

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

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Е. Лузік

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 р.

**ДИПЛОМНА РОБОТА**  
**(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)**  
ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Формування стресостійкості у підлітків засобами арт-терапії»**

Виконавець: студент групи 427 Кисловський Іван Андрійович

Керівник: канд. пед. н., доцент Лаврухіна Тетяна Василівна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Бородінова Л. Ю.

КИЇВ 2021

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Е. Лузік

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання дипломної роботи**

Кисловського Івана Андрійовича

1. Тема дипломної роботи «Формування стресостійкості у підлітків засобами арт-терапії» затверджена наказом ректора від «26» березня 2021 р. №483/ст.

2. Термін виконання роботи: з 22.02.2021 до 01.06.2021 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 62 сторінки, з них обсяг основного тексту 43 сторінок, список використаних джерел нараховує 44 позиції.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз вивчення впливу арт-терапії на формування стресостійкості у підлітків; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Експериментальне дослідження впливу арт-терапії на формування стресостійкості у підлітків; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 4 таблиці, 3 рисунки.

## 6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	22.02.2021	
2.	Формулювання теми, мети, завдання дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	01.03.2021	
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	01.04.2021	
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	01.05.2020	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	10.05.2021	
6.	Попередній захист дипломної роботи	21.05.2021	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	30.05.2021	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	31.05.2021	
9.	Подання дипломної роботи на рецензування	01.06.2021	
10	Захист роботи	16.06.2021	

7. Дата видачі завдання: «22» лютого 2021 р.

Керівник дипломної роботи \_\_\_\_\_

Лаврухіна Т. В.

Завдання прийняв для виконання \_\_\_\_\_

Кисловський І. А.

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Формування стресостійкості у підлітків засобами арт-терапії»: 43 сторінок, 44 використаних джерела та літератури, 4 додатки.

Об'єкт дослідження – стресостійкість підлітків.

Предмет – формування стресостійкості у підлітків засобами арт-терапії.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та експериментально довести вплив арт-терапії на формування стресостійкості підлітків.

У дипломній роботі розкрито сутність явища стресостійкість, особливості стресу у підлітковому віці та особливості тривожності у підлітковому віці. Також було розкрито сутність використання арт-терапії для формування та підвищення рівня стресостійкості підлітків.

Практичне значення роботи полягає у виявленні засобів формування стресостійкості підлітків шляхом методу арт-терапії.

**СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, СТРЕС, ТРИВОЖНІСТЬ, СТРЕСОРИ, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, АРТ-ТЕРАПІЯ**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Психологічні особливості прояву стресу у дітей підліткового віку.....	6
1.2 Арт-терапія як засіб профілактики і формування у підлітків стресостійкості.....	12
Висновки до першого розділу .....	16
<b>Розділ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ.....</b>	<b>17</b>
2.1. Зміст та організація дослідження впливу арт-терапії на формування стресостійкості підлітків. ....	17
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	20
2.3 Практичні рекомендації щодо використання арт-терапії для розвитку стресостійкості осіб підліткового віку .....	29
Висновки до другого розділу.....	36
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>38</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>40</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>44</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження:** Людство у сучасному світі постійно стикається зі стресами, це стосується і дорослих і дітей. В умовах сучасного життя людина зустрічається з ситуаціями екстремальними і вони призводять до розвитку. Дитяча психіка є більш чутливою і схильна до впливу зовнішніх факторів, як наслідок сучасні діти підліткового віку не схоже на минуле покоління тим, що більше піддатливі стресовому стану. Проблеми такого роду виникають через відсутність довіри в родині, недостатність любові, емоційної прихильності, а також варто враховувати фізичні та гормональні зміни в організмі підлітків. Ці переживання мають свої наслідки у вигляді зниження самооцінки, а також інші проблеми особистісного характеру.

За останні двадцять років у всьому світі помітне зростання насильницьких дій, доволі гостра проблема дитячої злочинності і асоціальності. Збільшується кількість дисфункціональних сімей, коли вона не виконує життєво важливих для розвитку становлення особистості дитини функцій – все це тягне за собою несприятливі наслідки, які далі стають джерелом різних особистісних розладів, а також психологічної травми людини.

Ці доволі небезпечні явища сприяють виникненню у дитини стресового стану, до тривожності і, зокрема, до переживання емоційного неблагополуччя.

Зараз педагоги та вихователі недостатньо приділяють уваги для вирішення цієї проблеми. Специфіка емоцій на різних етапах розвитку дитини більшою мірою визначається особливостями змісту і динаміки взаємодії з ним дорослого. Коли взаємини підлітків з батьками порушуються, то можуть породжуватись деякі форми афективної поведінки, як невпевненість, тривожність, стрес і т.д.

Питання про формування стресостійкості у підлітка як запоруки психічного здоров'я й умови соціальної стабільності потребують ґрунтовного вивчення. Збільшення навчального навантаження впливає на нервову систему і психіку підлітка – це призводить до формування емоційного напруження, воно стає одним з головних чинників розвитку різноманітних захворювань. Наразі на перший план

стає турбота про збереження психічного здоров'я і формування стресостійкості. При цьому дуже важливо розуміти особливості психіки, і це дозволить не тільки попереджати виникнення хвороб, але і вдосконалювати себе і взаємодію із зовнішнім світом.

Дивлячись на це актуальність теми обумовлюється такими факторами:

1. Відсутність системи соціально-психологічних технологій формування стресостійкості у дітей підліткового віку, в освітньому закладі.
2. Відсутність психопрофілактичних заходів, які засновані на сучасних методах психокорекції стресу у підлітків.

**Об'єктом** дослідження виступає стресостійкість підлітків

**Предметом** дослідження є формування стресостійкості у підлітків засобами арт-терапії.

**Мета** дослідження теоретично проаналізувати та експериментально довести вплив арт-терапії на формування стресостійкості підлітків.

Реалізація поставленої мети зумовила потребу у розв'язанні таких **завдань дослідження**:

- Зробити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми формування стресостійкості у підлітків засобами арт-терапії.
- Підібрати методичний інструментарій дослідження рівня сформованості стресостійкості підлітків.
- Розробити та впровадити психокорекційну програму щодо формування стресостійкості у дітей підліткового віку за допомогою методів арт-терапії.
- Здійснити аналіз ефективності впровадженої програми та розробити практичні рекомендації підліткам щодо боротьби зі стресом.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань використано такі методи дослідження: *теоретичні*: аналіз, узагальнення, моделювання, спостереження, абстрагування; *емпіричні*: спостереження, тестування, опитування; *інтерпретаційні*: аналіз та тлумачення отриманих результатів.

З метою вивчення рівня тривожності підліткового віку нами було використано ряд психодіагностичних методик:

- а) Методика «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера–Ханіна;
- б) «Шкала тривожності» Тейлора;
- в) Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга (адаптація Т. І. Балашової);
- г) Тест на визначення рівня стресостійкості.

**Практичне значення** роботи полягає в тому, що отриманні результати дослідження можуть бути використані в подальшому вивченні впливу арт-терапії на формування стресостійкості у дітей підліткового віку.

**Структура дипломної роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи викладено на 43 сторінках, містить 4 таблиці та 3 діаграми. Загальний обсяг роботи – 62 с.



# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ

### 1.1. Психологічні особливості прояву стресу у дітей підліткового віку

Підлітковий вік – час великих змін, підліток прагне показати себе, він хоче самостійності. Новоутворення віку з психологічного боку – відчуття себе дорослим, критичне мислення, потреба самоствердитись.[17] Підлітковий період пов'язаний з емоційною нестійкістю. Дитина робить якісний стрибок, який досить помітний через розвиток інтелекту, підлітком більше не сприймається «дитячий» (спрощений) погляд на життя. Він доцільно розуміє можливість альтернативних рішень. В цей період між дитинством та зрілістю дуже часто виникають запитання і своєрідні проблеми.

В початковому періоді підліткового віку стає значима проблема самооцінки та початкового розвитку рефлексії. У молодших підлітків недостатньо засобів для того щоб виражати свої думки, чуття, переживання. Аналізуючи інших вони під тиском оточення починають робити свої перші кроки в самоаналізі і розумінні себе. Діла починає з'являтися особистісна рефлексія, вони схильні до спостереження за собою. Уявлення про свої можливості призводять до розширення особистісних змін. Далі посилюється інтерес до свого внутрішнього світу по відношенню до інших людей, нестійкість уявлень про себе призводить до заниження оцінки самого себе і феномен власного відторгнення. Підлітки орієнтуються на однолітків, спілкування з ними, на їх думку та оцінку. Самооцінка підлітка має сильну афективну окрасу, через досить сильну замкненість від зовнішнього соціуму та орієнтації на внутрішній світ поєднується в нього з потребою в доволі сильній стимуляції зовнішнім оточенням.[2]

В старшому підлітковому віці збільшується значення поточного уявлення про себе, формуються критерії оцінки особистості і діяльності інших людей, які можуть

відрізнитись від дорослих, пояснюється це самим тим, що підлітки не завжди можуть встановити причино-наслідкові зв'язки. Підліток зіставляє свої особистісні особливості та форми поведінки з деякими встановленими нормами, які є для нього як ідеальні, що потребує зовнішньої оцінки його діяльності. Це проявляється в новоутворенні – «самопізнання», виникає воно в кінці перехідного періоду.

В мотиваційній сфері на перший план виступають мотиви, які пов'язані з формуванням світогляду, з планами на майбутнє, необхідні умови чого є формальне мислення. Зміни в емоційно-вольовій сфері доводять до того, що підліток може управляти своїми переживаннями і емоційними реакціями, в цьому аспекті його вік є сензитивним. Якісні зміни в когнітивному розвитку у підлітків являє собою перехід від стадії конкретних операцій до формальних, які дозволяють більш широко використовувати різноманітні когнітивні стратегії.[2]

Мислення підлітка стають більш еластичними і різноманітними, він отримує можливість роздивитись ситуацію з різних позицій, починаю розвивати схильність до спостереження за собою. Новоутворення цього віку, які є провідними – виникнення уявлення про себе «не як дитина», починає відчувати себе дорослим, прагнення бути дорослим и вважати себе дорослим.

Зміни, які викликані фізичним та функціональним станом підлітка призводять до більшої емоційності і чутливості, які достатньо погано контролюються ззовні. Втрата контролю призводить до формування деякої психологічної залежності від ситуації самого підлітка.

Прикладом проблем цього віку є агресивна поведінка, така поведінка виникає внаслідок негативного стресового фактора, у різноманітних життєвих ситуаціях, дитина починає формувати оцінку себе як особистості, це формується базуючись на оцінках оточення: вчителі, друзі і батьки.

Коли процеси збудження переважають на гальмуванням потребується включення стратегій, які потребують активної форми подолання стресу і формують

механізми стресостійкості, які можна знайти в аналізі психічних та соціальних механізмів реагування на стресор.

Першочергово стрес розумівся як дуже негативне явище, проте при вивченні проблематики цього питання було все більш очевидним факт, що це більше помилково.

Стрес – це відповідь тіла на будь-які висунуті ним вимоги.

В умовах соціуму постійно з'являються фактори, які впливають на те яким буде рівень стресу, а також стресостійкості самої особистості, це вимагає від неї вміння управляти своїм станом під час стресу. Ганс Сельє, фізіолог з Канади сформував першу концепцію стресу. Вчений визначив стрес як реагування особистості на подразнення або від факторів оточення, або від внутрішнього роздратування. Стрес вважається роздратування, роздратування яке організму не може витримати. Така концепція є базою багатьох досліджень. Підлітковий організм за допомогою стресу захищається від різного роду загроз. [42]

Стресори – будь-які, особистісно значимі і різні за інтенсивністю, тривалості та природі подразники, які можуть викликати порушення в організмі по-різному за ступенем вираженості. Вони можуть бути зовнішніми та внутрішніми. За своєю природою вони можуть бути: фізичними, хімічними, біологічними, психогенними та інформаційними. Школярі мають менший спектр стресорів у порівнянні з людьми більш старшого віку, вони знаходяться в більш комфортних умовах, вони не так занепокоєні успішністю, не думають про повсякденні проблеми, з якими стикається доросла людина, бо підліток живе з батьками. Проте сучасне життя збільшує групу стресорів, які мають вплив на людину, а ще доволі часто не є можливим уникнути дії цих самих стресорів на організм, тим самим змушує адаптуватись до них. В організмі виникає відповідь на дію самих різних стресорів, вони представляють як правило – адаптивні або ж корисні для людини реакції, які допомагають відновити порушений баланс. В школі підліток стикається з досить різними проблемами, негативний вплив яких призводить до наслідків. Це може бути:

- Відторгнення з боку однолітків
- Страх отримати погану оцінку (через низьку самооцінку, тривожність, невпевненість)
- Погані відносини з викладачем
- Наближення контрольної роботи

Негативний вплив різноманітних стресових ситуацій має вплив на успішність підлітка, його поведінку, відносини з однолітками, педагогами та батьками – це тягне за собою все нові і нові стресові ситуації.

Також стреси підлітків можуть виникати внаслідок серйозних неприємностей та незначних образ. Найсильніші імпульси на шляху до стресу виникають у часи загрозової ситуації (насилля). Безсумнівно, такі ситуації викликають стрес у будь-якої людини, але найбільший вплив має саме на підлітків.

Іншими причинами виникнення стресу можуть бути смерть близької людини, або розторгнення шлюбу батьків.

Підлітковий стрес може бути причиною погіршення фізичного та психічного здоров'я. Стрес може бути переростати в депресію, а в даному віці це може призводити до суїциду.

Криза може виникати як позитивний стрес, стимулюючий розвиток і саморозвиток підлітка, так і негативний, який є руйнуючим.

Варто виокремити три типи оцінок стресу:

- 1) Травмуючі – втрата чогось або когось, що має велику значимість для особистості
- 2) Загроза впливу, що потребує від людини здібностей для протидії
- 3) Важкі задачі – проблеми, відповідальна і потенційно ризикована справа

Розуміння стресової ситуації як реальної є центральним в теорії психологічного стресу. Переживання стресу може мати наслідки з плином часу, як приклад: ситуація, коли підліток змінив погляд на те, що з ним відбувалось раніше

вже в іншій системі цінностей. Нав'язливі спогади про стресор в більшості випадків проявляється в своєрідних обговореннях, діях по відношенню до інших, малюнках, іграх, та сновидіннях, де вони повторюють будь-які фактори загрози, де не є можливим позитивного завершення.

Тривожність – схильність особистості до стану тривоги, переживання тривоги, характерне низьким порогом виникнення самої реакції тривоги. Рівень тривожності зазвичай підвищується коли є нервово-психічні та важкі соматичні захворювання, у здорових людей виникає як наслідок психічної травми, у багатьох груп осіб з девіантною поведінкою. Загалом, тривожність це суб'єктивний прояв неблагополуччя індивіда.[6]

Основні причини виникнення тривожності у підлітків:

1. Конфлікти в оточенні – вони пов'язані з оцінкою успішності своєї діяльності в різних сферах діяльності.
2. Проблема у взаємодії будь-якого виду: сімейної, шкільної або з однолітками.
3. Соматичні порушення

В цілому стан тривоги – дезадаптація індивіда, певний емоційний дискомфорт. Стан, який не дозволяє підлітку жити повноцінним життям і порушує зв'язки з оточенням.

Поняття стресостійкості в науковій літературі отримало достатньо широке висвітлення в науковій літературі. Під стресостійкістю розуміється різними дослідниками, як здатність до стабільної емоційної або психічної стійкості, надситуативна, пошукова активність, як супротив з породженням сенсу, як витривалість або життєстійкість. [25]

Стресостійкість як і інші психологічні феномени не виникають одразу, а має своє походження, є засобом і результатом психічного розвитку. Проте в науковій літературі це питання висвітлено фрагментами.

Проблема стресостійкості підлітків є маловивчена, хоча деякі її аспекти відображені в роботах деяких авторів (Е. А. Смірнова, Л. І. Волосовцева, І. А. Андрєєва).

Під стресостійкістю підлітка розуміється емоційна стійкість, та стійкість яка забезпечує протистояння стресовим факторам, організує направленість поведінки підлітка так щоб подолати стресову ситуацію.

Стресостійкість може забезпечити високу ефективність діяльності і допоможе зберегти здоров'я підлітка, якщо той буде потенційно підготовлений за рахунок енергії емоційного збудження, яка створила за певний час нову діяльність і допоможе надати їй домінуючий стан.[39] Це здатність емоційного збудження особистості зберегти певну спрямованість діяльності, адекватне функціонування та контроль на тим, як виражаються емоції.

Динаміка стресостійкості являє собою складне явище, яке безпосередньо пов'язано с новоутвореннями і психічними процесами у підлітка. Стресостійкість є необхідною властивістю розвитку підлітка, а також виступає феноменальним об'єктом у вивченні. Розглядаючи особливості і тенденції розвитку стресостійкості як організації системного існування особистості ми дійшли висновків, що забезпечення ефективності стресостійкості відбувається скрізь призму поєднання результату і процесу. Для підлітків яким притаманна стресостійкість характерним є конструктивні способи подолання стресу, які пов'язані з механізмами регуляції та саморегуляції.

Фактори, які впливають на стресостійкість:

1. Життєвий досвід, поводження себе в конкретних ситуаціях, спосіб реагування, сформоване відношення
2. Психологічна компетентність, тобто розуміння своїх психофізіологічних, особистісних якостей
3. Особистісні особливості, в тому числі мотивація, саморегуляція, вміння знаходити нові соціальні зв'язки, готовність до активних дій

Між причиною і стресовим станом особистості існує певний фактор. Тому досить актуальним є робота з виявлення та використання його, а також розгляд можливості прогнозувати особистісні реакції і вироблення механізмів стресостійкості.

## **1.2. Арт-терапія як засіб профілактики і формування у підлітків стресостійкості**

Можливість зцілювати мистецтвом відома з давніх часів, до нашого сучасного світу дійшли висловлювання античних філософів, таких як Аристотель, Платон, Сократ, Піфагор, вони писали про те, що мистецтво впливає на організм людини і різноманітні прояви людської діяльності.

В Стародавній Греції, Індії, Китаї робились спроби вивчити колір і застосувати його для діагностики хвороб, а також задля зміни психічних станів використовували молитви та співи. Також дослідження в сфері впливу мистецтва на психіку людини проводилась багатьма педагогами, філософами, психологами, як вітчизняними так і зарубіжними. [36]

З англійської мови «арт-терапія» перекладається як «лікування, засноване на заняттях художньою діяльністю».

При великій кількості існуючих засобів і методів корекції стресу та підвищення стресостійкості найбільш дієвим засобом, на мій погляд, є арт-терапія. При цьому арт-терапія є як форма активного навчання, яке дозволяє підліткам формувати деякі навички та вміння, щоб вони були в змозі розібратись зі стресовою ситуацією, аналізувати виникаючі ситуації з різних боків, а також розвивати самопізнання. З підлітками є можливість використання різних форм навчання – лекції, вправи на апробацію необхідних навичок, обговорення ситуацій, все це націлено на вирішення проблем. Арт-терапевтична робота з підлітками забезпечує

активізацію позитивних емоційних переживань та активної життєвої позиції. Терапія звертається до особистості, до життєвого досвіду.

Корекція представляє собою особливу форму психолого-педагогічної діяльності, ця діяльність спрямована на те щоб створити найсприятливіші умови оптимізації психічного розвитку особистості підлітка, надати йому спеціальну психологічну допомогу.

Коли ми працюємо з підлітками важливо використовувати гнучкі форми психотерапевтичної роботи, як вже було зазначено арт-терапія дає таку можливість і навіть більше – надає підлітку можливість програвати, переживати, усвідомити конфліктну ситуацію, проблему найбільш зрозумілим для психіки способом.

Дослідники і вчені в області психології образотворчого мистецтва: М. Люшер, К. Юнг, Р. Арнхейм, Г. Рід, Е. Крамер та інші досліджували такі можливості арт-терапії та світокольорової терапії, щоб організм після впливу ставав більш здоровим. Особливого розповсюдження набули погляди відомого З. Фрейда на природу образотворчого мистецтва. М. Люшер удосконалив використання кольорів в діагностиці. І.Якобі виділив відповідність кольорів до певних психічних функцій особистості. М. Наумбурга виділяла, що найбільш важливі думки і переживання осіб підліткового віку частіше виникають у вигляді образів.

В наш час використання арт-терапії це не тільки тип лікування різних захворювань, особливо психічних. Поступово сфера впливу цього феномену розповсюдилась і як для профілактики, і як для захисту, тобто воно вийшло за ті рамки патології і захворювання.[26] Багатовимірне поняття арт-терапії ефективно використовується як для лікування, так і для реабілітації і корекції. Все частіше її використовують в сферах соціуму і школі.

Арт-терапія є сильним інструментом в роботі зі стресовими ситуаціями та виходу з них. З її допомогою людини вивільнює свої емоції таким чином знімає напругу. Одним з важливих ресурсних станів людини є впевненість в своїх силах, що призводить до заспокоєння та концентрації при виконанні поставлених життєвих



цілей. При формуванні стресостійкості з'являється впевненість в своїх ресурсах, підвищується самооцінка та відновлюється внутрішня гармонія людини.

Для початку арт-терапія допомагає розкрити психологічну сутність емоцій, фактори їх прояву, способи їх вираження різними засобами.

Терапія повністю включає підлітка в роботу, в той творчий процес. Як приклад, використання методики «Карта внутрішнього світу» допомагає зрозуміти підліткам, розглядаючи графічні карти, що існує зовнішній і внутрішній світ. Що світ в кожній людини свій. Потім вже вони розробляють свою карту, свого внутрішнього світу, дають їй назву. Це допомагає їм зрозуміти самих себе, і вивчити детально кожний кут свого світу.

Реалізація терапії допомагає підлітками подолати деякі з виникаючих проблем.

У більшості випадків терапія викликає у підлітків позитивні емоції. Вона є дієвим засобом в роботі зі стресовими ситуаціями та виходу з них.

Найбільш дієвим методом праці з підлітками є тренінгові заняття, які представляють собою і теорію і практику. Як наслідок, досвід отриманий на тренінгу стає їх внутрішньою цінністю і допомагає в трудних ситуаціях в майбутньому. Ігротерапія – одна з різновидів арт-терапії, базується на застосуванні рольової гри в якості однієї з найбільш інтенсивних методик впливу на особистісний розвиток.

В підлітковому віці досі йде розвиток пізнавальних процесів і формування особистості, підліток все більш входить в доросле життя і з різних причин в нього можуть виникати труднощі в налагодженні контактів, стресостійкості, самоідентичності.

В науковій інтерпретації арт-терапія розуміється як турбота про емоційне почуття та психологічне здоров'я особистості, групи засобами художньо діяльності.

М. В. Осіпова виокремила наступні цілі арт-терапії:

1. Дати вихід стресу та інших негативних почуттів
2. Полегшити процес одужання
3. Опрацювати думки і почуття, які подавлялись
4. Розвинути художні здібності та підвищити самооцінку

А. І. Копитін визначає дві форми арт-терапії: пасивна та активна. При пасивній вбирається особистістю художні твори, які створили інші люди. При активній формі створюються самостійно.

Заняття можуть бути структуровані і неструктуровані, групові та індивідуальні. Маючи структуру все йде в рамках встановлених правил. Коли структура відсутня клієнти самі обирають тему для обговорення, матеріал та інструменти.

Підлітковий період є досить сприятливим для використання технік арт-терапії. Вона використовує стиль візуальної і пластичної експресії, що робить її незмінним інструментом для дослідження і гармонізації тих сторін внутрішнього світу підлітка, для вираження яких не вистачає слів.

Арт-терапія в освіті – система інновацій, яка має свою взаємодію, а також цілі і задачі розвитку, соціалізації. Основна ціль терапії полягає саме в розвитку самовираження і самопізнання підлітка, через мистецтво, а також в розвитку здатності до конструктивних дій беру до уваги реальність оточуючого світу.

Робота такого плану викликає в підлітків позитивні емоції, допомагає подолати апатію, сформувані життєву позицію, підвищити стресостійкість.

Метод арт-терапії гарно підходить через те, що він за основу використовує невербальні способи вираження особистості та спілкування. В самому процесі творчості активно використовується права півкуля, яка у звичайному житті не так часто використовується людиною, як хотілось би. Гармонійний і нормальний розвиток особистості передбачає розвиток обох півкуль відповідно нормальна взаємодія півкуль між собою.

Арт-терапія апелює до внутрішніх ресурсів людини, які тісно пов'язані з його творчими можливостями.

### **Висновки до першого розділу**

Аналізуючи наукові дослідження впливу арт-терапії на розвиток стресостійкості підлітків було означено сутність, засади і особливості стресу і стресостійкості у вітчизняній та зарубіжній психології. Відповідно до цього:

1. Виявлено, що стрес у сучасному світі – невід'ємна частина людини, вона постійно стикається з ситуаціями, які можуть призвести до стресу. Підлітки не є винятком, особливо в їх кризовий період.
2. Розкрито сутність понять: стрес, стресостійкість, арт-терапія. Стрес – це тиск на психіку, або ж внутрішнє роздратування, це роздратування перевищує межу, яку може витримати організм. Своєрідна форма відображення суб'єктом складної, екстремальної ситуації в якій він знаходиться. Стресостійкість являє собою якість особистості, вона характеризується як здатність протистояти факторам стресу за певний період, який потрібен для створення нових умов, в яких новий стресор не буде загрозою. Арт-терапія є методом, який використовує форму для інтеграції особистості, розвиток творчих здібностей особистості, розширення свідомості, самовдосконалення та взаємодію з навколишнім світом. Арт-терапія є психотерапевтичним впливом на підлітка у вигляді корекції порушень та досліджень причин прояву тривожності.
3. Стресостійкість у підлітків може підвищуватись через створення умов, які будуть сприятливі для активної соціалізації особистості і творчої діяльності. Арт-терапія викликає позитивні емоції і розвиток творчих навичок, що є надзвичайно ефективним методом психотерапії та психокорекції.

## РОЗДІЛ 2

# ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ

### 2.1. Зміст та організація дослідження впливу арт-терапії на формування стресостійкості підлітків

Завдяки аналізу наукової літератури щодо виявлення стресу ми мали можливість зрозуміти, що формування стресостійкості має доволі велике значення, для становлення особистості в суспільстві. Також був теоретично встановлений факт того, що методи та засоби арт-терапії ефективно впливають на формування стресостійкості та подолання стресу.

Для перевірки та підтвердження цього припущення, нами було проведено експериментальне дослідження, учасниками цього дослідження стали 40 респондентів підліткового віку - учні 9-А, та 10-В класів, середньо загальноосвітньої школи №2, м. Лиман (18 хлопців та 22 дівчат) віком 13-14 років, які зараз навчаються у середній загальноосвітній школі.

Це експериментальне дослідження передбачало вирішення таких завдань:

1. Підібрати методичний інструментарій та визначити рівень сформованості стресостійкості підлітків;
2. Розробити та реалізувати психокорекційну програму, провівши її з респондентами, у яких низький рівень сформованості стресостійкості;
3. Провести контрольний зріз з учасниками, які входять у психокорекційну групу, проаналізувати та інтерпретувати результати дослідження і довести ефективність психокорекційної програми, яка направлена на підвищення рівня стресостійкості.

4. За результатами емпіричного аналізу розробити практичні рекомендації що розвитку стресостійкості

За відповідністю до зазначених нами завдань, діагностика рівня стресу у підлітків здійснювалась за допомогою таких методик:

1. Шкала тривожності Тейлора застосована для вимірювання особистісної тривожності підлітків.
2. Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілберга-Ханіна застосована для того щоб дізнатись реакцію людини на різні соціально-психологічні стресори та зробити висновки про можливу сформованість стресостійкості
3. Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга (в адаптації Т. І. Балашової) для визначення ступеню вираження зниженого настрою – субдепресії.
4. Тест на визначення стресостійкості особистості, який дозволяє визначити рівень стресостійкості.
  - 1) Методика призначена для дослідження рівня тривожності адаптація Т. А Немчинова. Методика показує неприховану, а виразно усвідомлену самим підлітком тривожність. Відрізняється від адаптації для дорослих тим, що усі симптоми тривожності у вигляді тверджень, тобто сам підліток повинен визнати, що у йому вони притаманні. Респондентам запропоновано 50 тверджень на які вони повинні відповісти «так» або «ні». Методика дозволяє дати характеристику рівня тривожності, тобто визначити підлітків, в яких відсутній стан тривожності, трохи підвищеною тривожністю, та з високою чи дуже високою тривожністю Як результат дані відносяться до конкретної шкали, яка йде у вигляді градації: до 15 балів – низький рівень загальної тривожності, 16-20 балів – нижче середнього рівня загальної тривожності, 21-23 бали – середній рівень, 24-27 балів – вище середнього, 28-50 балів – високий.
  - 2) Методика для дослідження реактивної та особистісної тривожності дозволяє зробити деякі уточнення стосовно інтегральної самооцінки особистості. Цей

тест дозволяє визначити вираженість тривожності у особистості. Тривожність має ярке вираження через зухвалу поведінку, що змушує особистість сприймати об'єктивні безпечні обставини загрозливими для самої особистості. Методика має дві підшкали: СТ – ситуативна або реактивна тривожність, реакція людини на різні найчастіше соціально-психологічні стресори (очікування поганої оцінки або агресивної реакції, загрози своїй самоповазі, престижу) та ОТ – особистісна тривожність (дає уявлення про індивідуальні відмінності в схильності дії різних стресорів), отже тут говориться відносні схильності особистості сприймати загрозу по відношенню до самого себе в різних ситуаціях і реагувати на ці самі ситуації. Особистісна тривожність каже про минулий досвід особистості, або наскільки часто йому доводилось відчувати ситуативну тривожність. Дві підшкали СТ де ставиться питання про те як особистість почуває в даний момент та ОТ де мова йдеться про самопочуття зазвичай. В кожній дві шкали мають 40 тверджень, на які респондент повинен віднести певну особистісну оцінку. Результати йдуть у вигляді зростання: низька тривожність до 30 балів, від 31 до 45 – середня тривожність, від 46 і вище висока

- 3) Методика для диференційного діагностування станів близьких до депресії (ступінь виразності зниженого настрою – субдепресії). Базуючись на факторному аналізі проводиться вимір 7 параметрів : зміна настрою, відчуття душевної спустошеності, соматичні і психомоторні симптоми зниженого настрою, дратівливість, нерішучість, суїцидальні думки. Сама шкала включає 20 тверджень, кожне визначає суб'єктивну частоту (майже ніколи, іноді, часто, завжди або постійно) симптомів зниженого настрою. Бали підраховуються в певній послідовності. Рівень зниженого настрою будується за формулою  $R_{zn} = C_{пр} - C_{звр}$ , де  $C_{пр}$  – сума «прямих» висловлювань;  $C_{звр}$  – сума «обернених» висловлювань. За результатами набирається певна сума балів яка коливається від 20 до 80 балів. Якщо ж не більше 50 – респондент не має в момент проходження зниженого настрою, від 51 до 59 балів – незначне зниження настрою, від 60 до 69 балів – значне зниження настрою, від 70 і

вище – глибоке зниження настрою (субдепресія або депресія). Таким чином, результати кожного респондента відповідають одному з чотирьох ступенів зниження настрою.

4) Методика, яка дозволяє оцінити рівень стресостійкості особистості враховуючи ресурси стресостійкості, які забезпечують здібність ефективно впоратись зі стресом, вона містить 18 тверджень, яким слід надати оцінку від 1 до 3, що в свою чергу відповідає оцінкам – рідко, іноді, часто. Далі потрібно підрахувати загальну суму балів і ця сума буде відповідати певній шкалі, які йдуть в градації:

- Дуже низький
- Низький
- Нижче середнього
- Середній
- Вище середнього
- Високий
- Дуже високий

Чим менша сумарна кількість балів було набрано, тим вище є стресостійкість і навпаки.

Якщо перший або другий рівень стресостійкості, то варто подумати про кардинальну зміну образу життя.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів**

Проаналізувавши дані за результатами методики Спілбергера-Ханіна на визначення ситуативної та особистісної тривожності можна констатувати, що за шкалами реактивної та особистісної тривожності більшості респондентів властивий середній рівень тривожності, наступними по кількості йдуть респонденти з низьким та високим рівнем прояву ситуативної та особистісної тривожності відповідно. У

загальному можна сказати, що за результатами інтерпретації найменше виявилось респондентів саме з високим рівнем тривожності. Кількісні показники було подано в таблиці 2.2.1

*Таблиця 2.2.1*

**Кількісні показники ситуативної та особистісної тривожності за методикою  
Спілбергера-Ханіна**

	Рівні прояву тривожності		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Ситуативна тривожність	35%	43%	22%
Особистісна тривожність	35%	45%	20%

Аналізуючи результати, зображені у таблиці 2.2.1 ми можемо сказати, що майже половина, 43% та 45% підлітків, відповідно має середній рівень прояву ситуативної та особистісної тривожності.

Низький рівень спостерігається у 35% в обох шкалах ситуативної та особистісної тривожності. Відповідно 22% і 20% опитуваних мають високий рівень прояву ситуативної та особистісної тривожності. Слід зазначити, що у підлітків з середнім рівнем прояву ситуативної тривожності мають майже тотожні результати за шкалою прояву особистісної тривожності. Низький рівень наявно видно – ідентичний.

Опираючись на результати, які подані в таблиці 2.2.1 та описані нами, ми можемо зазначити, що відхилення від помірного прояву тривожності, які відбуваються потребують уваги, бо висока тривожність може призводити до стану тривоги особистості в ситуаціях, коли потрібно оцінити свою діяльність або ж її індивідуальні особливості, а та в свою чергу і навіть до стресу. В цьому випадку



потрібно варто працювати з підвищенням самооцінки та впевненості в своїй діяльності та власному успіху.

Середній рівень прояву ситуативної та особистісної тривожності, які було визначено у 43% та 45% респондентів відповідно до результатів. Такі показники не є критичними, бо наші досліджуванні це підлітки, які знаходяться в період їх перебудови, кризовий період, який характеризується підвищеним рівнем занепокоєння. Виражається це через невпевненість самих підлітків, а також різкі зміни настрою.

Щодо низького рівня прояву ситуативної та особистісної тривожності, який було виявлено у 35%. Свідчить це про те, що підлітки є недостатньо активні та відповідальні. В цьому випадку потрібно працювати саме з цими напрямками, тобто потрібно пробуджувати до активності, звернути увагу на рівень відповідальності й займатись його підвищенням.

За шкалою зниженого настрою В. Зунга існує чотири діапазони, виявилось, що більша кількість опитуваних, а саме 60% знаходяться в першому діапазоні, який свідчить про те, що в цих респондентів відсутні прояви зниженого настрою, і вони можуть адекватно і об'єктивно оцінювати різного роду ситуації у другому діапазоні знаходиться 22% опитуваних, і ми можемо сказати, що 9 чоловік має незначне але ярко виражене зниження настрою, що в свою чергу каже про невелике але все помітне зниження настрою і можливе неадекватне реагування у ситуаціях близьких до критичних або екстремальних до третього діапазону відноситься 18% респондентів, згідно з методикою це свідчить про значне зниження настрою, в цьому випадку можна сказати, що людина не здатна достатньо адекватно реагувати на стресові події в її житті, будь то критичні або навіть екстремальні ситуації. В четвертому діапазоні знаходиться 0% опитуваних, тобто ні в кого з респондентів не було виявлено глибоко зниженого настрою (субдепресії). Кількісний показник подано на рисунку 2.2.1



Рис. 2.2.1. Розподіл респондентів за методикою диференціальної діагностики зниженого настрою (субдепресії) (у%)

Згідно з результатами за поданою методикою у більшості респондентів спостерігається відсутність зниженого настрою і тут варто зазначити, що методики було подано підліткам саме в період написання контрольних робіт і такі показники є досить позитивними. Незначне, але ярко виражене зниження настрою під який підпадає 9 чоловік з нашого дослідження каже саме про те, що скоріш за все на період проходження методик, вони стикались з деякими труднощами, які призвели до таких результатів, вони не є критичним але все ж варто приділити увагу самооцінці та розвивати позитивність по відношенню до своєї діяльності, також варто поспілкуватись з викладачами, щодо можливої допомоги.

Значне зниження настрою, в нашому випадку це 18% респондентів, тут потрібно вже конкретно звернути увагу на те як почуває себе підліток, і можливі варіанти зниженого настрою. Варто приділити увагу на відносини підлітка з родиною, з викладачами і однолітками. Підліток знаходить себе у своєму оточенні і зниження настрою може бути внаслідок проблем у встановленні контактів наприклад з однокласниками.

За методикою «Шкала тривожності» Тейлора можна констатувати факт того, що для більшості підлітків не властива тривожність у вираженій формі. Нами були отримані наступні результати за шкалами, низький рівень тривожності мають 10%

респондентів, нижче середнього рівня мають 30% респондентів, середній рівень тривожності мають 25% респондентів, вище середнього рівня тривожності мають 15% респондентів, високий рівень тривожності мають 20% респондентів. Близько половини усіх респондентів мають вище середнього або високий рівень тривожності, що в свою чергу говорить про деякі труднощі в повсякденному житті, бо підліток відчуває тривогу практично з будь-якого приводу, будь то відповідь біля дошки або відстоювання своїх прав та інтересів. Більшість респондентів має середній рівень і нижче середнього, що в свою чергу свідчить про благополучне життя у том числі соціальне, при таких рівнях тривожності підліток доволі адекватно реагує на труднощі, дає їм об'єктивну оцінку і може чітко розрахувати свої сили для вирішення поставлених проблем. Останні 10% респондентів мають низький рівень тривожності, труднощі і вимоги для цих особистостей не є травмуючим фактором, що створює умови для нормального функціонування, розвитку підлітка в процесі навчання, встановлення взаємин та дружніх контактів з оточенням. Але це вже може свідчити про недостатній рівень відповідальності за свою діяльність і за себе в тому числі, а також це може казати про витіснення тривожності задля того, щоб показати себе в кращому світі. Кількісні показники подано на рисунку 2.2.2

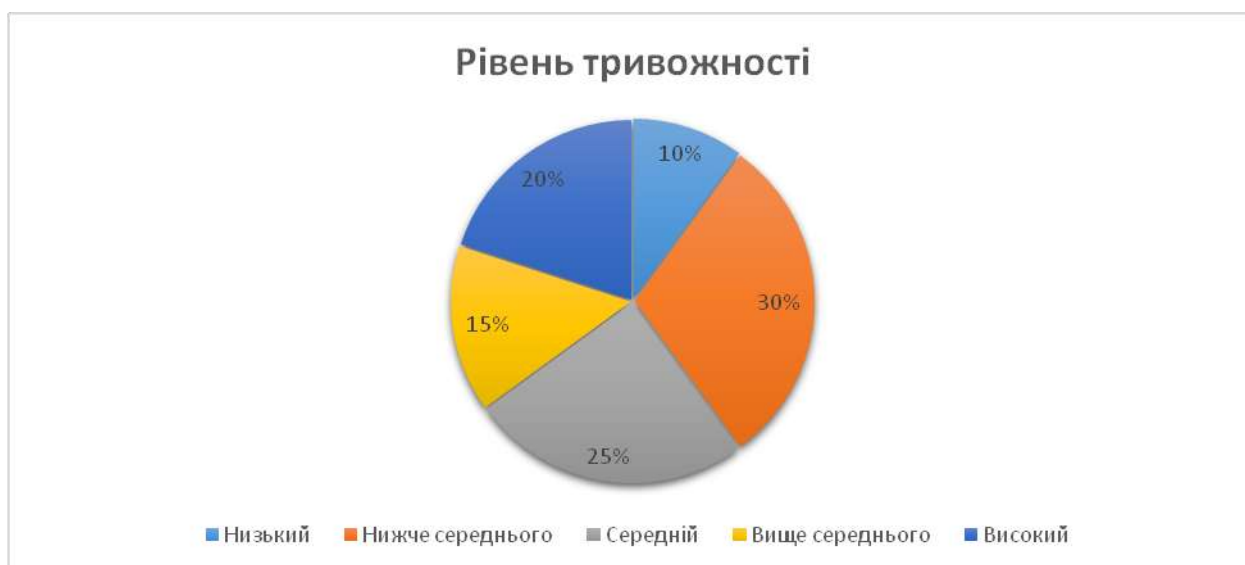


Рис. 2.2.2 Розподіл респондентів за методикою «Шкала тривожності» Тейлора (у%)

Згідно з останньою методикою Тест на стресостійкість ми бачимо, що в більшості респондентів, а саме в 13 респондентів рівень стресостійкості вище середнього і у 11 респондентів середній рівень стресостійкості, що свідчить про можливість адекватно оцінювати проблемну або екстремальну ситуацію і реагувати на неї, у 3 респондентів рівень стресостійкості дуже високий, і у 7 високий рівень стресостійкості, підлітки гарно розуміють існування проблемних ситуацій і можливість їх подолання, можливо вони вже достатньо стикались з різного роду ситуаціями, або ж зовсім не стикались, але за результатами методики вони готові зіткнутись з ними без великих наслідків для їх психіки, але можливо, що підлітки намагаються уникнути будь-яких проблем. У останніх 6 респондентів рівень стресостійкості низький або нижче середнього, підлітки або ще не встигли відчути на собі ситуації, які призводять до стресу або ж вони не вміють адекватно реагувати на проблемні ситуації і об'єктивно їх оцінювати. Кількісні показники подані в таблиці 2.2.2

*Таблиця 2.2.2*

**Кількісні показники за методикою «Тест на визначення стресостійкості»**

Рівні стресостійкості підлітків	
Дуже низький рівень	0%
Низький рівень	2,5%
Нижче середнього	12,5%
Середній рівень	27,5%
Вище середнього	32,5%
Високий рівень	17,5%
Дуже високий рівень	7,5%

Згідно з отриманими результатами методик, в респондентів з низьким та дуже низьким рівнем стресостійкості, а також високі рівні прояву тривожності і наявні показники зниженого настрою є труднощі у момент коли вони стикаються з стресовою ситуацією, тобто в них не розвинена стресостійкість. Це пояснюється тим, що в них не адекватно сформована самооцінка, вони мають труднощі з адаптацією, невміння вирішувати конфлікти та погано розвинені комунікативні навички. Відповідно до цього було сформовано групу з 8 підлітків, для того щоб підвищити рівень стресостійкості. Результати констатувального експерименту дають можливість здійснювати пошук психокорекційного впливу щодо розвитку стресостійкості у підлітків за рахунок створення психокорекційної програми засобами арт-терапії. Задля доведення ефективності впровадженної нами психокорекційної програми було проведено контрольний зріз. Отже, згідно повторної діагностики за методикою Спілбергера-Ханіна наявно можна побачити перехід і наявний позитивний результат проведеної методики. Дані подані в таблиці 2.2.3

*Таблиця 2.2.3*

**Кількісні показники контрольного зрізу рівня ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна**

	Компоненти тривожності	Рівні прояву тривожності		
		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
до	Ситуативна	35%	43%	22%
	Особистісна	35%	45%	20%
після	Ситуативна	35%	63%	2%
	Особистісна	35%	65%	0%

Такі результати можна пояснити тим, що деякий відсоток з високим рівнем тривожності після проходження психокорекційної програми перетнув межу, завдяки

тому, що отримали меншу кількість балів і тепер в них середній рівень прояву тривожності. Закінчивши повторне опитування підлітки відмітили, що в їх поведінці є позитивні зрушення. Як бачимо 1 респондент залишився на високому рівні ситуативної тривожності, йому зовсім трохи не вистачило для того, щоб потрапити в середній рівень.

Контрольний зріз виявлення ступеня зниженого настрою В. Зунга виявив зміну показників за схожим принципом. Провівши психокорекційну програму можна побачити, що підлітки, які знаходились в 3 діапазоні, тобто в них значно знижений настрій покращили свій стан і тепер вони знаходяться в 2 діапазоні, тобто незначно знижений настрій. Кількісні показники подані на рисунку 2.2.3

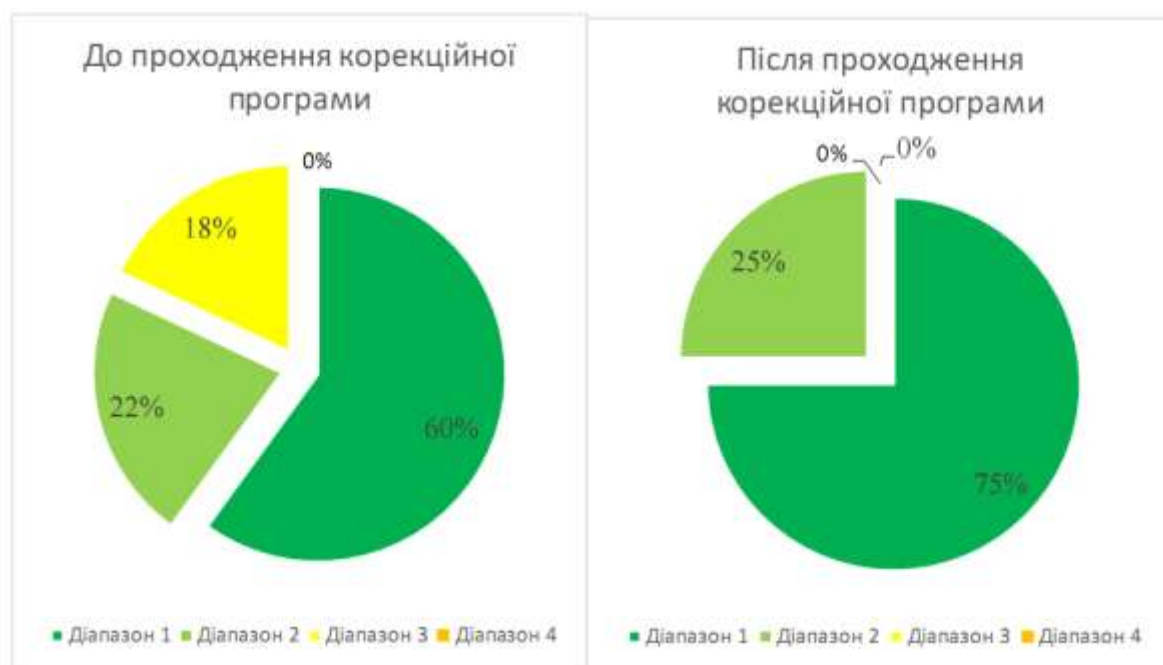


Рис 2.2.3. Розподіл респондентів за методикою диференціальної діагностики зниженого настрою (субдепресії) «до» та «після» проходження корекційної програми(у%)

Показники які подані на малюнку свідчать про те, що проведення психокорекційної програми 80% респондентів, які проходили тренінг опинились в діапазоні 1, тобто наразі в них не спостерігається знижений настрій, 20%

респондентів перейшли в діапазон 2, в них спостерігається не дуже виражене, але явне зниження настрою. Варто зазначити, що після впровадження корекційних заходів у підлітків помітно піднялась впевненість у собі, вони активніше вступають в контакт з оточуючими, та об'єктивно оцінюють себе.

Контрольний зріз тесту на стресостійкість особистості теж показав позитивні зміни. Всі підлітки які проходили тренінг при повторному проходженні методики показали своїми результатами, що в них підвищився рівень стресостійкості, і з низького рівня і нижче середнього усі респонденти опинились в середньому рівні. Дані подані в таблиці 2.2.4

*Таблиця 2.2.4*

**Кількісні показники за методикою «Тест на визначення стресостійкості»**

**«до» та «після» психокорекційної програми**

Рівні стресостійкості підлітків	До	Після
Дуже низький рівень	0%	0%
Низький рівень	2,5%	0%
Нижче середнього	12,5%	0%
Середній рівень	27,5%	42,5%
Вище середнього	32,5%	32,5%
Високий рівень	17,5%	17,5%
Дуже високий рівень	7,5%	7,5%

Отже, респонденти більше почали розуміти, що собою являє стресова ситуація, при тому, що в деяких учасників психокорекційної програми не було повноцінного уявлення про екстремальні та кризові моменти життя. Натомість вони почали адекватно і об'єктивно надавати оцінку певним моментам життя.

Загально усі підлітки отримали багато нових знань, завдяки зворотньому зв'язку можу зазначити, що більшість підлітків досить позитивно віднеслась до тренінгу та за їх словами, вони відчують позитивні зрушення у оцінці самого себе, спілкуванні з іншими та реагуванні на ситуації більш об'єктивно та адекватно. Все це зі слів респондентів та зіставлення показників за методиками, тому для дослідження наявності зв'язків між стресостійкістю та результатами арт-терапії були застосовані методи математичної обробки даних. Метод математичної статистики є основним способом ефективного проведення діагностичного дослідження, так як дає можливість встановити наявність або відсутність статистично значимих зв'язків між досліджуваними показниками.

В даному дослідженні зв'язків були застосовані наступні методи математичної обробки даних: Т-критерій Стьюдента для залежних вибірок (Додаток Г).

Дані результати математичної статистики свідчать про те, що обидві групи респондентів відрізняються за досліджуваними параметрами. В свою чергу, це підтверджує гіпотезу про те, що – арт-терапія допомагає екологічно позбавитись від негативних емоцій, людина розслабляється, не накопичує в собі негатив, арт-терапія знижає можливість виникнення психосоматичних захворювань, деструктивних способів подолання стресу і зменшує агресивні реакції, які не може контролювати людина, безпосередньо впливаючи на несвідоме дозволяє вирішувати особистісні протиставлення на глибинному рівні.

### **2.3. Практичні рекомендації щодо використання арт-терапії для розвитку стресостійкості осіб підліткового віку**

На основі результатів проведеного нами дослідження було розроблено психокорекційна програма розвитку стресостійкості у осіб підліткового віку



засобами арт-терапії. Для того щоб її впровадити нами сформовано експериментальну групу з 8 чоловік.

Мета цієї психокорекційної програми – розвиток стресостійкості підлітків

Зважаючи на мету, було виділено такі завдання програми:

1. Підвищення самооцінки
2. Навчання позбавлення негативних станів в тому числі агресії
3. Розвиток відчуття внутрішнього контролю
4. Зниження рівня тривожності
5. Вміння адаптуватись до нового

Перелік методів і форм, які застосовані під час занять: групова арт-терапія

Обладнання: олівці, маркери, фломастери, ручки, папір формату А4, ватмани, солоне тісто, дзеркало, лялька, музичний плеєр.

Очікуванні результати:

1. Вміння об'єктивно оцінювати себе
2. Усвідомлення підлітками власних почуттів
3. Розуміння та віра в себе та свої можливості
4. Розвиток навичок комунікації
5. Зниження тривожності
6. Успішна комунікація з оточуючим світом через нові отримані навички

Організація занять: програма розрахована на 7 занять по 60-70 хвилин кожне.

Заняття проводяться 2 рази на тиждень

Кількість чоловік у групі: 8

Форма занять: групова

## ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Структура заняття	Обладнання	Тривалість
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знайомство.</li> <li>- Привітання.</li> <li>- Вправа «Каракулі»</li> <li>- Рефлексія</li> <li>- Ритуал прощання</li> <li>- Процес-аналіз</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>М'яч, листи</li> <li>паперу,</li> <li>фломастери</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 хв.</li> <li>25 хв.</li> <li>5 хв.</li> <li>5 хв.</li> <li>15 хв.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Привітання</li> <li>- Вправа « Автопортрет»</li> <li>- Рефлексія</li> <li>- Ритуал прощання</li> <li>- Процес-аналіз</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ватмани/шпалери,</li> <li>маркери</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 хв.</li> <li>30 хв.</li> <li>10 хв.</li> <li>5 хв.</li> <li>10 хв.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Привітання</li> <li>- Вправа «Дзеркало»</li> <li>- Вправа «Момент»</li> <li>- Медитація «Блакитна хмара»</li> <li>- Рефлексія</li> <li>- Ритуал прощання</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Дзеркало, папір,</li> <li>олівці,</li> <li>фломастери.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 хв.</li> <li>15 хв</li> <li>20 хв</li> <li>10 хв</li> <li>5 хв.</li> <li>5 хв.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Привітання</li> <li>- Вправа «Малюнок страху»</li> <li>- Рефлексія</li> <li>- Ритуал прощання</li> <li>- Процес-аналіз</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Аркуш, олівці,</li> <li>фарби,</li> <li>фломастери,</li> <li>маркери, м'яка</li> <li>іграшка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 хв.</li> <li>35 хв.</li> <li>7хв.</li> <li>5 хв.</li> <li>10 хв.</li> </ul>

5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Привітання</li> <li>- Спектральна медитація «Блакитна хмара»</li> <li>- Вправа «Кульки почуттів»</li> <li>- Рефлексія</li> <li>- Ритуал прощання</li> <li>- Процес-аналіз</li> </ul>	Музичні записи	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 хв.</li> <li>10 хв.</li> <li>15хв.</li> <li>10хв.</li> <li>5 хв.</li> <li>10 хв.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Привітання</li> <li>- Вправа «Гра з тістом»</li> <li>- Рефлексія</li> <li>- Ритуал прощання</li> <li>- Процес-аналіз</li> </ul>	Солоне тісто	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 хв.</li> <li>30 хв</li> <li>10 хв</li> <li>5хв.</li> <li>10 хв.</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Привітання</li> <li>- Вправа «Дім долі»</li> <li>- Рефлексія.</li> <li>- Ритуал прощання</li> <li>- Процес-аналіз</li> </ul>	Аркуші паперу, ручки, олівці	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 хв.</li> <li>30 хв.</li> <li>10 хв.</li> <li>5 хв.</li> <li>20 хв.</li> </ul>

Для респондентів, в яких середній рівень розвитку стресостійкості також було запропоновано наступні практичні рекомендації:

1. Необхідною умовою стресостійкості є високий рівень рефлексії, варто зайнятись розвитком рефлексії, вона допоможе краще розуміти свої емоції, контролювати їх і управляти, а також вмінню проявляти емпатію по відношенню до інших.
2. Необхідно не тільки слухати інших, але й чути. Варто навчитись розуміти, чому людина сказала і зробила саме так, що підштовхнуло її до цього. Таким чином буде розвиватись емпатія.

3. Які б не були емоції їх треба усвідомлювати. Негативні емоції – тим більше. Потрібно навчитись приймати, що інколи вам може бути страшно або ви роздратовані.
4. Варто розробити систему пріоритетів у своїй діяльності.
5. Навчіться знаходити час для відпочинку і відключення, а також почитайте про існуючі методи релаксації, це допоможе в критичній ситуації взяти себе в руки. Пам'ятайте, що стресогенними життєвими ситуаціями швидше і краще опановують ті, хто вміє використовувати методи релаксації.
6. Ставитись до свого здоров'я більш серйозно, підтримувати себе у формі за допомогою фізичних вправ, правильно харчуватись
7. Варто налагодити з викладачем особливо ефективні і надійні відносини з вашим викладачем.
8. Не погоджуйтесь з людьми, які починають виставляти суперечливі вимоги, а також навчіться говорити «ні», в ситуаціях коли ви не можете взяти на себе більше завдань
9. Великий досвід приходять від тих, хто можливо проходив цей етап, або ж просто старше вас, запишіться до громадської організації, в такого роду закладах зазвичай працюють люди різного віку, це чудова можливість поспілкуватись з більш досвідченими людьми. Також це допоможе навчитись налагоджувати контакти і розвивати емпатію.
10. Важливим буде навчитись контролювати себе і терпінню. Дуже важливі якості в житті. допомагають більш спокійно реагувати на подразники, і цим є можливість в конфліктній ситуації, яка визиває стрес зібратись, сформулювати свою думку та підібрати слова, або навіть в екстремальних ситуаціях допоможе вам більш критично і швидко знайти можливість виходу з неї.
11. Навчитись попереджати стресові ситуації, тобто зібрати достатньо інформації про можливість настання таких ситуацій. Мати прагнення активно втручатись в ситуацію, що викликає стрес, адаптації сприяє

активний спосіб життя, завдяки якому створюється у особистості в організмі своєрідний захист проти стресу

12. Розуміти, що деякі ситуації можна вирішити самому, а є ситуації в яких ви потребуєте допомоги, варто навчитись розрізняти, коли стороння допомога буде корисна, а коли навпаки.
13. Займайтесь саморозвитком. Цей пункт доволі універсальний, він для усіх. Саморозвиток допоможе зрозуміти себе, що вами рухає та спонукає і це допоможе вам уникнути багатьох неприємних ситуацій. Гармонія з собою та своїм тілом рухає вас в правильному напрямку, це приведе вас до успіху неодмінно.
14. Релаксація. Для того щоб стати стресостійкою особистістю неможливо, якщо не вмієте розслаблятись. Різного роду вправи на зняття емоційного та м'язового напруження дуже гарно підходять для засвоєння навичку релаксації, позбавлення від напруги, розвантаження нервової системи, розвиток позитивного мислення. Засвоювати ці вміння, для того щоб успішно справлятись з тиском обставин.
15. Дихання. Воно є основою життя, причому це пов'язано не тільки з фізіологією, але й з емоційною сферою. Сьогодні можна знайти спеціальні вправи для правильного дихання, за допомогою яких можна навчитись змінювати свій емоційний стан, налаштовуватись на продуктивну роботу, а також покращити вміння прийняти правильне рішення.
16. Фізичні навантаження. Разом з надмірною кількістю енергії завжди вивільнюються також надлишки психічної енергії. Саме цьому для зняття напруги та профілактики стресу добре підходять заняття спортом, активна фізична праця. Але тут дуже важлива помірність, бо в іншому випадку можливо отримати ще більший стрес.
17. Фізіотерапія. Цей варіант підходить в особливих випадках – коли самому не можливо впоратись зі стресом. Це звернення до психолога або психотерапевта. Професіонали, які мають досвід, можуть встановити

причини стресу, підібрати оптимальні шляхи для позбавлення від нього та налаштувати клієнта на плідну працю.

18. Повноцінно висипатись. Варто пам'ятати, що для відновлення сил організму звичайна людина потребує від 7 до 8 годин. Боротьба зі стресом маючи хронічний недосип майже безглуздо, бо він негативно позначається і на психіці, і на фізичному стані.
19. Варто дотримуватись правильного харчування. Вітаміни та мікроелементи доставляють в організм енергію, укріплюють імунітет, забезпечують гарне самопочуття, психіка стає більш загартованою. Їжа це паливо організму, а воно повинно бути високої якості.
20. Знайдіть хобі. Якщо в вашому житті існує заняття для душі, вам буде набагато легше відволікатись від занепокоєнь, розслаблятись та доводити свої думки до ладу. Головне правило – хобі повинно подобатись і приносити задоволення.
21. Не накопичуйте в собі негатив та переживання. Негативні емоції – це те що сидить в середині і заважає людині. Коли негативний потенціал накопичується, його одразу ж потрібно виплеснути або гасити за допомогою методів, які було описано раніше. Бо якщо такого потенціалу буде багато він може призвести до більш тяжких наслідків.
22. Не концентруйте на проблемах. Нескінченне прокручування в голові цих проблем не призводить до позитивних змін. Якщо проблему можна вирішити тут і зараз зробіть це, якщо ні – відведіть для обмірковування вирішення проблеми окремий час. Вчіться планувати та розподіляти навантаження.
23. Переорієнтуйте на позитив. В житті завжди будуть темні сторони, від них ви нікуди не подіваєтесь, але у вас є можливість обирати, на чому фокусувати свою увагу. Намагайтесь бачити більше позитивного в житті, а проблеми нехай будуть можливістю для росту та розвитку

## Висновки до другого розділу

Результати проведеного експерименту обумовлюють висновки другого розділу нашого дослідження.

1. Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволяє констатувати, що у дітей підліткового віку рівень стресостійкості є середнім або вище середнього, ближче до високого. Низький рівень зустрічається в декілька разів рідше, це засмучує, бо це свідчить про те, що підлітки з низьким рівнем стресостійкості сприймають майже будь-яку подію як стресову і надають таким чином її великого значення
2. В процесі пошукової діяльності було з'ясовано, що один із засобів формування стресостійкості є арт-терапія. Саме тому впровадження арт-терапії в процес навчання та виховання буде сприяти формуванню стресостійкості, підвищенню самооцінки, розвиток уяви, комунікативних навичок, впевнено мислити, формувати позитивне мислення про самого себе, розвивати позитивні якості характеру, розвинути вміння більш впевнено мислити.
3. Психокорекційна програма та її завдання визначили основний зміст проведення психокорекційних занять засобами арт-терапії
4. Ефективність впливу програми було підтверджено. Результати нашого дослідження показали, що у всіх підлітків експериментальної групи виявлено якісні зрушення щодо прояву означених нами критеріїв явища. Досліджувані контрольної групи суттєвих змін щодо їх прояву не проявляли. У більшості досліджуваних експериментальної групи були виявлені позитивні зміни показників рівня формування стресостійкості, зменшення рівня тривожності, там зменшилась кількість підлітків з явно вираженим зниженням настрою. В результаті проведеної нами психокорекційної з формування стресостійкості, статистично доведено достовірність позитивних змін у підлітків в корекційній групі. Результати статистичної обробки експериментальних даних за результатом констатувального й контрольного експериментів підтверджують

значущість виявлених позитивних змін ( $p \leq 0,01$ ), що підтверджує достовірність зміни рівня тривожності. Це дозволяє визначити ефективність реалізації створеної нами психокорекційної програми для формування стресостійкості у підлітків.



## ВИСНОВКИ

Опираючись на мету та сформульовані завдання на початку дослідження нами було розроблено наступні висновки:

1. Здійснено теоретичний аналіз вивчення впливу арт-терапії на формування стресостійкості у осіб підліткового віку. Розкрито сутність понять: стрес, стресостійкість, арт-терапія. Стрес це тиск на психіку, або ж внутрішнє роздратування, це роздратування перевищує межу, яку може витримати організм. Своєрідна форма відображення суб'єктом складної, екстремальної ситуації в якій він знаходиться. Стресостійкість являє собою якість особистості, вона характеризується як здатність протистояти факторам стресу за певний період, який потрібен для створення нових умов, в яких новий стресор не буде загрозою. Арт-терапія є методом, який використовує форму для інтеграції особистості, розвиток творчих здібностей особистості, розширення свідомості, самовдосконалення та взаємодію з навколишнім світом. Арт-терапія є психотерапевтичним впливом на підлітка у вигляді корекції порушень та досліджень причин прояву тривожності.

З'ясовано, що основними причинами несформованої стресостійкості є: низька самооцінка, сімейні конфлікти, завищені очікування, взаємовідносини з оточенням

2. В результаті діагностики було виявлено, що більшість респондентів мають середній рівень сформованості стресостійкості, менша частина – дуже високий. Отримані нами дані проаналізовано і в осіб з дуже низьким та низьким рівнем сформованості стресостійкості є певні труднощі щодо подолання стресу. Це пояснюється особливостями віку, а також невпевненість в собі, не розуміння своїх та чужих емоцій. Відповідно до цього було сформовано тренінгову групу, яка складалась з 8 чоловік, метою

було формування стресостійкості та створення психокорекційної програми засобами арт-терапії

3. Нами розроблена та впроваджена психокорекційна програма з формування стресостійкості. Сутність програми полягала в тому, що був використаний інструментарій зазначеного методу який якомога ефективно впливає на основні аспекти формування стресостійкості. Наша програма розрахована на 7 занять по 60-70 хвилин кожне. Заняття проводились 2 рази на тиждень.
4. Була визначена ефективність психокорекційної програми. Отримані результати свідчать про те, що після проведення нашої програми 100% з дуже низьким та низьким рівнем сформованості перейшли межу та опинились в середньому рівня та нижче середнього відповідно. Таким чином середній рівень сформованості стресостійкості збільшив свій відсоток за рахунок поповнення представниками з нижчих рівнів. Варто зазначити, підлітки після впровадження корекційних заходів стали більш активними в плані налагодження контактів, більше впевнені в собі, та об'єктивно сприймають оточуючий світ. За їх словами, що тепер зіткнення з проблемами, які раніше викликали тривогу та незрозумілі почуття наразі сприймаються більш адекватно, та мобілізовано вирішуються. Результат математичної обробки експериментальних даних за результатами констатувального та контрольного експериментів підтверджують значущість виявлених позитивних змін ( $p \leq 0,01$ ), що підтверджує достовірні зміни формування стресостійкості.

Також надані практичні рекомендації, які полягають в самостійному розвитку основних аспектів формування стресостійкості, а саме: самоконтроль, об'єктивна оцінка оточуючої реальності, терпіння та свідоме управління власними емоціями.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основные теории, диагностики, терапии. С.Пб.: Речь, 2004. 166 с.
2. Андреева, И.А. Стресс в подростковом возрасте // И.А. Андреева, С.А. Анохина. // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России -2006. - №4. - С. 8-15.
3. Анохина, С.А. Особенности и тенденции развития стрессоустойчивости в подростковом возрасте // С.А. Анохина. // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12 Социология -2008. - № 1. - С. 28-32.
4. Аргайл М., Фернхэм А., Грэхэм Дж. А. Стрессовые ситуации // Межличностное общение: Хрестоматия. – СПб., 2001. – С. 219– 227
5. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: автореф. дисс. ... докт. псих. наук: 19.00.02. Київ, 2007. 38 с
6. Астапов В.М. Тревожность у детей. М.: ПЕРСЭ, 2001. – 160с.
7. Бодров В. А. Психологический стресс: Развитие учения и современное состояние проблемы. – М., 1995.
8. Бодров В. А. Когнитивные процессы и психологический стресс // Психологический журнал. – 1996. – Т. 17
9. Бойко А. Використання арт-педагогічних технологій як засобу творчого самовираження молодших школярів у позашкільних навчальних закладах. Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки» [Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя] / за заг. ред. проф. Є. І. Коваленко. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя. 2014. № 5. С. 68-73.
10. Большаков В. Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры. СПб.: "Социально-психологический центр", 1996. – 380 с.
11. Водопьянова Н.Е. Психодиагностики стресса. С.Пб.: Питер, 2009. 336 с.
12. Вознесенська О.Л., Мова Л.В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті// Бібліотечка шкільного психолога/ Методичний посібник. – К.: Шкільний світ, 2007. – 92 с.

13. Главник О. П. Як допомогти дітям і молоді у збереженні психічного здоров'я. – К., 2005. 116 с.
14. Деркач О. Арт-терапія на допомогу школі. Мистецтво та освіта. 2010. № 2. С. 25-28
15. Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (В. В. Бойко) // Диагностика емоціонально-нравственного развития / Ред. и сост. И. Б. Дерманова. – СПб., 2002. – С. 129–132 с.
16. Усатов И. А. Авторская методика «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 11. – С. 681–685
17. Коврова М. В. Психология и психопрофилактика деструктивного стресса в молодежной среде: Метод. пособие / Науч. ред. Н. П. Фетискин; Отв. за вып. В. В. Чекмарев. – Кострома, 2000.-36 с.
18. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с
19. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер; адаптированный вариант Т. А. Крюковой) // Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. – С. 442–444
20. Копытин А.И. Руководство по групповой арт-терапии. – СПб: Речь, 2003. – 320 с.
21. Коржова Е. Ю. Жизненные ситуации и стратегии поведения // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А. А. Крылова, Л. А. Коростылевой. – СПб., 1998. – С. 75–88
22. Кочерга О., Васильев О. Дитячі страхи, неврози, темперамент // Корекційна робота психолога. – К., 2002. – Вип. 3. – С. 22–23
23. Лебедева Л. Арт-терапія в педагогіці. Педагогіка. 2000. № 9. С. 27-34
24. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001, с. 135-246.

25. Методика определения стрессостойкости и социальной адаптации Холмса и Page // О. П. Елисеев. Практикум по психологии личности. – СПб., 2001. – С. 418–420.
26. Мэй Р. Мужество творить: Очерк психологии творчества. – Львов; М., 2001. 128 с.
27. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. – М: Издательство Бахрах, 2006. – 672 с
28. Раттер М. Несоответствие уровня достижений потенциальным возможностям ребенка, трудности в обучении и др. проблемы // Помощь трудным детям. – М., 1987. – Гл. 8. – С. 170–274; 313–344.
29. Русалов В.М. Биологические свойства индивидуально-психологических различий. Москва, 1979. 148 с.
30. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2005. – 360с
31. Селье Г. Стресс без дистресса. – М., 1982, 127 с.
32. Селье Г. Концепция стресса, как мы её представляем. 1977: сб. науч. тр. / Новое о гормонах и механизмах их действия. 1977. С. 27-51.
33. Сиротюк А. Л. Кінезіологічні прийоми і стрес // Корекційна робота психолога. – К., 2002. – Вип. 3. – С. 59–61
34. Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. – М., 2001, 80 с.
35. Слободяник В. І. Фізіологічні і психологічні аспекти емоційного стресу та його вплив на особистість. 2011: збірник наукових праць / Міжн. наук.-практ. конф. курсантів і студентів, Проблеми та перспективи розвитку забезпечення безпеки життєдіяльності. Львів: Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2011.
36. Сусанина И.В. Введение в арт-терапию / И. В. Сусанина. – М., 2007. - 95 с.
37. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перенавантажень серед шкільної молоді: Наук.-метод. посіб. – К., 2006, 204 с.

38. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А., Кляпець О. Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: Метод. рек. – К., 2006. 119 с.
39. Тихомиров, Т.С. Формирование стрессоустойчивости подростков / Т. С.Тихомирова.- Методическое пособие: М.: СИП РИА, 2003. – 88 с.
40. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции / О. В. Хухлаева. – М. : Академия, 2001. – 287 с.
41. Шихи Г. Возрастные кризисы / Г. Шихи. – С. Пб. : Ювента, 1999. – 436 с.
42. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – Спб.: Питер, 2008. – 256с
43. Щербатых Ю.В. Психология стресса. М., 2005, с. 176-273.
44. Lazarus R. S., Launier S. Stress – related transactions between person and environment\\ L.A. Pervin, M. Levis (Eds.). Perspectives in interactional psychology. N.Y.: Plenum, 1978. P. с. 287-327

### Шкала прояву тривожності Тейлор

Особистісний опитувальник, опублікований в 1953 р. Ж. Тейлор і призначений для виміру тривожності як особистісної якості. Методика була створена на основі тверджень опитувача ММРІ. Т. Немчинова

Інструкція: “Вам будет предложено несколько вопросов, касающихся особенностей Вашего характера и поведения в различных ситуациях. Отвечайте на них «да» или «нет», долго не раздумывая. При этом не пропускайте какого-либо вопроса».

ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА:

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
19. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
20. Мне нередко снятся кошмарные сны.
21. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
22. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.

23. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
24. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
25. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
26. Я работаю с большим напряжением.
27. Я легко прихожу в замешательство.
28. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я - человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны, и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня.

Оценка результатов исследования по опроснику производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о тревожности.

Каждый ответ «да» на высказывания 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50

и ответ «нет» на высказывания 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оценивается в 1 балл.

Суммарная оценка: 40—50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги; 25-40 баллов свидетельствует о высоком уровне тревоги; 15—25 баллов — о среднем (с



тенденцией к высокому) уровне; 5—15 баллов – о среднем (с тенденцией к низкому) уровне и 0—5 баллов — о низком уровне тревоги

### Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна

**Інструкція:** Залежно від самопочуття в даний МОМЕНТ, вкажіть найбільш підходячу для Вас цифру: «1» - ні, це зовсім не так; «2» - мабуть так; «3» - вірно; «4» - абсолютно вірно:

№ нп	Судження СТ	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно
1	Ви спокійні	1	2	3	4
2	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4	Ви відчуваєте співчуття	1	2	3	4
5	Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4
6	Ви засмучені	1	2	3	4
7	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Ви відчуваєте себе відпочившою людиною	1	2	3	4
9	Ви стривожені	1	2	3	4
10	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Ви впевнені в собі	1	2	3	4
12	Ви нервуєте	1	2	3	4
13	Ви не знаходите собі місця	1	2	3	4
14	Ви напружені	1	2	3	4
15	Ви не відчуваєте скутості і напруги	1	2	3	4
16	Ви задоволені	1	2	3	4
17	Ви стурбовані	1	2	3	4
18	Ви дуже збуджені і Вам не по собі	1	2	3	4
19	Вам радісно	1	2	3	4
20	Вам приємно	1	2	3	4

**Інструкція** до другої групи суджень про самопочуття: Прочитайте (прослухайте) уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходячу для Вас цифру справа залежно від того, як Ви себе почуваєте ЗВИЧАЙНО: цифри справа означають «1» - майже ніколи; «2»- іноді; «3»- часто; «4»- майже завжди.

№ нп	Судження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
2	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
3	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
4	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
5	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
6	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4

7	Ви спокійні, холоднокровні і зібрані	1	2	3	4
8	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
9	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
10	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
11	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
12	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
14	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
16	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
18	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
19	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
20	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

Ситуативна тривожність (СТ) визначається по ключу:

$$СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$$

ОТ – Особистісна тривожність визначається по ключу:

$$ОТ = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =$$

### Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга (адаптація Т. І. Балашової)

**Інструкція:** Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте останнім часом. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

A — ніколи або зрідка

У — іноді

З — часто

D — майже завжди або постійно

	A	У	З	D
1. Я відчуваю пригніченість				

	1	2	3	4
2. Вранці я почуваю себе набагато краще	1	2	3	4
3. У мене бувають періоди плачу або близькості до сліз	1	2	3	4
4. У мене поганий нічний сон	1	2	3	4
5. Апетиту мене не гірше звичайного	1	2	3	4
6. Мені приємно дивитися на привабливих жінок/чоловіків, розмовляти з ними, знаходитися поряд	1	2	3	4
7. Я помічаю, що втрачаю вагу	1	2	3	4
8. Мене турбують закрепи	1	2	3	4
9. Серце б'ється швидше, ніж зазвичай	1	2	3	4
10. Я втомлююся без будь-яких причин	1	2	3	4
11. Я мислю так само ясно, як завжди	1	2	3	4
12. Мені легко робити те, що я умію	1	2	3	4
13. Я відчуваю неспокій і не можу всидіти на місці	1	2	3	4
14. У мене є надії на майбутнє	1	2	3	4
15. Я дратівливіший, ніж зазвичай	1	2	3	4
16. Мені легко приймати рішення	1	2	3	4
17. Я відчуваю, що я можу бути корисним для інших	1	2	3	4
18. Я живу достатньо повним життям	1	2	3	4
19. Я відчуваю, що іншим людям стане краще, якщо я помру	1	2	3	4
20. Мене до цих пір тішить те, що тішило завжди	1	2	3	4

### Обробка результатів

Рівень депресії (РД) розраховується по формулі:

$$РД = \_пр. + \_зв.,$$

де  $\_пр.$  — сума закреслених цифр до «прямих» висловлювань (№ 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19);

$\_зв.$  — сума цифр, закреслених до «зворотних» висловлювань (№ 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20).

### Тест на стресостійкість

Инструкция: конфликты, как и ряд других негативных факторов нашей жизни, создают нервные состояния и часто приводят к стрессу.

Ниже предлагается тест, который позволит Вам получить оценку вашего уровня стрессоустойчивости. Вы получите тем более объективный результат, чем более искренними будут ваши ответы. Обведите кружком подходящий вариант по каждому утверждению.

Утверждения	редко	иногда	часто
1.Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2.Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3.Я постоянно переживаю за качество своей работы	1	2	3
4.Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
5.Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6.Я бываю раздражителен	1	2	3
7.Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8.Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9.Я страдаю бессоницей	1	2	3
10.Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3

11.Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12.У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13.У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14.Мне недостает власти, чтобы реализовать себя	1	2	3
15.У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16.Я все делаю быстро	1	2	3
17.Я испытываю страх, что потеряю работу(или не поступлю в институт)	1	2	3
18.Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

Далее подсчитайте суммарное число баллов, которые вы набрали, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости, по таблице:

Суммарное число баллов	Уровень вашей стрессоустойчивости
51-54	1-очень низкий

53-50	2- низкий
49-46	3- ниже среднего
45-42	4- чуть ниже среднего
41-38	5- средний
37-34	6- чуть выше среднего
33-30	7- выше среднего
29-26	8- высокий
18-22	9- очень высокий

Чем меньше число (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость, и наоборот.

**Індивідуальні показники респондентів за методикою «Шкала ситуативної та особистісної тривожності»**

№	Ситуативна	Особистісна
Респондент 1	35	38
Респондент 2	29	33
Респондент 3	47	50
Респондент 4	42	37
Респондент 5	46	47
Респондент 6	28	30
Респондент 7	25	28
Респондент 8	59	48
Респондент 9	32	33
Респондент 10	37	45
Респондент 11	33	41
Респондент 12	40	36
Респондент 13	20	24
Респондент 14	16	23
Респондент 15	49	52
Респондент 16	41	36
Респондент 17	25	29
Респондент 18	24	17
Респондент 19	34	29
Респондент 20	28	39
Респондент 21	18	22
Респондент 22	42	37
Респондент 23	20	25
Респондент 24	50	53
Респондент 25	56	47
Респондент 26	36	26
Респондент 27	41	34
Респондент 28	28	21
Респондент 29	45	37
Респондент 30	28	31
Респондент 31	39	41
Респондент 32	46	49
Респондент 33	19	24
Респондент 34	33	39
Респондент 35	24	31
Респондент 36	45	36
Респондент 37	51	48
Респондент 38	37	24
Респондент 39	40	34
Респондент 40	48	40

**Індивідуальні показники за методикою диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга (адаптація Т. І. Балашової)**

Респондент 1	52
Респондент 2	47
Респондент 3	60
Респондент 4	51
Респондент 5	66
Респондент 6	42
Респондент 7	30
Респондент 8	59
Респондент 9	53
Респондент 10	45
Респондент 11	50
Респондент 12	47
Респондент 13	22
Респондент 14	29
Респондент 15	64
Респондент 16	55
Респондент 17	33
Респондент 18	40
Респондент 19	50
Респондент 20	36
Респондент 21	20
Респондент 22	52
Респондент 23	37
Респондент 24	60
Респондент 25	68
Респондент 26	46
Респондент 27	43
Респондент 28	38
Респондент 29	51
Респондент 30	35
Респондент 31	53
Респондент 32	66
Респондент 33	38
Респондент 34	55
Респондент 35	29
Респондент 36	46
Респондент 37	61
Респондент 38	30
Респондент 39	40
Респондент 40	50



## Індивідуальні показники респондентів за методикою тривожності Тейлора

Респондент 1	22
Респондент 2	16
Респондент 3	41
Респондент 4	24
Респондент 5	39
Респондент 6	17
Респондент 7	20
Респондент 8	36
Респондент 9	23
Респондент 10	23
Респондент 11	25
Респондент 12	23
Респондент 13	15
Респондент 14	14
Респондент 15	29
Респондент 16	22
Респондент 17	16
Респондент 18	18
Респондент 19	23
Респондент 20	17
Респондент 21	18
Респондент 22	23
Респондент 23	20
Респондент 24	33
Респондент 25	42
Респондент 26	19
Респондент 27	22
Респондент 28	15
Респондент 29	23
Респондент 30	20
Респондент 31	21
Респондент 32	40
Респондент 33	14
Респондент 34	24
Респондент 35	17
Респондент 36	25
Респондент 37	38
Респондент 38	25
Респондент 39	22
Респондент 40	24

### Індивідуальні показники респондентів Тесту на стресостійкість

Респондент 1	33
Респондент 2	29
Респондент 3	46
Респондент 4	31
Респондент 5	42
Респондент 6	34
Респондент 7	23
Респондент 8	38
Респондент 9	30
Респондент 10	37
Респондент 11	28
Респондент 12	40
Респондент 13	32
Респондент 14	33
Респондент 15	45
Респондент 16	37
Респондент 17	22
Респондент 18	25
Респондент 19	31
Респондент 20	37
Респондент 21	40
Респондент 22	21
Респондент 23	34
Респондент 24	44
Респондент 25	50
Респондент 26	35
Респондент 27	39
Респондент 28	27
Респондент 29	31
Респондент 30	33
Респондент 31	35
Респондент 32	49
Респондент 33	29
Респондент 34	32
Респондент 35	23
Респондент 36	31
Респондент 37	38
Респондент 38	30
Респондент 39	29
Респондент 40	33

## ЗАНЯТТЯ 1

**Мета:** зняти психологічну напругу, підвищити самооцінку, розвинути творчі здібності.

**I етап. Ритуал-вітання.**

**II етап. Психотерапевтичне заняття. «Техніка каракулей».**

1 етап: психологічне входження. Кладемо великий лист на стіл. Влаштуємося навколо. Кожен вибирає фломастер будь-якого кольору (дві людини не можуть використовувати фломастер однакового кольору).

2 етап: практичний. Кожен своїм фломастером малює каракулі; закінчену роботу передає кому-небудь з однолітків. Дитина має право будь-яким чином перевернути лист, який по черзі розглядають всі; кожна дитина вносить в малюнок лише лінійні доповнення; всі беруть участь у створенні закінченої композиції по кілька разів; подорож малюнка з рук в руки триває до тих пір, поки кожен не вирішить, що йому більше нічого до нього домалювати.

3 етап: пізнавальний. Обговорення того, що учасники бачать на малюнку, які сюжети або образи, що привніс в колективну діяльність кожен і як його праця вплинула на хід і результат спільної роботи. Один з дітей починає розповідати історію за малюнком, інший продовжує і так до тих пір, поки група не дійде згоди щодо закінчення розповіді.

4 етап: психологічне розвантаження. Всі разом придумують назву історії.

**III етап. Завершення. Обговорення.** Які образи побачили ви в своїх малюнках. Прощання.

## ЗАНЯТТЯ 2

**Мета:** самопізнання і подальший розвиток особистості.

**I етап. Ритуал - вітання «Наші імена».**

Ведучий пропонує всім учасникам групи встати в коло. Кожен по черзі робить крок до центру кола і вимовляє своє ім'я в тій формі, яка йому самому дуже подобається. Після цього по сигналу ведучого всі роблять крок до центру і повторюють його ім'я. Сам учасник не рухається і мовчки спостерігає за цим.

**II етап. «Автопортрет».** Потрібно в натуральну величину обвести свій силует, а потім створити образ самого себе. Зобразіть те, як ви відчуваєте себе в різних частинах тіла. Покажіть те, що відбувається всередині вас. Спробуйте поговорити зі своїм зображенням. Попросіть взяти свої малюнки і віднесіть їх в іншу кімнату, розташуйте, так як хочеться. Походити, розглянути свої малюнки і малюнки інших. Може щось захочеться додати або змінити, перекласти на інше місце. Якщо щось сподобалося в малюнку, візьміть його з собою.

**III етап. Обговорення.** А зараз я пропоную кожному з вас придумати підсумковий життєстверджуючий девіз з декількох слів. Прощання.

## ЗАНЯТТЯ 3

**Мета:** зняти заборони, які були в дитинстві.

**I етап. Ритуал-вітання.**

**II етап. Робота з дзеркалом.** Розглянути себе. Обидва ока. Спочатку один, потім другий. Сказати своє ім'я і сказати: «Я люблю тебе».

**III етап. «Момент».** Зобразити те, що найбільш важливо для вас в даний момент, а потім який хотіли б бачити малюнок. Потім малюнок обговорюється.

**IV етап. Завершальний. «Блакитна хмара (медитація)». Прощання.**

#### ЗАНЯТТЯ 4

**Мета:** перетворення лякаючого об'єкта в щось веселе і добре (використання принципу трансформації), його вербалізації.

**I етап. Ритуал - вітання.**

**II етап Малюнок страху.** Спочатку йде виконання завдання - намалювати свій страх. Далі діти говорять про те, як би вони з цим страхом вчинили (порвали, викинули, зробили і запустили літачок, погодували, домалювали веселі і смішні частини, щоб страх викликав сміх і радість). З «чарівного скриньки» з'являється іграшка (педагог виймає іграшку, яка перетворює страх у щось хороше і добре, діти малюють це перетворення і розповідають про те, у що перетворився їх страх.

**III етап. Обговорення.** Розповідають про нового друга: який він, що робить і чим може допомогти. Прощання.

#### ЗАНЯТТЯ 5

**Мета:** зниження тривожності у дитини. Уміння висловлювати і розуміти свої почуття.

**I етап. Ритуал-вітання.** Уяви, з якою рослиною (квіткою, деревом) ти себе асоціюєш і чому.

**II етап. Спектральна медитація «Блакитна хмара».** Займіть зручну позу, закрийте очі, розслабтеся. Сконцентруйтеся на блакитному кольорі. Уявіть, що вас оточує блакитна хмара або широкий рожевий промінь. Тепер направте всю свою увагу на макушку. Глибоко зітхнувши, відчуйте, як одночасно з повітрям в вас через верхівку входить блакитний промінь. Енергія блакитного кольору розтікається по всьому вашому тілу. По дорозі промінь змиває напругу, м'язові затиски і спазми, усуває нервозність і занепокоєння. Відчуйте, як енергія блакитного кольору наповнює вас спокоєм і розслабленням, рівновагою і гармонією. Блакитні частинки проникають в кожен клітинку вашого тіла. У міру поширення цих частинок ви відчуваєте, як спадає напруга, як спокій розливається всередині вас. Спробуйте якийсь час утримати цей стан, потім подумки подякуйте блакитній енергії спокою.

**III етап. Техніка «Кульки почуттів».** Дитину просять намалювати контури трьох або більше повітряних кульок, усередині 1-го кульки він за допомогою психолога позначає всі відомі йому почуття. Під цим малюнком ставиться підпис «різні почуття». Іншим малюнків теж даються відповідні назви, в залежності від того, які сторони системи отношень дитини вимагають прояснення.

**IV етап. Обговорення. Прощання**

#### ЗАНЯТТЯ 6

**Мета:** подолання емоційних порушень, адаптація до нової ситуації, підвищення самооцінки.

**I етап. Ритуал-вітання.**

**II етап. «Гра з тістом».** Дітям спочатку дається можливість вивчити властивості ігрового тесту. Потім вони переходять до основного етапу роботи і приступають до створення певних образів. Це можуть бути поодинокі скульптурні зображення або набір фігур, які можуть трансформуватися, доповнюватися новими деталями, руйнуватися і відновлюватися.

Опис:

Сідаємо на підлогу, перед нами на поліетиленовій плівці солоне тісто. Слухаємо музику. Закриваємо очі. Тепер будемо ліпити з відкритими або закритими очима.

Бувають в житті такі хвилини, коли ми відчуваємо себе розбитими, загубленими, роздертими на дрібні частини. Це дуже неприємно.

З закритими очима зліпіть себе такого нецілісного, розбитого на дрібні частини.

Тепер візьміть в руки тісто і дайте можливість рукам робити те, що вони хочуть.

Немає сенсу думати про те, що вийде.

Ваші руки зараз допомагають вам, вони знають щось, чого не знає ваша голова.

Якщо руки раптом зупинилися, ви можете подивитися на те, що у вас вийшло.

Коли робота закінчена, ні в якому разі на неї ніхто не дивиться. Вимийте руки і сядьте спиною до свого твору.

Тепер, коли все закінчили роботу, подивіться на те, що у вас вийшло ...

А буває інший стан, коли ви відчуваєте внутрішню цілісність, вам добре і ви впевнені в собі.

Тепер спробуйте з себе розбитого зробити цілісного, могутнього.

Якщо очі заважають, закрийте їх.

Руки точно знають, що ліпити.

Використовуйте кожную грудочку, щоб нічого зайвого у вас не залишалося.

Зараз ваші руки знають, що краще. Все у ваших руках.

Готовий твір можна чіпати, дивитися на нього і навіть лизнути і спробувати на смак, якщо хочете.

**III етап. Завершальний.**

- Як ви себе зараз відчуваєте?

- Це щось неприємне?

- Що відбувалося в процесі роботи?

- Чи сподобалася тобі гра з тестом?

- Які відчуття ви відчули?

- Що б ви хотіли зробити з даними фігурками?

Прощання.

## ЗАНЯТТЯ 7

**Мета:** набуття впевненості в собі через відчуття внутрішньої сили.

### **I етап. Ритуал-вітання.**

**II етап.** Звучить музика. Прикрийте очі, уявіть, що ви йдете до дуже важливого місця у вашій долі. Дорога може бути гладкою, а може, йде через ліс, поля, через місто, але ви йдете до «Дому моєї долі». Коли ви знаходите цей будинок, огляньте його з усіх боків, це простий і маленький будинок або великий палац, замок. Увійдіть в нього. Там повинні бути кімнати.

Ось перша кімната:

#### «Цілеспрямованість»

- увійдіть в неї, досліджуйте її, що в ній знаходиться, помацайте предмети в ній, запам'ятайте їх.

- запам'ятайте ваше ставлення до них.

- що здивувало вас в цій кімнаті?

Продовжуючи бути в стані споглядання, почніть замальовувати те, що вас привабило в цій кімнаті, то, що здається важливим. Малюнки можуть бути простими, символічними. Можна просто записати ваші думки.

- Уявіть що кімната «Цілеспрямованість» вже закрита і ви крокуєте до наступної під назвою «Дисципліна»: зверніть увагу на колір цієї кімнати, предмети, форму, чи є там хто-то иличто-то вам цікаве.

- Написані чи якісь слова, звучать якісь звуки?

- Споглядайте кімнату кілька хвилин і запишіть свої враження і замалюйте образи

Закрийте двері кімнати «Дисципліна» і шукайте в своєму палаці або будинку кімнату з написом.

#### «Захист» (Підтримка)

Відчуйте запах цієї кімнати, які асоціації він викликає, що цікаво в ній, які предмети, фотографії, квіти в цій кімнаті?

Замалюйте найголовніше ... ..

Відкрийте двері «Особиста сила»

- Яка правда, які силові образи ви бачите в цій кімнаті?

- В якому кольорі сприймається навколишній простір?

- Особиста сила - особиста, правда, і воля, що це?

- Які відчуття ви відчуваєте?

- Що відкрилося вам в цій кімнаті?

- Замалюйте все побачене

Думайте про цей будинок з кімнатами «Захист», «Дисципліна», «Цілеспрямованість» ...

- Відкрийте очі і подивіться свої малюнки

1. Чи всі малюнки вас влаштовують?

2. Чи хочеться внести зміни?

3. Чи відчуваєте ви себе господинею (господарем)? Якщо так, то наскільки?

4. Відзначте риси вашого господаря (господині)

Проявіть вашу фантазію, творчість, змінюйте, доповнюйте інтер'єр або символи. Робіть що хочете, але зробіть так, щоб все влаштувало. Завершальний етап.

Опишіть ваші враження

1. Перегляньте ще раз всі свої малюнки, відповіді і поставте собі оцінку за щирість

2. Напишіть фразу, яка відобразить ваш результат.

Постарайтеся знайти свою фразу, сформулюйте її і обов'язково напишіть.

**Шетап. Рефлексія заняття і усієї програми. Ритуал прощання**

## Статистика парных выборок

		Среднее	N	Среднекв.отклонение	Среднек в. ошибка среднего
Пара 1	Особ_трив	50,5000	8	4,75094	1,67971
	Особ_трив_2	39,0000	8	4,00000	1,41421
Пара 2	Сиг_трив	49,2500	8	2,25198	,79620
	Сиг_трив_2	37,7500	8	4,16619	1,47297
Пара 3	Зунга	63,0000	8	3,42261	1,21008
	Зунга_2	47,6250	8	4,65794	1,64683
Пара 4	Трив_Тейлора	37,2500	8	4,39968	1,55552
	Трив_Тейлора_2	26,7500	8	2,71241	,95898
Пара 5	Стресостійкість	44,0000	8	4,50397	1,59239
	Стресост_2	38,2500	8	4,33425	1,53239

## Корреляции парных выборок

		N	Корреляция	Значимость
Пара 1	Особ_трив & Особ_трив_2	8	,887	,003
	Сиг_трив & Сиг_трив_2	8	,586	,127
Пара 3	Зунга & Зунга_2	8	,600	,116
	Трив_Тейлора & Трив_Тейлора_2	8	,605	,112
Пара 5	Стресостійкість & Стресост_2	8	,929	,001



**Критерий парных выборок**

		Парные разности				т	ст.св.	Знач. (двухсторонняя)	
		Среднее	Среднекв.отклонение	Среднекв.ошибка среднего	95% доверительный интервал для разности				
					Нижняя				Верхняя
Пара 1	Особ_трив - Особ_трив_2	11,50000	2,20389	,77919	9,65750	13,34250	14,759	7	,000
Пара 2	Сит_трив - Сит_трив_2	11,50000	3,38062	1,19523	8,67373	14,32627	9,622	7	,000
Пара 3	Зунга - Зунга_2	15,37500	3,77728	1,33547	12,21711	18,53289	11,513	7	,000
Пара 4	Трив_Тейлора - Трив_Тейлора_2	10,50000	3,50510	1,23924	7,56966	13,43034	8,473	7	,000
Пара 5	Стрессостійкість - Стрессост_2	5,75000	1,66905	,59010	4,35464	7,14536	9,744	7	,000