

Міністерство освіти і науки України
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра соціальної роботи

На правах рукопису

Ковтун Марія Богданівна

«Профілактика тривожності у підлітків засобами арт-терапії»

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня
бакалавра соціальної роботи

Науковий керівник:
доцентка кафедри соціальної роботи,
кандидатка психологічних наук,
Полівко Лариса Юріївна

Допустити до захисту в ЕК

Кафедра соціальної роботи

Завідувач кафедри соціальної роботи

Кандидат соціологічних наук, доцент

_____ (підпис)

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ	7
1.1 Аналіз теоретичних підходів до проблеми тривожності у психосоціальних дослідженнях.....	7
1.2 Арт-терапія як метод соціальної роботи	10
1.3 Методи та форми профілактики тривожності у підлітків засобами арт-терапії.....	14
Висновки до розділу 1	17
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДО ОБІЗНАНОСТІ ТА ЗАСТОСУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИМИ ПРАЦІВНИКАМИ ЗАСОБІВ АРТ-ТЕРАПІЇ	19
2.1 Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження.....	19
2.2 Аналіз результатів дослідження щодо обізнаності та застосування соціальними працівниками та педагогами засобів арт-терапії в роботі з підлітками	21
2.3 Аналіз результатів дослідження щодо ефективності застосування методів арт-терапії як профілактики тривожності.....	36
Висновки до розділу 2	42
РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА З ПРОФІЛАКТИКИ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ	45
3.1 Аналіз соціально-педагогічної діагностики рівня тривожності серед підлітків до проходження арт-терапевтичної сесії та після.....	45
3.2 Зміст програми профілактики тривожності серед підлітків методом арт-терапії.....	52
3.3 Практичні рекомендації батькам та фахівцям соціальної роботи щодо профілактики тривожності серед підлітків	64
Висновки до розділу 3	68
ВИСНОВКИ	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	72
ДОДАТКИ	76

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. З кожним днем зміни в українському суспільстві і складне соціально-економічне становище значної частини населення України вимагають від соціальних працівників досить високої кваліфікації та вміння допомагати клієнтам, які опинилися в складних життєвих ситуаціях. Саме сьогодні бурхливі соціальні трансформації в суспільстві формулюють перед сучасною соціальною роботою та педагогікою наднові цілі та задачі, досягнення яких можливо не тільки традиційними способами, але і новими інструментами, в тому числі актуальними на сьогоднішній день засобами художньої творчості та мистецтва.

Важливо зазначити, що в наш час, мистецтво вважається не тільки дієвим способом розвитку уяви та креативності дитини, але і є одним із наймогутніших інструментів профілактики соціальних порушень, турботи про дитячу психіку від руйнівних зовнішніх і внутрішніх впливів, а також збереження психічного, емоційного, фізичного здоров'я підростаючого покоління. Тому в наш час актуальність арт-терапії зумовлює значущий інтерес серед науковців, які розглядають її використання з різними категоріями клієнтів (М. Авраменко, О. Вознесенська, О. Деркач, А.Капська Л. Полтороак, Л. Фірсова, Є. Холостова та інші).

Безсумнівно, суспільно-економічні, політичні та освітні процеси в усьому світі з кожним днем стають також основою для порушення соціально-психологічних умов для успішного розвитку особистості. Пандемії, зміни в умовах життя, збільшення різноманітної негативної інформації та труднощі в адаптації до нового середовища сприяють появі постійного відчуття невпевненості та занепокоєння. Крім того, наша держава переживає важкі часи російсько-українського протистояння, складну кризову соціальну, політичну та економічну ситуацію. Наразі життя в країні можна охарактеризувати як нестабільне, небезпечне та загрозове. Російсько-українська війна внесла негативні корективи в людське життя, а отже саме сьогодні змінюються долі, життєві плани, сімейні системи та погляди на

життя. З огляду на це, постає необхідність реалізації широкого спектру соціально-психологічної підтримки, яка б, принаймні частково, сприяла стабілізації психічних станів людини, допомагала відновити психічне здоров'я та забезпечила хоча б мінімальну нормалізацію життєдіяльності особистості в умовах воєнних дій. В цьому дослідженні приділено увагу психічним станам підлітків, як неймовірно чутливо-вразливих до всього, що відбувається у соціумі, сім'ї, а також країні. Підлітковий вік завжди вважався періодом парадоксів і суперечностей, внутрішніх і зовнішніх конфліктів. Проблема стає гострішою у ситуації хронічної фонові тривоги, якщо дитина зростає в реаліях війни.

У психологічній літературі різні автори розглядають поняття «тривожність» як синонім до «страху» і «тривоги». З. Фрейд визначав тривогу як невизначений страх, А. Бек бачив у цьому психічні конфлікти, Л. Виготський – результат неврозу в розвитку особистості, а К. Роджерс зазначав, що це емоційна реакція на внутрішній конфлікт між Я-реальним та Я-ідеальним. Й. Зацманн вважав тривожність важливим фактором у формуванні особистості, а сучасні дослідження нейробіології, такі як ті, що проводяться Елейн Ф. Уокер та іншими вченими, зосереджуються на хімічних та структурних аспектах мозку, що пов'язані з тривогою. Когнітивні терапії, розроблені А. Беком та іншими, спрямовані на розвиток адаптивного мислення та стратегій для подолання тривожних станів. Дослідження українських вчених, таких як Є. Калюжна, М. Корольчук, Я. Омельченко, Г. Прихожан, Н. Шевченко, О. Халік, В. Юрченко та інші, підтверджують, що тривожність має тенденцію до зростання, і описують відмінності між дитячою та підлітковою тривожністю, а також специфічні риси невротичної та тривожної поведінки дитини.

Отже, створення безпечних умов для стабілізації психіки підлітка з метою оптимальної соціалізації зростаючої особистості – одне з головних завдань на сьогодні. Будь-яка особистість прагне бути захищеною та відчувати себе в безпеці, уникаючи різних загроз. Але, підліткова нестійка

психіка, відсутність сталих понять та уявлень, імпульсивна поведінка, роблять цю категорію особливо вразливою до соціально-психологічних потрясінь. Також, незважаючи на численні наукові публікації, наразі не існує єдиного підходу до розуміння природи тривоги. Це пов'язано зі структурною складністю досліджуваного явища. Тому, на нашу думку, сьогодні тема використання арт-терапії, як одного із засобів сприяння психологічного благополуччю підлітків постає одним з найактуальніших та найдієвіших методів роботи з такою категорією. Відповідно постає потреба у написанні дипломної роботи на тему: «Профілактика зниження рівня тривожності у підлітків засобами арт-терапії».

Мета – визначити та дослідити рівень тривожності підлітків та на основі цього розробити та апробувати програму профілактики тривожності у підлітків засобами арт-терапії.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи щодо поняття тривожності та причини її виникнення у підлітків.
2. Дослідити наявні арт-терапевтичні методи в соціальній роботі.
3. Провести емпіричне дослідження щодо обізнаності та застосування педагогічними працівниками методів арт-терапії та визначення рівня тривожності у підлітків.
4. Розробити та апробувати програму профілактики тривожності у підлітків засобами арт-терапії.

Об'єкт – тривожність підлітків.

Предмет – арт-терапія як засіб профілактики тривожності у підлітків.

Методи дослідження – теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження особливостей подолання тривожності у підлітків; емпіричні – анкетування, спостереження, тестування за допомогою комплексу методик для дослідження механізмів прояву тривожності, а саме: методика «Особистісна шкала проявів тривоги» (Дж. Тейлор, модифікація В. Норахідзе), методика на дослідження

особливостей тривожності «Шкала самооцінки тривожності Спілбергера-Ханіна» (STAI, State-Trait-Anxiety-Inventory).

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

1.1. Аналіз теоретичних підходів до проблеми тривожності у психосоціальних дослідженнях

Важливу роль у динаміці проблемної ситуації відіграє тривожність. Як відомо з численних досліджень, саме цей стан стає механізмом мобілізації людини для пошуку причин і шляхів подолання будь-яких порушень у відносинах з навколишнім середовищем.

Тривожністю щодо соціокультурних відносин можна вважати особистий стан, що характеризується неприємним відчуттям внутрішньої неврівноваженості; передчуття несприятливих подій; невгамовне бажання щось зробити, щоб позбутися таких переживань.

Майже в кожній дослідницькій роботі ми обов'язково зустрінемо посилення на нерозвиненість, невизначеність, неточність і двозначність поняття «тривожності». На даний момент в соціологічній і психологічній науці чітко розділені поняття «тривога» і «тривожність», незважаючи на те, що ще кілька десятиліть тому чіткої межі між цими визначеннями не було.

Тривога – це емоційний стан, що виникає в ситуації невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Тривожність – це схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги. З цих визначень стає зрозуміло, що тривога – це емоційний стан, а тривожність – психічна властивість людини [11, с. 33].

У психології зазначається, що тривожність – це індивідуально-психічна особливість, яка проявляється в частих і інтенсивних переживаннях стану тривоги і розглядається як особистісне утворення, як властивість темпераменту, обумовлена слабкістю нервових процесів.

Під тривожністю Ч. Спілбергер розумів негативний емоційний стан, що супроводжується внутрішньою напругою, тривогою та активацією нервової системи. Тривожність виникає в результаті комбінації фундаментальних емоцій, які поєднують провину, страх, гнів, інтерес, хвилювання.

За З. Фрейдом, у людини є декілька вроджених потягів, які є рушійною силою її поведінки та настрою, а зіткнення біологічних потягів із соціальними заборонами призводить до неврозів і тривожності.

Тривожність є показником дисфункціонального розвитку особистості. Через хвилювання в перспективі особистісного розвитку може спостерігатися нечутливість до реальних неприємностей. Під впливом захисних механізмів виникає «захищеність», що призводить до такого явища, як відсутність тривоги навіть у потенційно небезпечних, загрозливих ситуаціях.

Дослідженням проблеми тривожності займалися і неофрейдисти, яскравим представником яких був К. Хорні. Основними джерелами тривожності і тривоги він вважав неправильні людські стосунки. Неофрейдисти не роблять різниці між занепокоєнням і тривожністю. Занепокоєння і тривожність – це очікування чогось, що може викликати страх, і за допомогою тривоги дитина може уникнути цього страху.

Р. Мей дійшов висновку, що тривожність є загрозою власному «Я», а не оболонкою особистої безпеки. Він спонукав окремих учених представити тривожність як якийсь «космічний досвід» [8].

У вітчизняній літературі публіцистики на тему тривожності небагато; крім того, вони досить фрагментарні. Можна припустити, що це зумовлено не лише загально визнаними соціальними причинами, а й впливом, який справили на розвиток західної соціальної та наукової думки такі напрями, як психоаналіз, екзистенціальна філософія, психологія та психіатрія.

За останні роки інтерес українських психологів до вивчення тривожності значно зріс у зв'язку з кардинальними змінами в суспільстві, які формують неточність і непередбачуваність майбутнього і, як наслідок, відчуття емоційної напруги, тривоги і занепокоєння. Важливо відзначити, що сьогодні

в нашій країні тривожність вивчається переважно у вузьких рамках конкретних, прикладних проблем. Наприклад, шкільна, змагальна тривожність тощо.

У вітчизняній психології тривожність також в основному вивчається як прояв неблагополуччя, яке викликане нервово-психічними і важкими соматичними захворюваннями або є наслідком психічної травми. На даний момент участь у феномені тривожності в українській психології досить сильно змінилася, і судження про цю особистісну характеристику не настільки однозначне і категоричне [11, с. 34].

Сучасний підхід до феномену тривожності спирається на те, що останню не потрібно вивчати як початково негативну рису особистості. Тривожність – це заклик до неадекватності структури діяльності особистості по відношенню до ситуації. У кожної людини свій оптимальний рівень тривожності, або іншими словами корисна тривожність. Така тривожність є важливою умовою розвитку людини.

На даний момент тривожність розглядається як один з провідних параметрів індивідуальних особливостей. Крім того, її властивість того чи іншого рівня психічної організації особистості, як і раніше, залишається дискусійним питанням; її можна трактувати як особистісну характеристику людини.

Вітчизняні та зарубіжні дослідники стверджують, що тривожні стани пов'язані зі зміною когнітивної самосвідомості, а також зі слабкою емоційною адаптованістю дитини до міжособистісних та соціальних ситуацій [38, с. 299].

Разом із визначенням дослідники виділяють різні типи та рівні тривожності.

Ч. Спілбергер виділяє два типи тривожності: особистісну та ситуативну (реактивну). Особистісну тривожність можна розглядати як досить стійку властивість особистості, що виявляється в постійній схильності переживати тривогу в різноманітних життєвих ситуаціях, навіть тих, які об'єктивно цьому не сприяють. Характеризується станом незрозумілого страху, невизначеним

відчуттям загрози, готовністю сприймати будь-яку подію як несприятливу і небезпечну. Людина, схильна до цього стану, постійно знаходиться в настороженому і пригніченому настрої, їй важко спілкуватися із зовнішнім світом. Таким людям важко приймати рішення. Інший вид тривожності називається ситуативною (реактивною). Ситуаційна тривожність обумовлена певними конкретними ситуаціями, які об'єктивно викликають тривожність. Такий стан може виникнути у будь-якої людини в очікуванні можливих неприємностей. Цей стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями, напругою, тривогою, занепокоєнням, нервозністю. Вона може бути різною за інтенсивністю та динамічністю [5].

Таким чином, під тривожністю розуміють індивідуально-психічну особливість, яка проявляється в частих і інтенсивних переживаннях стану тривоги і розглядається як особистісне утворення, як властивість темпераменту, обумовлена слабкістю нервових процесів. Важливо використовувати різні засоби та методи в соціальній роботі щодо профілактики зниженні рівня тривожності. Одним із ефективних методів соціальної роботи в попередженні цього стану слугує арт-терапія.

1.2. Арт-терапія як метод соціальної роботи

Одним із основних видів соціальних інновацій, які серйозно впливають на характер соціальних відносин у суспільстві та їх гармонізацію, є соціальні технології. Основне призначення соціальних технологій – регулювання соціальних процесів у різних спільнотах за допомогою специфічних засобів. В умовах трансформації сучасного суспільства виникла низка проблем, які безпосередньо стосуються дітей: збільшення кількості безпритульних дітей, сиріт, дитяча злочинність, алкоголізм та наркоманія серед підлітків. Важливе місце в подоланні негативних схильностей у дітей займають питання їх соціальної реабілітації з використанням мистецьких технологій або арт-технологій.

Арт-терапія, що належить до творчих методів і підходів, у соціальній роботі є однією з інноваційних технологій, що входять до складу соціальної терапії. Арт-терапія – це комплекс психологічних методів впливу, що застосовуються в образотворчій діяльності людини та психотерапевтичних стосунках з метою психокорекції, психопрофілактики, реабілітації та адаптації осіб з різними вадами здоров'я, емоційними та психічними розладами. Унікальність арт-терапевтичних методів полягає в тому, що арт-терапевт працює з несвідомим матеріалом. Арт-терапія ефективна при вирішенні проблем в емоційній сфері, при активізації внутрішніх життєвих ресурсів, а також у психосоціальній роботі з психосоматичними проблемами.

Арт-терапія – напрям у психотерапії, психокорекції та реабілітації, заснований на заняттях клієнтами (пацієнтами) образотворчим мистецтвом. Арт-терапію можна розглядати як одну з галузей арт-психотерапії поряд з музикотерапією, драматерапією та танцювально-руховою терапією [3].

Термін «арт-терапія» був введений А. Хіллом у 1938 р., описуючи власну роботу з хворими на туберкульоз у санаторіях. Піонерами арт-терапії в США були М. Наумбург і Е. Крамер. У 40-х роках М. Наумбург почав використовувати арт-терапію як форму психотерапії. Наумбурзькі пацієнти не тільки розповідали про свої сни, а й малювали їх. Вона почала сприймати образи, створені пацієнтами, як символічне мовлення.

Кожна людина, як стверджували А. Маслоу, Р. Мей і К. Роджерс, має низку не проявлених здібностей, прихованого потенціалу, який можна вивільнити й мобілізувати для сприяння особистісній самореалізації. І завдання арт-терапії вони бачили не в тому, щоб зробити всіх людей художниками чи скульпторами, а в тому, щоб пробудити активність, спрямовану на реалізацію творчих можливостей людини. Така позиція була зумовлена тим, що творчий процес знижує нервову напругу, допомагає впоратися з внутрішніми конфліктами, дозволяє побачити нові можливості для зростання та сприяє загальній гармонізації особистості [3, с. 4].

Головною метою арт-терапевтичної діяльності є досягнення позитивних змін у психологічній та соціальній сфері людей з інвалідністю. Арт-терапія допомагає зняти стрес, пробудити внутрішню життєву силу, активізувати внутрішні особистісні ресурси, полегшити соціальну адаптацію, сприяє формуванню навичок міжособистісного спілкування. Творчість компенсує втрачені здібності людей, пробуджує життєдіяльність, допомагає налагодити внутрішній зв'язок і спілкування з собою, загалом сприяє нормалізації життя [18, с. 6].

Технологія арт-терапії заснована на вірі в те, що внутрішнє «Я» людини відображається в зорових образах кожного разу, коли вона спонтанно, не особливо замислюючись над своїми роботами, малює або ліпить. Загально визнано, що образи художньої творчості відображають усі види підсвідомих процесів, включаючи страхи, внутрішні конфлікти, спогади дитинства, мрії.

Арт-терапія може використовуватися як основний, так і як один із допоміжних методів [8, с. 6].

Арт-терапевтична діяльність вирішує широкий спектр завдань у чотиривимірному просторі взаємин особистості зі світом:

- профілактичні завдання. У результаті творчої діяльності виявляються глибинні проблеми людини, визначаються сфери життя та особистісні якості, які потребують корекції;

- корекційні завдання. Використовуючи правильний метод, фахівці допомагають людям змінити свою поведінку на краще;

- терапевтичні завдання. Творчість допомагає позбутися невпевненості в собі, подолати страхи і тривоги, зняти підсвідомі блоки і вирішити інші подібні проблеми;

- розвивальні. Через творчість розвиваються естетичний смак, креативність, здатність до нестандартного мислення та суспільно корисні якості особистості [19, с. 8].

Арт-терапія вирішує багато проблем дуже гуманним і безпечним для людини способом:

1) Соціально прийнятний вихід для агресії та інших негативних почуттів. Можна виражати негативні почуття, не завдаючи шкоди ні собі, ні іншим. Особливо добре для цих цілей підходить моделювання.

2) Полегшує процес лікування (психотерапія) як допоміжний метод. Терапія може використовуватися як допоміжний прийом при лікуванні як психологічних, так і соматичних проблем, наприклад, при захворюваннях серця, коли необхідно подолати тривогу пацієнта після інфаркту.

3) Дає багатий матеріал для психодіагностики. Абсолютно все, що використовує людина для творчості, інтерпретується психологом, а згодом і самим пацієнтом: вид терапії, матеріал, колір, розташування малюнка на аркуші, розмір скульптури, навіть нездатність щось зобразити, кожна деталь, пов'язана з творчим процесом.

4) Обробка пригнічених думок і почуттів. Під час творчого процесу всі пригнічені, приховані почуття починають розпізнаватися клієнтом.

5) Контакт терапевт-клієнт. Це особливо корисно при роботі з дітьми.

6) Розвиток самоконтролю.

7) Концентрація на відчуттях.

8) Розвиток творчих здібностей. Як пасивна, так і активна форми арт-терапії розвивають творче мислення та підвищують чутливість до мистецтва.

9) Підвищення самооцінки [8, с. 7].

Показаннями до арт-терапії можуть бути такі симптоми: стрес; екзистенціальна або вікова криза; депресивний стан; міжособистісні чи внутрішні конфлікти; невміння контролювати емоції; зниження настрою, апатія, втрата інтересу до життя.

За допомогою арт-терапії можна відреагувати на пригнічені емоції, відновити внутрішню підтримку, вийти з кризи, розвинути творче мислення, підвищити самооцінку, знизити рівень тривожності, позбутися фобій, зменшити прояви тривожно-депресивних розладів [18, с. 9].

Таким чином, арт-терапія належить до творчих методів і підходів у соціальній роботі. Арт-терапія – напрям у соціальній роботі, заснований на заняттях клієнтами (пацієнтами) образотворчим мистецтвом. За допомогою цього методу соціальний працівник може відреагувати на пригнічені емоції, відновити внутрішню підтримку, вийти з кризи, розвинути творче мислення, підвищити самооцінку, знизити рівень тривожності, зменшити прояви тривожно-депресивних розладів.

1.3. Методи та форми профілактики тривожності у підлітків засобами арт-терапії

Підлітковий вік охоплює досить тривалий період життя. Його початок припадає на 11-12 років. Закінчується по-різному: у 15, 16, 17 чи навіть у 18 років.

Підлітковий вік – це період втрати дитиною світогляду та виникнення почуття тривожності. У цьому віці підвищується увага до себе і фізичних якостей, змінюється реакція на думку оточуючих, підвищується образливість. У підлітків розвивається тривога розвитку, яка пов'язана з дисбалансом розвитку та затримкою або передчасним розвитком. Стан тривожності є наслідком кризи підліткового віку, яка виникає і дезорганізує особистість підлітка [13].

Тривожність у підлітковому віці є серйозним фактором ризику розвитку психосоматичних розладів і часто викликає стресові стани. Тривожність може бути пов'язана з причинами шкільних неврозів, нездатністю підлітка адаптуватися до нової ситуації, труднощами інтелектуальної діяльності, зниженням розумової працездатності, труднощами в спілкуванні та налагодженні міжособистісних стосунків з іншими людьми.

Формування підліткової тривожності відбувається внаслідок певних психологічних проблем, які, в свою чергу, зумовлені несприятливою психологічною атмосферою, що оточує підлітка. До таких проблем належать:

конфлікти з батьками, вчителями, однолітками; страхи, труднощі в школі, незадоволені потреби та багато іншого [44, с. 165].

Як відзначають дослідники, тривожність може бути основною причиною ряду психологічних труднощів у підлітка. Тому вирішення проблеми підвищеної тривожності вимагає якомога раннього її виявлення з метою профілактики та подальшої корекції.

Як у корекційно-профілактичній роботі з подолання та профілактики підліткової тривожності важливо використовувати гнучкі форми психотерапевтичної роботи [43, с. 263]. Однією з таких форм є арт-терапія.

Арт-терапія як метод соціальної роботи рекомендована підліткам із труднощами емоційного розвитку, емоційною нестабільністю, зниженим настроєм, імпульсивністю емоційних реакцій, у стані стресу, депресії, переживають емоційне відторгнення з боку інших людей, почуття самотності. Загалом завдяки арт-терапевтичній технології у підлітка відбувається особистісне зростання, набуває досвіду нових форм діяльності, розвиваються здібності до творчості, саморегуляції почуттів, емоцій і поведінки, покращуються стосунки з однолітками, піднімається настрій і підвищується самооцінка [42].

Серед методів арт-терапії, які можна використовувати в роботі з підлітками, які мають тривожність, є:

1. Одним із найпоширеніших видів арт-терапії є ізотерапія (малювання, ліплення) лікувальний вплив, корекція через образотворчу діяльність.

Ізотерапія дає позитивні результати в роботі з підлітками, допомагаючи їм впоратися з тривожністю. Існує багато прийомів ізотерапії. У роботі з підлітками використовуються: «Малюємо емоції», «Розфарбовуємо почуття», «Колір мого настрою», «Малюємо ім'я», «Маска-талісман», «Ліплення з пластиліну», «Подарунки», «Крижана стіна», «План мого життя».

2. Ще одним видом арт-терапії, заснованим на лікувально-корекційному впливі є бібліотерапія (читання).

З усього різноманіття літературних матеріалів для читання – оповідань, повістей, віршів, поем – у вирішенні проблем тривожності, невпевненої поведінки, прийняття своїх почуттів використовуються казки та притчі.

Казки та притчі є зразками яскравої образності мовлення, яка допомагає розв'язати внутрішньопсихічні конфлікти та зняти емоційну напругу, змінити життєву позицію та поведінку.

3. Музикотерапія – метод, який використовує музику як засіб корекції. В даному випадку цей метод використовується як додатковий музичний супровід до інших корекційних методик для посилення їх впливу та підвищення ефективності [22].

Важливо відзначити, що різниця між вільним навчанням творчим навичкам і арт-терапією має принципове значення. Вони по-різному впливають на психологічні структури підлітків і викликають різну психічну динаміку. Заняття з арт-терапії вимагають присутності фахівця, який буде давати напрямок роботі, стежити за процесом і організовувати безпечне середовище для клієнтів.

Практика показує, що арт-терапія – це чудовий метод роботи як індивідуально, так і в групах, оскільки дозволяє кожній дитині діяти на своєму рівні та бути прийнятою. Цей метод є ідеальним інструментом для зниження тривожності.

Використання методів арт-терапії в роботі з групами підлітків дозволяє зміцнити групові стосунки та безпечно саморозкриття її учасників, навчаючи навичкам саморегуляції та вдосконалюючи комунікативні навички та емоційний інтелект. У профілактичній роботі важливо виявити та вивчити сукупність усіх причин, стимулів, обставин і дій окремої людини чи соціальних груп, які складають явні чи приховані механізми їхньої поведінки, що не відповідає прийнятним нормам чи правилам у суспільства. Методи та форми арт-терапії мають величезний потенціал і можуть бути ефективними в найрізноманітніших сферах суспільства.

Працюючи з фарбами, олівцями, пластиліном, підліток відпускає процес внутрішнього самоконтролю, отримує можливість віддатися своїм почуттям, прожити їх і приходять до розуміння того, що ідеального стану в житті досягти неможливо – це допомагає йому розслабитися і бути собою [41, с. 140].

Переваги арт-терапії, особливо в роботі з підлітками з тривожністю, полягають у наступному:

- можливість невербального спілкування, що важливо для дітей, оскільки їм важко вербально описати свої переживання;
- полегшення процесу спілкування, створення стосунків взаємного прийняття та співпереживання;
- можливість досліджувати несвідомі процеси;
- можливість вільного самовираження та самопізнання;
- мобілізація творчого потенціалу, внутрішніх механізмів саморегуляції;
- підвищення адаптаційних можливостей, зниження втоми і напруги;
- створення позитивного емоційного настрою [17].

Таким чином, тривожність у підлітковому віці є серйозним фактором ризику розвитку психосоматичних розладів і часто викликає стресові стани. Тому соціальним працівникам необхідно використовувати різні форми та засоби арт-терапії щодо профілактики тривожності: ізотерапію (малювання, ліплення); бібліотерапію (читання); музикотерапію (метод, який використовує музику як засіб корекції) тощо.

Висновки до розділу 1

Відповідно теоретико-методологічному аналізу можемо зауважити, що тривожність – це індивідуально-психічна особливість, яка проявляється в частих і інтенсивних переживаннях стану тривоги і розглядається як особистісне утворення, як властивість темпераменту, обумовлена слабкістю нервових процесів.

Арт-терапія – це комплекс психологічних методів впливу, що застосовуються в образотворчій діяльності людини та психотерапевтичних

стосунках з метою психокорекції, психопрофілактики, реабілітації та адаптації осіб з різними порушеннями здоров'я, емоційними та психічними розладами.

Підлітковий вік – це період втрати дитиною світогляду та виникнення почуття тривожності. Стан тривожності є наслідком кризи підліткового віку, яка виникає і дезорганізує особистість підлітка.

Серед методів арт-терапії, які можна використовувати в соціальній діяльності з підлітками, які мають тривожність, ми виділяємо: ізотерапію (малювання, ліплення); бібліотерапію (читання); музикотерапію (метод, який використовує музику як засіб корекції) тощо. Практика соціальних працівників показує, що арт-терапія – це чудовий соціальний метод роботи як індивідуально, так і в групах, оскільки дозволяє кожній дитині діяти на своєму рівні та бути прийнятою.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДО ОБІЗНАНОСТІ ТА ЗАСТОСУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИМИ ПРАЦІВНИКАМИ ЗАСОБІВ АРТ-ТЕРАПІЇ

2.1. Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження

У рамках нашої дипломної роботи, присвяченої профілактиці тривожності у підлітків за допомогою методів арт-терапії, важливим етапом, на нашу думку, є аналіз та характеристика обраної вибірки та методів емпіричного дослідження, що були використані в процесі дослідження. Тому важливо почати з того, що респондентами даного дослідження є 25 соціальних працівників та соціальних педагогів, які мають досвід роботи з підлітками та спеціалізуються на психологічних проблемах молоді. Обрана вибірка була опитана за критеріями професійного досвіду та компетентності у роботі з психологічними аспектами підліткового життя. Результати отриманого дослідження репрезентовані у наступних підрозділах для вивчення обізнаності та застосування методів арт-терапії пед-працівниками, а також ефективності методів арт-терапії в питанні профілактики тривожності серед підлітків.

Важливо зазначити, що 84% опитаних фахівців складають жінки, в той час, як чоловіча частина респондентів складає всього 16%. З них 67% є соціальними працівниками, а 33% опитаних займають посади соціальних педагогів. Важливо також зазначити, що учасниками нашого дослідження у 68% були фахівці віком від 20-30 років, та 30-40 років у 32%. Професійний досвід опитаних фахівців варіюється від 1 до 17 років. Більшість респондентів мають фаховий досвідом від 1 до 4 років. Всі вони працюють в різних навчальних закладах Києва. Опитування дозволило зібрати різноманітні думки та досвід представників освітньої сфери міста. Відсотковий розподіл професійного досвіду респондентів зображено на діаграмі 2.1:

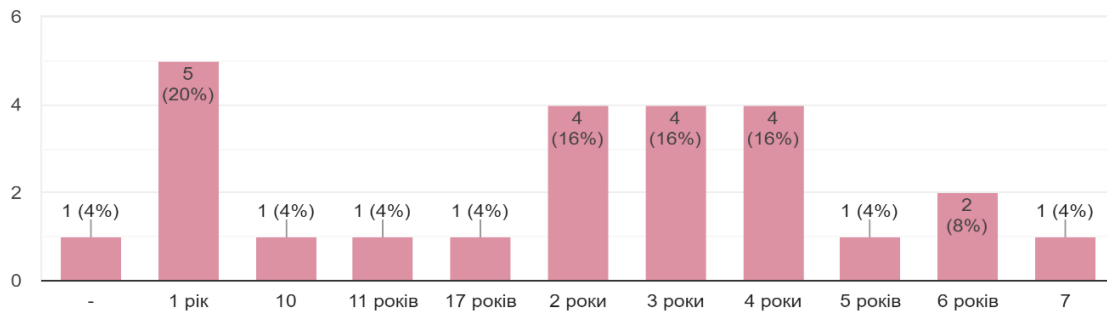


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл професійного досвіду респондентів

Для дослідження цієї теми ми обрали один із найпоширеніших методів збору даних у наукових дослідженнях – анкетування. Цей метод дозволяє отримати структуровану інформацію від респондентів, що дає можливість аналізувати результати з високою точністю та деталізацією. Зазвичай, основною метою анкетування є отримання даних про думки, переконання, поведінку чи характеристику групи людей. В нашому ж випадку, метою анкетування було визначення особистісних спостережень пед-працівників щодо тривожності підлітків, збір даних щодо використання методів для профілактики тривожності, а також дослідження обізнаності та застосування соціальними працівниками та педагогами різних арт-терапевтичних методів.

Для коректного проведення дослідження було розроблено стандартизовану анкету. Анкета містить 19 питань з готовими відповідями та одним відкритим питанням. Анкетування було спрямоване на виявлення рівня обізнаності респондентів про різні техніки та підходи в арт-терапії. За допомогою анкетування ми також оцінили готовність і бажання педагогів застосовувати ці методи у своїй професійній діяльності. Крім того, анкетування допомогло нам визначити потребу в додатковому навчанні та тренінгах з арт-терапії для підвищення кваліфікації педпрацівників.

Анкетування проводилось у 5 етапів:

Визначення чітких цілей дослідження. Перед початком анкетування нами було чітко окреслено мету та завдання дослідження, що надалі дало нам змогу визначити, яку інформацію ми очікуємо отримати та детально

сформулювати запитання. Загалом, наше дослідження спрямоване на покращення психологічного та емоційного благополуччя підлітків шляхом інтеграції ефективних методів арт-терапії в освітнє середовище. Результати дослідження стали основою для розробки практичних рекомендацій соціальним працівникам та педагогам, а також для створення методичних рекомендацій щодо впровадження арт-терапевтичних підходів у навчальний процес.

Розробка анкети. На даному етапі ми зайнялися розробкою питань та вибором формату відповідей (закриті та відкриті). Наша увага була зосереджена на підготовці зрозумілих питань, які б не містили двозначностей та не нав'язували відповіді.

Вибірка респондентів. Наступним етапом було визначення репрезентативної вибірки, яка відображала основні характеристики нашої досліджуваної популяції.

Проведення опитування. Анкетування проводилось в онлайн форматі, а саме в GoogleForms. Респонденти використовували телефони та інші подібні гаджети для відповідей на запитання.

Обробка та аналіз даних. Зібравши дані ми систематизували та проаналізували їх. Для даного етапу було використано такі провідні програми, як GoogleSheets, Excel та Jamovi.

Дослідження поширювалось через соціальні мережі та проводилось серед фахівців різноманітних закладів.

2.2. Аналіз результатів дослідження щодо обізнаності та застосування соціальними працівниками та педагогами засобів арт-терапії в роботі з підлітками

Арт-терапія, як метод психосоціальної допомоги, набуває все більшої популярності у сфері соціальної роботи, особливо у роботі з підлітками. Як вже було зазначено раніше, цей підхід дозволяє молодим людям виражати свої емоції та переживання через творчі форми, такі як малювання, музика, театр

та інші види мистецтва. Однак, варто зазначити, що ефективне застосування арт-терапії вимагає від соціальних працівників не лише обізнаності про методологію та інші важливі аспекти арт-терапевтичних засобів, а й здатності адаптувати її до індивідуальних потреб підлітків. У цьому розділі ми розглянемо рівень обізнаності соціальних працівників та педагогів щодо арт-терапії та дослідимо, як ці знання застосовуються на практиці у роботі з підлітками. Дане дослідження дасть нам змогу зрозуміти, наскільки арт-терапія інтегрована в сучасну соціальну роботу і які кроки необхідно вжити для покращення її ефективності та доступності.

Розпочати варто з того, що в результаті обробки даних, більшість соціальних працівників та педагогів вважають, що сучасні підлітки дійсно потребують додаткової соціально-психологічної підтримки. Про це нам свідчать наступні результати: 72% респондентів вважають, що сучасні підлітки потребують додаткової соціально-психологічної підтримки у зв'язку з різними складними обставинами; рівно 20% фахівців стверджують, що потреба підлітків у соціально-психологічній підтримці залежить від конкретної ситуації та індивідуальних потреб кожного індивіда; 8% респондентів переконані в тому, що підліткам важливо забезпечувати доступ до ресурсів і професійної підтримки у випадках потреби. Аналізуючи дані результати ми можемо зробити висновок, що в сучасних умовах більшість підлітків стикаються з підвищеним рівнем стресу, тривожності або емоційного навантаження через різні чинники. Пандемію COVID-19, повномасштабне вторгнення, вплив соціальних мереж, академічний тиск та загалом складнощі адаптації у швидкозмінному світі. У зв'язку з цим, більша частина опитуваних фахівці все ж вважає за необхідне впровадження спеціалізованих програм підтримки. До прикладу таких, які б включали індивідуальні консультації, групові тренінги та освітні семінари, спрямовані на розвиток навичок емоційної стійкості та соціальної адаптації.

Разом із тим, результати наступного опитування говорять про те, що опитані фахівці часто спостерігають прояви тривожності серед підлітків у

своїй роботі. Дане твердження підтверджується наступними відсотковими даними: 44% респондентів стверджують, що вони часто спостерігають прояви тривожності серед підлітків у своїй роботі; 36% опитуваних спостерігають дані прояви серед підлітків час від часу; 20% фахівців помічають прояви тривожності серед молодих людей дуже часто у своїй роботі. Результати вказують на те, що тривожні розлади є досить поширеною проблемою серед молоді. Це говорить про те, що допомога соціальних працівників, педагогів та психологів сьогодні є наймовірно актуальною через підлітків, тривожність яких могла бути зумовленою переживанням високого рівня стресу, тиску у школі та проблеми у взаєминах з однолітками або близьким оточенням. Більше того, своєчасне виявлення та надання психологічної підтримки є не менше актуальним, а навпаки критично важливими для зменшення негативних наслідків тривожності та покращення загального благополуччя молодих людей.

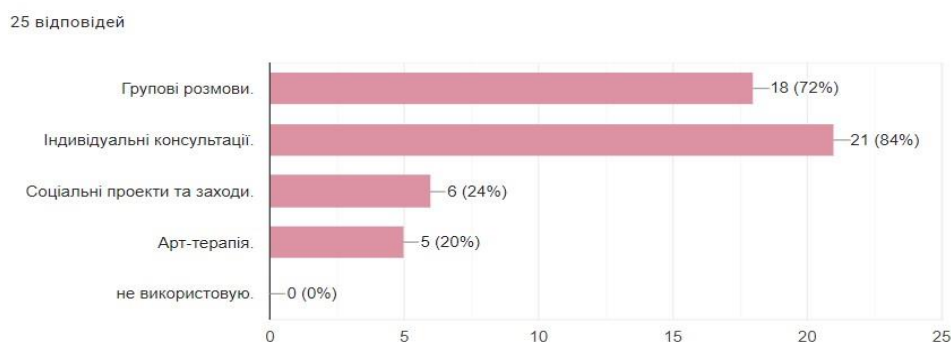


Рис. 2.2. Порівняння показників використання методів для профілактики тривожності серед підлітків

Згідно з рисунком 2.2, результати опитування показали різноманітність методів, що використовуються фахівцями соціальної роботи та педагогіки для профілактики тривожності. Зокрема, на питання «Які методи ви використовуєте для профілактики тривожності серед підлітків?» відповіді розподілилися наступним чином:

- Групові розмови (72%): 18 респондентів зазначили, що вони використовують групові розмови як один з методів профілактики тривожності.

У зв'язку з цим, ми можемо зробити висновок, що даний підхід використовується досить часто, оскільки він надає підліткам перевагу у висловлюванні своїх переживань в підтримуючому середовищі та отримуванні взаємної підтримки від однолітків. Даний метод надає підліткам можливість ділитися власним досвідом у подоланні стресу чи тривоги, а також розвивати такі соціальні навички, як: навички спілкування, емпатії та співпраці. Важливо також зазначити, що добре організувавши простір для групових розмов, фахівець соціальної роботи може досягти підтримуюче середовище, де учасники мають змогу відкрито говорити про свої проблеми без страху, осуду або критики.

- Індивідуальні консультації (84%): 21 респондент віддав перевагу індивідуальним консультаціям. Не секрет, що індивідуальні консультації дозволяють фахівцю зосередитися на унікальних потребах та проблемах конкретного підлітка. Цей формат забезпечує високий рівень конфіденційності, що дозволяє молоді відкрито говорити про свої переживання, не переймаючись, що їх почують інші. Під час індивідуальних консультацій фахівець має змогу глибше зануритися в специфіку проблем підлітка, що дозволяє краще зрозуміти корінні причини тривожності та розробити ефективну програму її профілактики або корекції.

- Соціальні проекти та заходи (24%): 6 фахівців вказали на використання соціальних проектів та заходів як ефективного методу, який вони використовують у своїй роботі з підлітками. Це можуть бути різноманітні волонтерські програми та колективні заходи, спрямовані на соціальну інтеграцію та розвиток навичок співпраці, що дозволяє підліткам відчувати свою користь та значущість, знижуючи рівень тривожності шляхом позитивного впливу оточуючих.

- Арт-терапія (20%): лише 5 фахівців із опитаних зазначили, що застосовують арт-терапію для профілактики тривожності серед підлітків. Хоча цей метод має значний потенціал для емоційного вираження та зниження рівня тривожності через творчість, його порівняно низька популярність може бути

пов'язана з браком спеціалізованих знань або ресурсів для його впровадження в роботу з підлітками.

Таким чином, опитування показало, що фахівці використовують широкий спектр методів для профілактики тривожності серед підлітків, обираючи ті, які найкраще відповідають потребам та обставинам їхніх учнів. Ми також можемо зробити висновок, що незважаючи на визнання ефективності арт-терапевтичних методів, фахівці схильні обирати ті методи, які найкраще відповідають їхнім професійним навичкам і досвіду, забезпечуючи таким чином найвищу якість підтримки для підлітків.

Наступне питання нашого дослідження було орієнтоване на обізнаність фахівців щодо арт-терапевтичних методів. Згідно з результатами, на питання: «Чи відомо Вам про такий метод профілактики тривожності, як арт-терапія?» 76% фахівців відповіли, що чули про даний метод та вважають його ефективним методом профілактики тривожності. Однак 24% виявили бажання дізнатися більше про цей метод та його можливе застосування в роботі з підлітками, що свідчить про певний інтерес до арт-терапевтичних методів серед фахівців і може спонукати до подальших досліджень та впровадження цього методу у практику профілактичних та корекційних програм. Це також відкриває можливості для проведення додаткових навчальних заходів або тренінгів з арт-терапії для фахівців, що допоможе розширити їхні знання та навички у цій сфері. Такі ініціативи можуть покращити якість психологічної підтримки, яку надають фахівці, та розширити спектр доступних методів для роботи з підлітками, зокрема тих, які мають творчий або художній нахил. Такі відповіді, як: «Ні, я не чув(ла) про арт-терапію як метод профілактики тривожності» та «Чув(ла) про арт-терапію, але не впевнений(а) у її ефективності для профілактики тривожності» не обрав жоден з респондентів.

Крім того, результати дослідження показали, що 60% респондентів вважають арт-терапію ефективним методом профілактики тривожності серед підлітків. Вони відзначили, що цей метод дозволяє підліткам виражати свої емоції через творчість, знижує рівень стресу та допомагає краще зрозуміти

себе та свої бажання, що може сприяти зниженню рівня тривожності та покращенню емоційного стану. Респонденти вважають, що арт-терапія допомагає підліткам зосередитися на процесі створення, відволікаючись від стресових факторів і отримуючи задоволення від творчого процесу.

Проте 36% респондентів вважають, що арт-терапія може бути ефективною не для всіх учнів. Дана думка має право на існування, оскільки арт-терапевтичний метод дійсно може не підходити для підлітків, які не мають інтересу або здібностей до творчої діяльності. Також важливим є те, що індивідуальні особливості та потреби кожного підлітка можуть вимагати різних підходів і методів, тому важливо мати у арсеналі кілька різноманітних методів роботи.

Лише 4% респондентів скоріше не вважають арт-терапію ефективним методом, оскільки не мають достатньої інформації, щоб сформулювати чітку думку. Це вказує на потребу у додаткових навчальних заходах і тренінгах для фахівців.

Загалом, аналіз останніх двох запитань підкреслює важливість підвищення обізнаності та навичок фахівців у сфері арт-терапії. Це може допомогти розширити спектр методів, доступних для роботи з підлітками, та підвищити ефективність психологічної підтримки.

Одним із ключових питань анкети було визначення основних переваг арт-терапії, які спостерігають соціальні працівники у своїй практиці. На питання «Які, на Вашу думку, можуть бути переваги у застосуванні арт-терапії серед підлітків?» респонденти надали наступні відповіді:

- Зниження рівня стресу: 60% респондентів зазначили, що арт-терапія допомагає підліткам зменшити рівень стресу. Це особливо актуально в контексті високого емоційного напруження, яке часто супроводжує підлітковий вік.

- Вираження емоцій: 32% респондентів вказали на важливість арт-терапії у сприянні вираження емоцій. Це говорить про те, що мистецтво надає

підліткам безпечний і конструктивний спосіб виразити свої почуття, що може бути складним за допомогою традиційних вербальних методів.

- Покращення самосприйняття: 8% респондентів відзначили, що участь у арт-терапії може сприяти покращенню самосприйняття у підлітків. Це говорить про такі переваги, як: підвищення самооцінки та розвиток більш позитивного ставлення до себе.

Наступним важливим аспектом дослідження було виявлення найбільш ефективних технік арт-терапії, на думку фахівців, для профілактики тривожності у підлітків. На питання: «Які техніки арт-терапії Ви вважаєте найбільше ефективними для профілактики тривожності в роботі з підлітками?» респонденти надали наступні відповіді:

84% респондентів вважають, що малювання є найефективнішою технікою для зниження тривожності у підлітків. Такий високий відсоток відповідей може бути пов'язаний з тим, що малювання вважається дозвіллям, що надає підліткам можливість виразити свої внутрішні переживання, які можуть бути важкими для вербального вираження, і таким чином сприяє зниженню рівня тривожності. 8% респондентів відзначили музикотерапію як ще один ефективний метод. 4% респондентів зазначили скульптуру як корисний метод. Ліплення та створення тривимірних об'єктів можуть допомогти підліткам зосередитися та направити свою енергію на творчу діяльність, що знижує рівень тривожності. 4% респондентів вважають театральну діяльність ефективною для профілактики тривожності. Участь у театральних постановках та іграх допомагає підліткам розвивати соціальні навички, підвищувати впевненість у собі та зменшувати тривожність через вираження емоцій у контрольованому середовищі.

Аналіз відповідей респондентів показує, що малювання є найпопулярнішою та найефективнішою технікою арт-терапії для профілактики тривожності серед підлітків. Це може бути пов'язано з тим, що малювання не вимагає спеціальних навичок і легко доступне для більшості підлітків. Крім того, малювання дозволяє швидко відобразити емоції та

переживання, що сприяє зниженню тривожності. Музикотерапія, хоча і менш популярна, але також вважається ефективною, оскільки має потужний емоційний вплив і може швидко змінити настрій. Скульптура і театральна діяльність отримали однакову кількість голосів (4%) що свідчить про їхню менш розповсюдженість, але також важливість у певних контекстах.

Ще одним важливим аспектом нашого дослідження було вивчення реального використання арт-терапії у соціальній роботі з підлітками. На питання «Чи використовуєте Ви арт-терапію або інші творчі методи для роботи з підлітками?» респонденти надали наступні відповіді:

63% респондентів відповіли, що поки що не мають досвіду використання арт-терапії або інших творчих методів у роботі з підлітками, але розглядають цю можливість. Це свідчить про високий рівень зацікавленості у впровадженні цих методів, хоча значна частина соціальних працівників поки що не має практичного досвіду. 22% респондентів зазначили, що використовують методи арт-терапії у своїй роботі. Це підтверджує, що арт-терапія вже знаходить своє застосування та має позитивний вплив у роботі з підлітками. 8% респондентів використовують інші творчі методи. 7% респондентів зазначили, що не використовують жодних арт-терапевтичних та творчих методів у роботі з підлітками. На нашу думку, це може бути пов'язано з різними причинами, включаючи відсутність ресурсів або недостатнє розуміння методів.

Аналіз отриманих даних показує, що більшість соціальних працівників (63%) зацікавлені у впровадженні арт-терапевтичних методів, але поки що не мають практичного досвіду. Це свідчить про потребу у додатковому навчанні та тренінгах для соціальних працівників, щоб вони могли ефективно використовувати арт-терапію у своїй роботі. Ті, хто вже використовують арт-терапію (22%), та інші творчі методи (8%), демонструють, що ці підходи є корисними та можуть бути інтегровані в роботу з підлітками. Це підкреслює важливість продовження підтримки та розвитку цих методів. Однак, 7% респондентів, які не використовують жодних творчих методів, вказують на

наявність бар'єрів, які можуть включати недостатню обізнаність, обмеженість ресурсів або відсутність відповідного навчання. Це підкреслює необхідність підвищення обізнаності та забезпечення доступу до ресурсів для всіх соціальних працівників.

Наступним етапом нашого дослідження була розробка та аналіз кореляційної матриці. Це дозволило нам глибше зрозуміти взаємозв'язки між різними змінними, які впливають на використання арт-терапії та інших творчих методів у роботі з підлітками, а також оцінити їхній вплив на різні аспекти психоемоційного стану підлітків. Розуміння взаємозв'язків між змінними допомогло нам розробити більш ефективну програму арт-терапії, яка є максимально адаптованою до конкретних потреб підлітків. Аналіз кореляційної матриці нам також дозволив ідентифікувати найбільш ефективні методи арт-терапії, що сприятиме оптимальному використанню ресурсів та часу соціальних працівників. На основі отриманих даних ми сформуваємо конкретні рекомендації щодо впровадження та використання арт-терапевтичних методів у роботі з підлітками, що, на нашу думку, позитивно вплине на підвищення ефективності соціальної роботи та педагогіки в цій сфері.

Завдяки отриманим кореляціям у таблиці, ми можемо проаналізувати вагомості зв'язки чинників обізнаності та застосування соціальними працівниками та педагогами засобів арт-терапії в роботі з підлітками. Ми також можемо проаналізувати зв'язок особистісних характеристик респондентів з їхніми думками стосовно ефективності та переваг різних арт-терапевтичних технік. На нашу думку, спершу варто розглянути ті кореляційні зв'язки, які відповідають рівню високої або дуже високої статистичної значущості. Таким чином, досвід та вік мають високу позитивну кореляцію ($r=0,001$), що не є дивним та вказує на те, що зі збільшенням віку збільшується і досвід роботи респондента в соціальній сфері. Це є логічним, оскільки старші респонденти мали більше часу для накопичення професійного досвіду. Тобто більш досвідчені соціальні працівники та педагоги зазвичай є старшими за

віком, що може впливати на їхню впевненість та здатність до застосування нових методів, таких як арт-терапія.

Таблиця 2.1

Кореляційні зв'язки обізнаності та застосування соціальними працівниками та педагогами засобів арт-терапії в роботі з підлітками

	Стать	Досвід	Вік	Посада	Підтримка	Тривожність	Обізнаність	Ефективність	Використання	Профілактика	Еф. техніки	Переваги
Стать												
Досвід	0,211											
Вік	0,046	0,001										
Посада	0,189	0,428	0,411									
Підтр.	0,174	0,513	0,247	0,870								
Трив.	0,277	0,320	0,155	0,321	0,072							
Обізн.	0,008	0,204	0,298	0,770	0,645	0,230						
Ефект.	0,219	0,165	0,668	0,011	0,284	0,414	0,310					
Викор.	0,875	0,253	0,456	0,430	0,047	0,918	0,970	0,876				
Проф.	0,221	0,544	0,977	0,363	0,607	0,553	0,640	0,364	0,279			
Еф. Тех.	0,024	0,406	0,325	0,293	0,211	0,541	0,585	0,156	0,483	0,483		
Перев.	0,636	0,671	0,234	0,850	0,496	0,064	0,522	0,232	0,267	0,505	0,151	

Обізнаність фахівців у методах арт-терапії та показник їхніх спостережень з приводу ефективності арт-терапевтичних методів мають помітну позитивну кореляцію ($r=0,580$). Це вказує на те, що респонденти, які добре обізнані в методах та техніках арт-терапії, частіше оцінюють її як ефективний метод профілактики тривожності. Тобто, ми можемо зробити висновок, що підвищення рівня обізнаності фахівців про арт-терапію може сприяти більш позитивному сприйняттю її ефективності в роботі з підлітками та не тільки.

Зв'язок використання респондентами методів арт-терапії або інших творчих методів зі спостереженнями стосовно ефективності даних методів є також високим та має позитивну кореляцію ($r=0,876$). Це свідчить про те, що респонденти, які вважають арт-терапію ефективною, частіше її

використовують у своїй роботі. Тобто переконання в ефективності арт-терапії стимулює її практичне застосування. Так само високий і зв'язок між обізнаністю фахівців в арт-терапевтичних методах та застосуванням цих методів в своїй роботі з підлітками, що дорівнює ($r=0,970$). Це також говорить про те, що підвищення рівня обізнаності фахівців про арт-терапію може сприяти більш частому використанню даних методів в своїй роботі з підлітками.

Спостереження фахівцями тривожності серед підлітків має також дуже високий позитивний зв'язок з використанням респондентами методів арт-терапії у власній роботі з підлітками та дорівнює кореляції ($r=0,647$). Це означає, що ті респонденти, які зазвичай більше спостерігають прояви тривожності серед підлітків, частіше використовують арт-терапію як метод її профілактики. Тобто більш часті прояви тривожності серед підлітків стимулюють соціальних працівників до використання арт-терапії.

Показники, що відповідають за спостереження фахівцями проявів тривожності серед підлітків та їх думки про додаткову соціально-психологічну підтримку для підлітків мають також досить високу позитивну кореляцію ($r=0,872$). Це вказує на те, що респонденти, які у власній роботі частіше помічають прояви тривожності серед підлітків – вважають, що в сучасних умовах підлітки потребують додаткової соціально-психологічної підтримки, що є досить логічним та зрозумілим.

Таким чином, кореляційний аналіз показує важливі взаємозв'язки між змінними, що вказують на значущість обізнаності та переконань соціальних працівників та педагогів щодо ефективності арт-терапії. Це свідчить про необхідність проведення додаткових навчань та тренінгів для соціальних працівників з метою підвищення рівня обізнаності та практичного застосування арт-терапії у роботі з підлітками.

Далі ми розглянемо кореляційні зв'язки, які в порівнянні з попередніми є помірними, але також соціально значущими. Показники «Підтримка» та «Досвід» мають кореляцію ($r=0.513$). Це означає, що існує помірний

позитивний зв'язок між досвідом соціальних працівників та їх думкою про необхідність соціально-психологічної підтримки підлітків. Досвідчені соціальні працівники, ймовірно, краще розуміють важливість соціально-психологічної підтримки завдяки своєму багаторічному практичному досвіду. Тому можемо зробити висновок, що зростання досвіду роботи сприяє визнанню важливості соціально-психологічної підтримки підлітків.

Показники «Ефективність» та «Тривожність» мають кореляцію ($r=0.414$). Це вказує на помітний позитивний зв'язок між частотою спостереження тривожності серед підлітків та оцінкою ефективності арт-терапії. Тобто соціальні працівники, які частіше стикаються з проявами тривожності серед підлітків, більш схильні вважати арт-терапію ефективним методом профілактики.

«Профілактика» та «Обізнаність» мають кореляцію ($r=0.640$). Це вказує на помітний позитивний зв'язок між обізнаністю про арт-терапію та використанням методів профілактики тривожності. Тобто, можемо проаналізувати даний зв'язок та дізнатися, що фахівці, які знають про методи арт-терапії, частіше використовують ці ж методи для профілактики тривожності серед. Висновок: підвищення обізнаності про арт-терапію може сприяти її частому використанню.

Профілактика та Використання мають кореляцію ($r=0.279$). Це означає, що існує помітний позитивний зв'язок між використанням арт-терапії та методами профілактики тривожності. Соціальні працівники та педагоги, які використовують арт-терапію або інші творчі методи, частіше застосовують методи профілактики тривожності в своїй роботі з підлітками. Висновок: використання арт-терапії та інших творчих методів сприяє активнішому застосуванню профілактичних заходів проти тривожності.

Таким чином, кореляційний аналіз показує, що досвід соціальних працівників та частота спостереження тривожності серед підлітків значною мірою впливають на визнання арт-терапії ефективним методом та її використання. Це також підкреслює важливість підвищення рівня обізнаності

та навчання соціальних працівників для покращення профілактичної роботи з підлітками.

Кореляційна матриця також показала тісний зв'язок між такими показниками, як «Стать/Обізнаність» ($r=0,008$), «Стать/Еф. Техніки» ($r=0,024$), та «Посада/Ефективність» ($r=0,011$). Щоб проаналізувати ці результати ми будемо використовувати один із інструментів програми Jamovi для статистичного аналізу даних – Т-тести. Т-тести є статистичним методом, який дозволяє порівнювати середні значення між двома групами. Це є корисно для визначення того, чи існують статистично значущі відмінності між групами в контексті певних змінних. Наприклад, у нашому дослідженні Т-тести допоможуть виявити, чи є значущі відмінності у деяких відповідях на запитання між чоловіками і жінками, а також у рівні ефективності між різними посадами (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Т-тест незалежних вибірок за Стьюдентом (Жіноча/Чоловіча стать та обізнаність в методах арт-терапії)

Т-тест незалежних вибірок	Статистика	df	P			
	-2,93	23,0	0,008			
Описові статистики групи	Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
	1 (ж)	21	1,14	1,00	0,359	0,078
	2 (ч)	4	1,75	2,00	0,500	0,250

Інтерпретація результатів: значення t негативне ($t=-2,93$), що свідчить про те, що середня обізнаність жінок про методи арт-терапії менша, ніж у чоловіків. Про це також говорить середнє значення в описових статистиках, а саме середнє значення обізнаності у чоловіків більше (1,75), аніж у жінок (1,14). Значення $p<0.05$ ($p=0,008$) означає, що різниця між середніми значеннями для чоловіків і жінок є статистично значущою. Тобто, можна

стверджувати з високою ймовірністю, що обізнаність про методи арт-терапії між жіночою та чоловічою статтю дійсно відрізняється. Довірчий інтервал SD (0,359;0,500) не дорівнює нулю, що також підтверджує значущість різниці. Як висновок, ми можемо стверджувати, що організація спеціальних програм для підвищення рівня обізнаності та навчання соціальних працівників та педагогів може бути більшою мірою орієнтована на жіночу частину населення, що в подальшому може позитивно вплинути на покращення соціально-психологічну підтримку підлітків завдяки арт-терапевтичним методам.

Таблиця 2.3

T-тест незалежних вибірок за Стьюдентом (Жіноча/Чоловіча стать та оцінка ефективності арт-терапевтичних методів)

T-тест незалежних вибірок	Статистика	Df	P			
	-3,24	23,0	0,004			
Описові статистики групи	Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
	1 (ж)	21	1,14	1,00	0,478	0,104
	2 (ч)	4	2,50	2,50	1,73	0,866

Інтерпретація результатів (див. табл. 2.3): значення t негативне ($t=-3,24$), що свідчить про те, що середня оцінка ефективності арт-терапевтичних методів від жінок менша, ніж у чоловіків. Про це також говорить середнє значення в описових статистиках, а саме середнє значення обізнаності у чоловіків більше (2,50), аніж у жінок (1,14). Значення $p < 0.05$ ($p=0,004$) означає, що різниця між середніми значеннями для чоловіків і жінок є статистично значущою. Тобто, можна стверджувати з високою ймовірністю, що оцінка ефективності методів арт-терапії між жіночою та чоловічою статтю дійсно відрізняється. Довірчий інтервал SD (0,475;1,73) не містять нуль, що також підтверджує значущість різниці. Аналіз даних результатів може бути також важливим для планування та розробки програм арт-терапії, зокрема, враховуючи потреби та вподобання різних груп населення. Однак, варто також

враховувати, що це лише результат одного дослідження, і різниця може бути обумовлена різними факторами, які потребують подальшого вивчення.

Ми також помітили високий зв'язок між такими показниками, як: «Посада/Ефективність», що може впливати на відмінність в думках щодо ефективності методів арт-терапії між соціальними працівниками та педагогами. Тому ми вважаємо за необхідне також проаналізувати наступні результати Т-тестів (див. табл. 2.4):

Таблиця 2.4

Т-тест незалежних вибірок за Стьюдентом (Посада та оцінка ефективності методів арт-терапії)

Т-тест незалежних вибірок	Статистика	df	p			
	-1,70	23,0	0,103			
Описові статистики групи	Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
	1 (соціальні працівники)	17	1,27	1,00	0,458	0,118
	2 (Соціальні педагоги)	8	1,60	2,00	0,516	0,163

Значення t ($t=-1,70$) є хоча і негативним, але вказує на незначну різницю між соціальними працівниками та педагогами в питанні оцінки ефективності методів арт-терапії. Значення p ($p=0,103$) більше $0,05$, що свідчить про відсутність статистично значущої різниці між середніми значеннями для соціальних працівників та педагогів. Отже, ми можемо зробити висновок, що соціальні працівники та педагоги мають подібні переконання та досвід щодо питання оцінки ефективності творчих методів задля профілактики тривожності серед підлітків. Це може означати, що обидві групи мають доступ до схожої інформації, навчальних матеріалів або мають подібний досвід. Ми також можемо припустити, що техніки арт-терапії можуть бути універсальними та ефективними незалежно від професійної діяльності. Відсутність значущої різниці може також свідчити про погодженість у

підходах та оцінці ефективності арт-терапевтичних методів між двома різними професіями, що може бути результатом міждисциплінарного співробітництва або загальних стандартів у професійних спільнотах.

2.3. Аналіз результатів дослідження щодо ефективності застосування методів арт-терапії як профілактики тривожності

У даному розділі представлено аналіз результатів дослідження, метою якого було визначення ефективності застосування методів арт-терапії задля профілактики тривожності. Дослідження охоплювало різні аспекти застосування арт-терапевтичних технік та їх впливу на рівень тривожності серед респондентів. Особлива увага приділялась порівнянню ефективності арт-терапії серед різних професійних груп, таких як соціальні працівники та педагоги, що дозволило оцінити універсальність даного підходу.

Використовуючи кількісні та якісні методи дослідження, ми прагнули виявити, які саме техніки арт-терапії виявляються найбільш дієвими у зниженні рівня тривожності, а також зрозуміти, скільки в середньому часу фахівці приділяють на проведення арт-терапевтичних сесій та як різні соціальні та професійні фактори можуть впливати на ефективність цих методів. Результати дослідження можуть бути корисними для подальшої розробки та вдосконалення програм арт-терапії, спрямованих на профілактику тривожних розладів.

Таким чином, аналіз результатів дослідження щодо ефективності застосування методів арт-терапії в профілактиці тривожності надає цінну інформацію для практикуючих психологів, педагогів та соціальних працівників, допомагаючи їм краще розуміти можливості та обмеження цього підходу у роботі з різними групами населення.

Наступний набір питань нашого опитування був відкритий лише для тих фахівців, які практикують методи арт-терапії в своїй роботі. Опитування досвідчених фахівців у сфері арт-терапії має кілька суттєвих переваг, які сприяють глибшому розумінню ефективності та практичної цінності цього

підходу. Спершу варто зазначити, що фахівці, які мають досвід в застосуванні творчих методів здатні проводити більш точну та об'єктивну оцінку ефективності арт-терапії завдяки своєму експертному рівню знань та навичок. Вони можуть розпізнавати тонкі зміни в емоційному та психічному стані клієнтів, що важливо для адекватної оцінки результатів терапії. Ми також можемо припустити, що фахівці з досвідом вже пройшли стадію «новачкових» помилок і випробували різні підходи та методики. Їхні відповіді будуть менш схильні до впливу початкових труднощів і невизначеностей, що робить їх оцінки більш надійними. Вони також можуть надавати відгуки на основі реальних кейсів з якими працювали, що забезпечує більш практичний та реалістичний погляд на ефективність методів арт-терапії. Участь в дослідженні досвідчених фахівців також забезпечила нам набір рекомендацій щодо збереження стійкого психоемоційного стану підлітків в межах освітньої установи. Це сприяє загальному розвитку й покращенню різних підходів та технік, а здебільшого арт-терапії як методу психотерапевтичної допомоги.

Отже, залучення досвідчених фахівців до опитування стало ключовим для отримання якісних, достовірних і практично орієнтованих даних, що дозволяють зробити обґрунтовані висновки щодо ефективності арт-терапії та її застосування у профілактиці тривожності.

Почати аналіз результатів дослідження варто з питання про регулярність використання арт-терапії у роботі з підлітками. 45,5% респондентів відповіли, що використовують методи арт-терапії лише тоді, коли це заплановано в рамках їхньої роботи. Це може свідчити про те, що арт-терапія не є основною методикою в їхній практиці або, що вони мають обмежені можливості для її регулярного використання. Можливо, арт-терапія застосовується як додатковий інструмент в певних програмах або заходах. 27,3% фахівців інтегрують техніки арт-терапії у свою щоденну практику, бо працюють з різними групами дітей. Це може вказувати на високу ефективність та популярність арт-терапії у їхньому робочому середовищі. Постійне використання методів арт-терапії може бути також обумовлене їхньою

професійною спеціалізацією або специфікою роботи з дітьми, які потребують регулярної психотерапевтичної підтримки. 18,2% респондентів використовує арт-терапію досить регулярно, але не щодня. Це може означати, що арт-терапія є важливою частиною їхньої роботи, але застосовується в поєднанні з іншими методиками. Можливо, вони використовують арт-терапію для вирішення конкретних завдань або у певні дні тижня, коли організуються спеціальні заняття. Для 9,1% фахівців арт-терапія є не настільки регулярною практикою і застосовується за потреби. Це може свідчити про те, що вони використовують арт-терапію як допоміжний інструмент для вирішення специфічних проблем або у випадках, коли інші методи не є достатньо ефективними.

На запитання: «Як багато часу Ви приділяєте на арт-терапевтичні сесії з підлітками?» більшість фахівців (63,6%) приділяють менше 30 хвилин на арт-терапевтичні сесії, що може свідчити про широке перевагу в застосуванні більш коротких сесій у практиці. Така тенденція може бути обумовленою прагматичними обставинами, такими як обмежений час фахівця або непостійна увага у підлітків. Також більш короткі сесії можуть бути ефективними для фахівців, які прагнуть досягти конкретних цілей. Тим не менш, 36,4% фахівців відводять на творчі практики від 30 до 60 хвилин, що може вказувати на різноманітність підходів у роботі з підлітками. На нашу думку, такі соціальні працівники та педагоги схильні враховувати індивідуальні потреби та характеристики кожного клієнта при плануванні тривалості сесій, що свідчить про прагнення до більш глибокої або розгорнутої роботи з клієнтом. Однак ми маємо пам'ятати, що кожен випадок унікальний, і важливо брати до уваги індивідуальні потреби та вподобання окремого підлітка, а також ресурси та обмеження фахівця. Для оптимальних результатів може бути корисним комбінувати короткі та тривалі сесії, враховуючи конкретні цілі та контекст кожної індивідуальної ситуації.

Результати наступних відповідей свідчать про те, що 72,7% опитуваних фахівців постійно помічають покращення у стані підлітків після участі в арт-терапевтичних сесіях, що може бути результатом того, що арт-терапія сприяє

емоційній стабільності, самовираженню та вирішенню проблем та допомагає підліткам краще розуміти себе та свої почуття. Натомість 27,3% респондентів відповіли що спостерігають успішні зміни лише іноді. Така відповідь може бути пов'язана з індивідуальними реакціями та характеристиками кожного підлітка. Деякі з них можуть потребувати більше часу або специфічного підходу, щоб помітити значні покращення. Загалом, ці дані свідчать про важливість та ефективність арт-терапії у роботі з підлітками, а також про потребу у подальшому дослідженні та впровадженні цієї методики для поліпшення емоційного та психологічного благополуччя молоді.

Аналіз наступних результатів є доказом того, що фахівці соціальної роботи та педагогіки відчувають потребу в додатковій підготовці або навчанні різних аспектів арт-терапії для кращого використання цього методу в роботі з підлітками. 91,7% респондентів вважають, що саме підготовка дозволяє фахівцю отримати необхідні знання та навички для ефективного застосування арт-терапевтичних методів в роботі з підлітками. Це дуже високий показник, який свідчить про важливість неперервної освіти та професійного розвитку для фахівців у галузі арт-терапії. На перший погляд, може здатися, що арт-терапія – це простий метод, але вона потребує глибокого розуміння не лише процесів творчості, а й психологічних, емоційних та розвитку. Цей високий рівень бажання навчатися може також впливати на бажання розширювати свої знання та навички для ефективнішої роботи з підлітками, які часто виявляються вразливими та потребують дбайливого підходу. Аналіз цих даних також може бути індикатором швидкого розвитку самої арт-терапії як наукового методу, що вимагає постійного оновлення та адаптації до змін в сучасному світі та потребах клієнтів. Інша ж група респондентів вважає, що це залежить від доступності можливостей для отримання додаткової підготовки з арт-терапії. Це цікаве спостереження, яке може вказувати на те, що інша частина фахівців знаходять здатність отримати додаткову підготовку з арт-терапії обмеженою доступністю ресурсів або можливостей. Це може бути пов'язано з фінансовими обмеженнями, віддаленістю від освітніх закладів,

обмеженим часом або доступністю кваліфікованих інструкторів. Для цих фахівців доступність можливостей для отримання додаткової підготовки може бути ключовим фактором у визначенні їхньої здатності ефективно використовувати арт-терапію в роботі з підлітками. Однак, це також може вказувати на потребу у створенні більш доступних програм професійного розвитку для арт-терапевтів, щоб допомогти їм збільшити свою ефективність та компетентність у даній області.

На запитання: «Чи співпрацюєте Ви з кваліфікованим арт-терапевтом у своїй роботі з підлітками?» 58,3% респондентів відповіли, що не співпрацюють з арт-терапевтом, але розглядають таку можливість. 25% іноді мають співробітництво з кваліфікованим терапевтом, але зазначають, що це не є постійною практикою. 8,3% користуються допомогою кваліфікованого арт-терапевта у своїй роботі з підлітками, а інші 8,3% респондентів не вважають дану співпрацю необхідною. Можемо зробити висновок, що ці дані свідчать про різноманітність підходів фахівців до співпраці з кваліфікованими арт-терапевтами. Більшість респондентів розглядають можливість співпраці з арт-терапевтом, але наразі не мають такого партнера. Це може говорити про зростаючий інтерес до арт-терапії серед фахівців та їхнє бажання розширити свої навички та підвищити ефективність роботи з підлітками шляхом використання цього методу. Менша частина (25%) іноді має таку співпрацю, що може свідчити про визнання важливості арт-терапії, але при цьому відчуття необхідності в співпраці може виникати не завжди. Тим не менш, є деякі фахівці (8,3%), які вже активно користуються допомогою кваліфікованих арт-терапевтів, визнаючи їхню важливість у підтримці та покращенні ефективності роботи з підлітками. І нарешті, є невелика частка (8,3%), які вважають співпрацю з арт-терапевтом не необхідною, що може бути пов'язано з їхнім переконанням у власній компетентності або відмовою від альтернативних методик. Загалом, ці дані відображають різноманітність підходів та уподобань фахівців у роботі з арт-терапією, а також вказують на потребу у подальшому дослідженні та підтримці цього напрямку в практиці.

Нам також вдалося дослідити, що більшість фахівців (75%) вважають за необхідне проведення окремих сесій/груп взаємопідтримки задля профілактики тривожності підлітків, що свідчить про визнання важливості психологічного благополуччя у навчальних середовищах та потребу у спеціальних заходах для підтримки молоді. Інша частина (25%) вважають більшою мірою так само, та зазначають що профілактика тривожності має бути впроваджена у всіх закладах освіти. Така відповідь може вказувати на те, що хоча профілактика тривожності є важливою, її потрібно реалізувати у всіх закладах освіти, а не лише в окремих. Це може вказувати на потребу у системному підході до психологічної підтримки у навчальних закладах. Загалом, ці дані демонструють широку підтримку ініціативи з проведення сесій та груп взаємопідтримки для підлітків у контексті профілактики тривожності, а також на потребу у розробці і впровадженні подібних програм у навчальних установах.

На останнє відкрите запитання анкети: «Що на Вашу думку варто робити керівництву закладу освіти, аби забезпечувати стійкий психоемоційний стан підлітка в межах освітньої установи?», респонденти дали досить різні, але дійсно ефективні рекомендації:

- Регулярно проводити опитування учнів щодо їх психоемоційного стану.
- Проводити розважальні заходи.
- Розвивати серед учнів навички заземлення та релаксації.
- Проводити більше творчих занять.
- Забезпечувати консультації з психологом.
- Включати в шкільну програму уроки арт-терапії та інформувати учнів про важливість ментального благополуччя.
- Проводити інформування підлітків щодо того, як зберігати стабільний психоемоційний стан.

- Варто включати в освітнє дозвілля сесії арт-терапії та музикотерапії.
- Прислухатися до потреб підлітків та впроваджувати ефективні методики забезпечення стабільності психоемоційного стану.
- Проводжувати регулярно психотерапію.

На нашу думку, рекомендації респондентів є дуже цінними і відображають бажання створити сприятливе психологічне середовище для підлітків у навчальних установах. Важливою є різноманітність запропонованих заходів, яка враховує різні потреби та індивідуальні особливості учнів. Зокрема, проведення регулярних опитувань щодо психоемоційного стану учнів, розважальних заходів, розвиток навичок заземлення та релаксації, а також співпраця з психологами та проведення творчих занять можуть сприяти покращенню психічного благополуччя підлітків. Нам також важлива думка фахівців стосовно ґрунтовності включення в шкільну програму уроків арт-терапії та інформування учнів про важливість ментального здоров'я. Ці заходи безперечно можуть допомогти створити підтримуюче середовище, де учні зможуть відчувати себе комфортно та захищено.

Висновки до розділу 2

Дослідження щодо обізнаності та застосування методів арт-терапії серед педагогічних працівників навчальних закладів Києва показало декілька важливих аспектів. По-перше, більшість респондентів (84%) були жінками, що свідчить про гендерний дисбаланс у соціально-педагогічній сфері. Основна частина опитаних має професійний досвід від 1 до 4 років, що демонструє молодість фахівців та їхню відкритість до нових методів роботи, таких як арт-терапія.

По-друге, результати анкетування показали високий рівень тривожності серед підлітків, з якими працюють соціальні працівники та педагоги. 72% респондентів вважають, що сучасні підлітки потребують додаткової

соціально-психологічної підтримки, що підкреслює важливість інтеграції арт-терапії як засобу для зниження рівня тривожності. Проте лише 20% опитаних фахівців застосовують арт-терапію у своїй роботі, що свідчить про необхідність додаткових тренінгів та навчальних заходів для підвищення кваліфікації в цьому напрямку.

По-третє, значна частина респондентів (76%) знають про арт-терапію і вважають її ефективним методом, що вказує на потенціал для ширшого використання цих методів у роботі з підлітками. Однак, 24% респондентів висловили бажання дізнатися більше про арт-терапію, що відкриває можливості для проведення додаткових освітніх програм.

Дослідження також виявило, що основними перешкодами для більш широкого застосування арт-терапії є недостатність знань та брак відповідних ресурсів. Більшість респондентів вважають, що для ефективного впровадження арт-терапії необхідні не тільки спеціальні навчальні курси, але й підтримка на рівні адміністрації навчальних закладів. Це вказує на необхідність системного підходу до підготовки фахівців та створення умов для їхньої професійної діяльності.

Результати дослідження підкреслюють важливість проведення семінарів, тренінгів та інших форм навчання для педагогічних працівників. Це допоможе підвищити їхню компетентність у сфері арт-терапії та забезпечити ефективне використання цих методів у роботі з підлітками. На нашу думку, важливою є також розробка та впровадження програми психологічної підтримки для самих педагогів, оскільки їхній емоційний стан безпосередньо впливає на якість взаємодії з учнями.

Загалом, дослідження підкреслило важливість впровадження арт-терапевтичних методів у практику соціальних працівників та педагогів для ефективної профілактики тривожності серед підлітків. Результати також вказують на потребу в додатковому навчанні та підвищенні кваліфікації фахівців для розширення їхніх знань і навичок у сфері арт-терапії. Окрім того, необхідно створити сприятливі умови для застосування арт-терапії у

навчальних закладах, що включає забезпечення ресурсами, методичну підтримку та стимулювання професійного розвитку педагогів.

Таким чином, дослідження показало, що арт-терапія має великий потенціал для покращення емоційного та психологічного стану підлітків. Для реалізації цього потенціалу потрібні системні зусилля з боку освітніх установ, органів місцевого самоврядування та самих педагогічних працівників. Це включає підвищення обізнаності про методи арт-терапії, забезпечення необхідних ресурсів та підтримки, а також розвиток програм навчання і підвищення кваліфікації фахівців. Тільки за таких умов можна досягти позитивних змін у роботі з підлітками та сприяти їхньому гармонійному розвитку та зниженню рівня тривожності.

РОЗДІЛ III

ПРОГРАМА З ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

3.1. Аналіз соціально-педагогічної діагностики рівня тривожності серед підлітків до проходження арт-терапевтичної сесії та після

Тривожність займає важливе місце серед негативних почуттів людини. Часто вона призводить до зниження працездатності, продуктивності та ускладнює спілкування. Людина з підвищеною тривожністю може стикатися з різними соматичними захворюваннями. Розуміння феномену тривоги та причин її виникнення є складним завданням. У стані тривоги людина переживає комбінацію різних емоційних станів, кожен з яких впливає на соціальні взаємини, фізичний стан, сприйняття, мислення та поведінку. Багато наукових досліджень присвячено вивченню цього явища (М. Мід, С. Холл, Е. Шпрангер, Ш. Бюллер, Е. Штерна, Е. Еріксон, Ж. Піаже, Л. Виготський, Д. Ельконін, Л. Божович, І. Добровіна, З. Фрейд, К. Хорні, Ю. Ханін, Г. Айзенк, Ч. Спілбергер, Е. Ейдемільер та ін.) [20].

Взаємозв'язок між тривожністю та самооцінкою у підлітковому віці залишається актуальним у соціальній роботі та психології, що стало причиною вибору теми нашого дослідження: «Профілактика тривожності у підлітків методами арт-терапії».

Для проведення дослідження рівня тривожності та ефективності апробованої програми з профілактики тривожності у підлітків засобами арт-терапії нами було обрано 17 учнів школи № 197 м. Києва віком від 12 до 15 років. Під час емпіричного дослідження ми застосовували стандартизовані психодіагностичні методики, а саме:

- Методика «Особистісна шкала проявів тривоги» Дж.Тейлора;
- «Шкала самооцінки тривожності Спілбергера-Ханіна» (STAI, State-Trait-Anxiety-Inventory).

Дане дослідження проводилось нами у три етапи:

1. Проведено психодіагностику респондентів за двома основними методиками дослідження. На основі отриманих результатів був проведений аналіз та сформовані висновки.

2. Респондентам запропоновано пройти профілактичну програму для зниження рівня тривожності за допомогою арт-терапії.

3. Після проведення профілактичної роботи було проведено повторне тестування (ретестування) за двома методиками та проаналізовано отримані результати. Після завершення дослідження було проведено порівняння психодіагностичних результатів до та після застосування корекційної програми, а також сформовано практичні рекомендації для соціальних працівників щодо зниження рівня агресії у підлітків.

Для виміру рівня тривожності як особистісної якості була використана стандартизована методика Дж. Тейлора (в адаптації В. Норахідзе). Методика була створена на основі тверджень Міннесотського багатопрофільного опитувальника особистості (опитувальника MMPI).

В оригіналі ця методика складається зі 100 пунктів: 50 маскувальних та 50 ключових, та вона була адаптована для нашої країни Т. Немчіновим (50 пунктів) та В. Норахідзе (60 пунктів – додалися 10 пунктів «шкали брехні»). Для вищої надійності даних, була використана версія опитувальника в редакції В. Норахідзе. За результатами даної методики оцінюється рівень тривожності: 40–50 балів розглядаються як показник дуже високого рівня тривоги; 25–39 балів свідчать про високий рівень тривоги; 16–24 бали – про середній рівень (з тенденцією до високого); 5–15 балів – про середній рівень (з тенденцією до низького); 0–4 бали – про низький рівень тривоги (див. рис. 3.1).

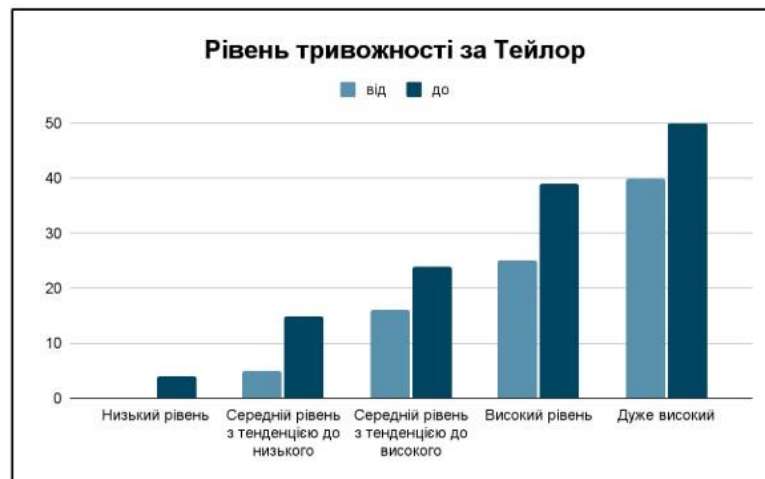


Рис. 3.1. Шкала оцінювання загальної тривожності за методикою Тейлор

Для діагностики особливостей тривожності була обрана методика «Шкала самооцінки тривожності Спілбергера-Ханіна» (STAI, State-Trait-Anxiety-Inventory), яка була створена в 1985 році групою дослідників під керівництвом Ч. Спілбергера. В основі опитувальника лежить уявлення про існування тривоги як психічного стану та тривожності як властивості особистості. Опитувальник включає 40 коротких тверджень, відповіді на які пропонується за чотирьохбальною шкалою. На відміну від більшості відомих методів оцінки рівня тривожності, які дозволяють оцінити тільки або особистісну тривожність, або поточний стан тривожності, або специфічніші реакції, методика, запропонована Ч. Спілбергером, дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як особистісну властивість (рівень особистісної тривожності), і як стан (рівень ситуативної тривожності). Бланк містить інструкції, 20 питань-суджень для оцінки рівня особистісної тривожності та 20 питань – для оцінки ситуативної тривожності. Досліджуваним було запропоновано відповідати на питання шкал, відповідно до інструкцій.

На кожне питання можливі чотири варіанта відповіді за ступенем інтенсивності. Вікових обмежень ця методика немає. Обробка результатів проводиться за допомогою ключа шляхом підрахунку суми балів по всіх відповідях. При інтеграції показників застосовуються орієнтовні нормативи

рівневої вираженості тривожності: низький рівень – від 20 до 34 балів; середній – від 35 до 44 балів; високий – від 45 до 80 балів (див. рис. 3.2).

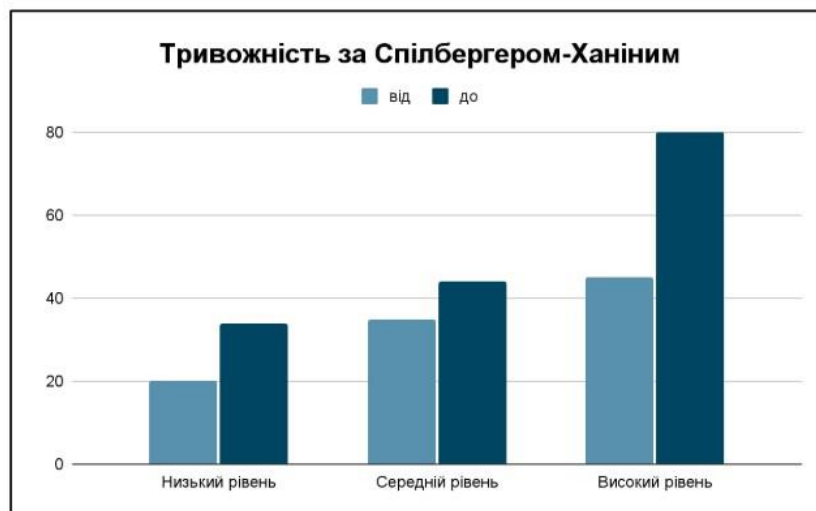


Рис.3.2. Шкала оцінювання особистісної та реактивної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна

Отримані емпіричні дані було зведено в електронну базу даних та оброблено за допомогою Google Docs в Excel. Статистичний аналіз результатів дослідження виконувався зі застосуванням програми Jamovi – статистичної електронної таблиці, основи якої були вивчені під час проходження дисципліни «Обробка і статистичний аналіз емпіричних даних».

Першим етапом дослідження стало опитування контрольної групи з 17 осіб за допомогою методики «Шкала прояву тривожності Тейлор» (Manifest Anxiety Scale, MAS). Нами було отримано наступні результати:

- середній рівень тривоги (з тенденцією до високого рівня) – у 7 респондентів (41,2 %);
- високий рівень тривоги – у 6 респондентів (35,3 %);
- низький рівень тривоги – у 4 респондентів (23,5%).

Отже, в результаті діагностики досліджуваних було виявлено, що найбільш розповсюдженим серед опитуваних підлітків є середній рівень тривожності (41,2%), а це свідчить про помірну внутрішню напругу, яка з'являється у респондентів рідше, ніж у наступної групи опитуваних з рівнем

тривожності у 35,3%. Таким підліткам легше справлятися з проявом тривоги і впливати на власний стан, але це все ж таки дається їм не завжди дуже просто.

Високий рівень тривоги (з тенденцією до середнього) виявився у 35,3 % респондентів, що говорить про те, що в незалежності від наявності або відсутності вагомих причин на це, такі люди сприймають широкий спектр ситуацій як страшні та небезпечні, що зовнішньо проявляється нервозністю та швидкою зміною настрою.

Низький рівень тривоги був виявлений у 23,3% респондентів. Це говорить про те, що такі підлітки не мають сильних внутрішніх конфліктів, не піддають сумніву себе та спокійно сприймають навколишній світ. Такий рівень тривоги вказує на стресостійкість, на спроможність не сприймати кожен ситуацію як загрозову без об'єктивних на то причин. Такі люди впевнено себе почувають у мінливих і складних ситуаціях, вони об'єктивно та адекватно оцінюють внутрішні стани та зовнішні обставини. Оскільки в ході нашого дослідження немає респондентів, в яких спостерігався би дуже високий рівень тривожності, це свідчить про те, що в нашій контрольній групі відсутні люди, явно схильні до розвитку тривожних розладів та які сприймають майже кожен ситуацію як небезпечну та нестабільну. Середнього рівня тривоги (з тенденцією до низького) також не виявлено.

На другому етапі було проведено підтверджуюче дослідження, яке включало групу з тих самих 17 осіб, які були додатково оцінені за характеристиками тривожності за допомогою наступного методу «Шкала самооцінки тривожності Спілбергера» в зміні Ю. Ханін. Нами було отримано наступні результати:

- середній рівень тривоги – у 9 респондентів (52,9 %);
- високий рівень тривоги – у 5 респондентів (29,4 %);
- низький рівень тривоги – у 3 респондентів (17,6%).

Для оцінки ефективності програми, що націлена на зниження тривожності, було проведено повторне тестування. Для визначення типу розподілу отриманих результатів застосовано критерій Колмогорова-

Смірнова, який базується на результатах тесту. Якщо результати перевищували критерій, розподіл даних вважався нормальним.

Розподіл даних типовий, тому t-критерій Стьюдента використовується для оцінки подібності двох вибірок, які залежать одна від одної. Достовірні відмінності спостерігались у показниках рівня тривожності дорослих за методикою «Шкала прояву тривожності Тейлора» (в адаптації В. Норахідзе) до та після виконання програми корекції (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Оцінка ефективності програми за методикою «Шкала прояву тривожності Тейлор» (в адаптації В.Норахідзе)

	Середній показник		Значущість t- критерія Стьюдента
	До корекції	Після корекції	
Загальна тривожність	25,12	22,03	<,001

Дані цієї таблиці свідчать про зниження середнього показника тривожності на 3,09 бала. У нашій профілактичній програмі були численні вправи, які допомогли зменшити накопичену тривожність, розвинути усвідомлення власної позиції та її власну регуляцію. Зменшення рівня тривожності свідчить про ефективність програми щодо зниження загального рівня тривожності учасників. Крім того, ці результати є значущими на статистичному рівні, оскільки значущість t-критерію Стьюдента менше 0,05.

Достовірні зміни обсягу ситуативно-особистісної тривожності в бік зниження показників за методикою гл. Д. Спілбергер- Ю.Л.Ханіна. До і після втручання експериментальною групою також була створена «Шкала ситуаційно-особистісної тривожності» Л. Ханіна.

Таблиця 3.2

Оцінка ефективності тренінгу за методикою «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна»

	Середній показник		Значущість t-критерія Стьюдента
	До корекції	Після корекції	
Ситуативна тривожність	48,47	42,91	<,001
Особистісна тривожність	49,44	45,18	<,001

Інформація в таблиці вказує на те, що обидва типи тривоги зазнали покращень. У результаті після завершення програми середній бал «Ситуативної тривожності» за методикою Спілбергера-Ханіна знизився на 5,56 балів, а «Особистісної тривожності» на цілих 4,26 балів. Ці зміни демонструють, що апробована програма має певну заспокійливу дію на психіку суб'єктів і сприяє більш спокійному стану протягом тривалого періоду часу.

У поєднанні з попереднім методом можна стверджувати, що основною метою нашої профілактичної програми є зниження рівня тривожності. Обидві ці шкали мають значущий статистичний зв'язок із методом Спілбергера-Ханіна, оскільки згідно з t-критерієм Стьюдента їх значення менше 0,05.

У результаті проведенне експериментальне дослідження дозволяє обговорювати ефективність запропонованої програми, а також можливість її застосування для зниження рівня тривожності у підлітків. Програма позитивно вплинула на більшість важливих нам показників, що було обґрунтовано статистичними даними. Рекомендується подальше дослідження феномену тривоги, яке повинно включати комплексне дослідження стану та розробку довгострокової програми для його профілактики.

3.2. Зміст програми профілактики зниження рівня тривожності серед підлітків методом арт-терапії

Підлітковий вік є періодом значних змін у фізичному, емоційному та психічному розвитку. Однією з основних проблем, яка виникає серед підлітків, є тривожність, яка може впливати на їхнє загальне благополуччя та якість життя. З метою зниження рівня тривожності серед підлітків та сприяння їхньому психічному здоров'ю, була розроблена програма профілактики, яка базується на методах арт-терапії. За результатами дослідження рівня тривожності серед учнів школи № 197 м. Києва віком від 12 до 15 років, нам вдалося провести дослідження та виявити, що в більшій частині групи спостерігається середній рівень тривожності. Тим не менше, у 5-6 підлітків, а це 30-35 % групи виявлено високий рівень тривожності. Ґрунтуючись на вибраних методологіях, була розроблена програма профілактики зниження рівня тривожності для підлітків. Наша програма складається з системи тренінгів, *головною метою* яких є: зниження рівня тривожності шляхом поліпшення їх психічного стану, підвищення самопочуття та забезпечення психологічної підтримки. Метою програми також є формування у підлітків навичок ефективного управління стресом, сприяння розвитку самовираження та самопізнання через мистецтво та творчість, формування навичок релаксації за допомогою творчості, допомога в оволодінні навичками сублімування емоційної енергії в творчість.

Завдання програми профілактики зниження рівня тривожності серед підлітків включають:

- 1) здійснити інформаційно-просвітницьку роботу з теми творчої терапії з учнями старших класів;
- 2) здійснити інформаційно-просвітницьку роботу з теми «Мої емоції та тривожність», «Подолання стресу за допомогою арт-терапії»;

3) створити умови для самопізнання, самодослідження, самовдосконалення, пізнання свого не виявленого потенціалу за допомогою творчої терапії;

4) допомогти підліткам сформувати навички заземлення та релаксації під час малювання;

5) ознайомити учасників програми з теоретичними аспектами проблеми позитивного відношення до себе та до інших.

Учасники: підлітки віком від 12-15 років.

Форма: групові заняття від 10-15 осіб.

Структура програми: 3 заняття, що тривають 60-65 хвилин.

Методи роботи: повідомлення інформаційного характеру, дихальні вправи, спрямовані на релаксацію та заземлення, вправи із застосуванням арт-терапії (елементи ізотерапії, музикотерапії, казкотерапії), тощо.

Обладнання: маркери; фарби; папір білого кольору формату А4.

Послідовністю організації програми профілактики зниження рівня тривожності є:

1) аналіз стану тривожності підлітків: проведення емпіричного дослідження для визначення рівня тривожності у цільовій аудиторії;

2) розробка програми арт-терапії: створення спеціалізованої арт-терапевтичної програми, яка містить різноманітні творчі завдання та вправи з використанням мистецтва як засобу заспокоєння та самовираження;

3) проведення сесій арт-терапії: планування, організація та проведення групових або індивідуальних сесій арт-терапії за участю підлітків. Визначення з тематикою кожної сесії, які будуть відповідати потребам та інтересам учасників. Забезпечення сприятливого та довірливого середовища для вільного враження емоцій та думок. Надання емоційної підтримки учасникам сесій під час їхньої творчої діяльності;

4) моніторинг та оцінка ефективності: проведення тестування для визначення рівня тривожності по завершенню проведення програми для виявлення змін. Збір фідбеку від учасників програми щодо їхнього

самопочуття та задоволення від участі в сесіях. Порівняння отриманих результатів з початковим станом тривожності для визначення ефективності програми;

5) корекція та адаптація програми: внесення коректив та адаптація програми на основі отриманих результатів для максимальної ефективності, а також формування практичних рекомендацій щодо коректної профілактики зниження рівня тривожності серед підлітків на основі отриманого досвіду під час реалізації програми.

Структура заняття:

- 1) Знайомство з учасниками – 2 хвилини.
- 2) Профілактично-розвиваючий етап – 50-60 хвилин.
- 3) Рефлексія – 6 хвилин.
- 4) Завершення заняття – 2 хвилини.

Критерії ефективності програми:

- Створений позитивний емоційний настрій;
- Покращений процес спілкування з ровесниками та дорослими, присутня здатність до взаєморозуміння та емпатії;
- Вираження реальних проблем, які з певних причин було проблемним для вербального обговорення;
- Здатність розуміти власні почуття, вміти їх висловлювати, у прийнятній формі;
- Здатність надавати можливість виходу тенденціям руйнівного і саморуйнівного характеру безпечним для оточуючих способом, за допомогою думок та емоцій, які підлітки пригнічували;
- Розвинене почуття самоконтролю;
- Самовираження, розвиток уяви, отриманий естетичний досвід, розвинені практичні навички образотворчості та художніх здібностей загалом;
- Підвищена адаптаційна можливість у повсякденному житті;

- Знижено рівень втоми та негативного емоційного стану та їх проявів;

Програма складається з трьох тренінгових занять, основою яких є арт-терапія.

Таким чином, основним завданням підлітків є освоєння навичок у вираженні власних переживань та емоцій під час занять творчістю.

Таблиця 3.3

Зміст роботи за програмою

№ Заняття	Тема	Методи	Ціль заняття	Час
1.	Знайомство. Мое безпечне місце.	Ізотерапія (малювання).	Знайомство. Підвищення позитивного, емоційного настрою. здійснення інформаційно-просвітницької роботи з теми творчої терапії, зняття напруги, розвиток навичок релаксації та заземлення.	60 хвилин
2.	Навіщо мені все тримати в собі?	Музикотерапія. Ізотерапія (малювання).	Формування навичок заземлення, вираження емоцій та почуттів через музику та малювання. Знайомство з внутрішнім світом.	65 хвилин
3.	Не страшно, а цікаво!	Ізотерапія (малювання). Казкотерапія.	Ознайомлення учасників з теоретичними аспектами проблеми позитивного відношення до себе та до інших. Акцентувати увагу підлітків на внутрішньому стані, з'ясувати ставлення та вплив стресу.	65 хвилин

Заняття №1

Ціль: знайомство з учасниками групи, набуття знань з теми тривожності, підвищення позитивного, емоційного настрою, зняття напруги, створення сприятливого для вираження емоцій простору.

1. Знайомство. Привітання. (10 хвилин).

Знайомство з учасниками групи. Групі пропонується структура питань, щоб полегшити самопрезентацію:

- Мене звати...
- Мої улюблені шкільні предмети...
- Крім навчання я захоплююсь...
- Будь-який факт про себе.

Ми також рекомендуємо ведучому тренінгу представитися за допомогою даної схеми, показуючи учасникам групи приклад.

2. Коротке висвітлення теми тривожності та функцій арт-терапії (10 хвилин).

Учні мали змогу ознайомитися з поняттям «тривожність» та фізіологічними симптомами тривожності, такі як прискорене дихання, підвищений пульс, пітливість та тремтіння, тощо. Ми пояснили як тривожність може впливати на емоційний стан. Разом з учасниками групи ми також обговорили як тривожність може впливати на поведінку та поділилися стратегіями для керування тривожністю, підкреслили важливість пошуку підтримки у дорослих та розповіли про один з методів боротьби з тривожністю – арт-терапію та її аспекти [1].

3. Вправа на зосередження, зняття напруги та стресу, а також покращення настрою через візуалізацію спокійного стану (5 хвилин).

Нами було запропоновано учасникам зручно розташуватися у своєму кріслі чи на підлозі, закрити очі та розслабитися. Потім ми закликали підлітків зробити глибокий вдих через ніс протягом 4 секунд, утримувати подих протягом 2 секунд, а потім повільно видихнути повітря через рот протягом 6 секунд. Під час вдиху та видиху учасникам було запропоновано уявити, що вони вдихають чисте, спокійне повітря, а під час видиху – випускають будь-яку напругу та стрес. Ми повторили цей процес декілька разів. Після вправи кажемо учасникам розкрити очі та пропонуємо поділитися своїми враженнями та відчуттями.

4. Вправа «Безпечне місце» на заспокоєння та знайомство з арт-терапією. Метою вправи є створення учасником внутрішнього образу

безпечного та спокійного місця, де учасник може відчувати себе захищеним та заспокоєним (25 хвилин).

Ми пояснили підліткам, що вправа, яку вони зараз будуть виконувати, спрямована на створення безпечного простору для релаксації та відновлення емоційного благополуччя. Потім попросили учасників закрити очі та уявити себе в безпечному місці. Це може бути як реальне місце, так і уявне. Ми надати підказки щодо можливих деталей місця: його архітектура, природа, аромати, звуки тощо. Після того, як учасники відчули себе в безпечному місці, ми попросили виразити свої враження через мистецтво та перенести уявне на аркуш паперу.

5. Рефлексія (5 хвилин).

Після творчої діяльності ми запросили учасників поділитися своїм досвідом, розповісти як вони себе почували, уявляючи своє безпечне місце, які деталі були особливо важливими для них. Також обговорили з підлітками можливі способи використання цього уявного простору для підтримки свого емоційного благополуччя у повсякденному житті.

6. Завершення заняття (5 хвилин).

Ми дякуємо учасникам за активну участь у занятті та спільну роботу. Пропонуємо кожному підлітку вибрати один аспект спільної роботи, який він хотів би обговорити, висловити свої думки, почуття та можливі зауваження. Відповідаємо на можливі запитання.

Після завершення тренінгу ми надаємо учасникам домашнє завдання у вигляді спостереження за власними почуттями після проходження заняття. Просимо підлітків використати своє уявне безпечне місце в часи смутку, роздратування, стресу. Ми також пропонуємо учасникам завести «блокнот занепокоєнь» в якому головним атрибутом є таблиця, що складається з семи пунктів:

- День/час (коли Ви починаєте хвилюватись).
- Попередні події.
- Як я почував(ла) себе перед тим, як почав(ла) нервувати.

- Моє занепокоєння.
- Наскільки сильно я відчуваю занепокоєння або смуток (по шкалі від 0 до 100%).
- Що я роблю далі?
- Як я відчуваю себе після цього?

Нами також запропоновано вести записи речей, на які підлітків штовхає саме відчуття тривоги. Ми пояснюємо, що це може бути переїдання, сварки, витрати коштів, занадто велике використання гаджетів щоб забути [32, с. 138]. Далі бажаємо учасникам вдалого та продуктивного продовження дня та прощаємось.

Наступне заняття пропонується проводити через два дні.

Заняття №2

Ціль: створення умов для самопізнання та самодослідження, усвідомлення різних способів вираження емоцій, набуття навичок для глибокого само розуміння та сприйняття свого настрою, знайомство з внутрішнім світом.

1. Привітання (5 хвилин).

Вітаємося з учасниками, питаємо про їх настрій та готовність до спільної роботи. Просимо учасників по черзі поділитися одним коротким враженням або емоцією, яку вони відчувають у момент старту роботи. Наприклад: «Я відчуваю себе збудженим/спокійним/нервовим/радісним тощо». Завершуємо вправу словами подяки та надії на успішну спільну роботу.

2. Короткий інформаційний екскурс на тему способів ефективного вираження емоцій (10 хвилин).

Ми пояснюємо учасникам, що емоції – це природний та нормальний аспект людського життя. Наголошуємо на важливості розуміння та вираження своїх емоцій для психологічного благополуччя. Розповідаємо про різновиди методів вираження емоцій, а саме: письмо, розмови, медитацію, дихальні вправи, фотографію, музику, танець та терапію мистецтвом. Наголошуємо, що ці методи можуть бути використані окремо або в комбінації залежно від

потреб та уподобань учасників. Головне – знаходити способи, які допомагають їм зрозуміти та виразити власні емоції.

3. Вправа «Настрій» (25 хвилин).

Ми просимо учасників згадати ситуацію, коли вони почули погану новину, мали неприємну розмову та загалом відчували досить неприємні емоції. Далі закликаємо кожного учасника взяти фломастери/ олівці/ фарби по бажанню та розслаблено намалювати абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії, сюжети, фігури, образи чи просто плями. При малюванні просимо учасників уявити, як вони переносять свій сумний настрій на папір та зануритись у свої переживання, вибрати колір та провести лінії малюнку так, як їм хотілося б. Коли підлітки закінчили малюнок, ми пропонуємо їм перегорнути аркуш та довго не думаючи, на звороті написати 5–7 слів, які відображають їхній настрій та почуття в цей момент. Необхідно, щоб слова виникали спонтанно без спеціального контролю. Після цього ми закликаємо учасників ще раз подивитися на власний малюнок та переживаючи «намальований настрій», перечитати слова та із задоволенням, емоційно розірвати аркуш та викинути його у кошик. За бажанням учасники можуть обговорити отримані враження.

4. Вправа «Музична подорож у власний внутрішній світ» (15 хвилин).

Ми запрошуємо учасників зайняти зручне сидяче положення, закрити очі та розслабитися, зосередитися на своєму диханні та відчутті власні тіла. Далі вмикаємо вибрану музику (в нашій програмі пропонується використовувати натуральні звуки: звуки природи, такі як шум води, пташиний спів, шум лісу або океану) та просимо учасників уявити себе на подорожі у свій власний внутрішній світ, де ці звуки є провідником. Закликаємо учасників асоціювати різні музичні фрагменти з емоціями та переживаннями, а також нагадуємо, що підлітки можуть залишатися в цьому моменті і сприймати свої емоції без суджень та відчуття тиску. Після завершення музичної подорожі учасникам пропонується записати свої враження та по черзі поділитися відчуттями з групою [24].

5. Рефлексія (5 хвилин).

Після творчої діяльності ми запрошуємо учасників поділитися своїм досвідом, розповісти як вони себе почувають після вправи «Настрій», просимо поділитися поточним емоційним станом. Поширюємо обговорення про способи, які учасники можуть використовувати для вираження своїх емоцій у майбутньому. Також обговорюємо з підлітками їхню музичну подорож, а саме запрошуємо учасників поділитися своїми враженнями [42].

6. Завершення заняття (5 хвилин).

Дякуємо учасникам за активну участь у занятті та спільну роботу. Пропонуємо кожному учаснику вибрати один аспект спільної роботи, який він хотів би обговорити, висловити свої думки, почуття та зауваження. Відповідаємо на можливі запитання.

Після завершення заняття ми також цікавимося успіхом учасників у веденні записів в «блокноті занепокоєнь», запитуємо про ефективність записів та враження учасників. Також пропонуємо у вигляді наступного домашнього завдання використати техніку «час для тривоги», пояснюючи правила та цілі даного завдання. Підліткам пропонується протягом наступних двох днів виділити конкретний час та місце (наприклад 30 хвилин ввечері, вдома) щоб описати, що саме їх турбує. Ціль даного завдання полягає в тому, щоб підлітки змогли відчувати певний контроль над власними почуттями, відкласти тривогу на певний термін та зрозуміти, що їхні приводи для турботи часто повторюються [32, с. 141]. Записи варто транслювати в той самий блокнот. Далі бажаємо учасникам гарного продовження дня та прощається до наступного заняття.

Наступне заняття рекомендується проводити через два дні.

Заняття №3

Ціль: Ознайомлення учасників з аспектами важливості позитивного відношення до себе та до інших, самопізнання та самоцінності. Акцентувати увагу підлітків на внутрішньому стані, з'ясувати вплив стресу, усвідомити

значимість соціальних зв'язків, ведення здорового способу життя та пошуку сенсу життя.

Привітання. Вправа на відчуття підтримки в групі (10 хвилин).

На початку заняття з учнями було проговорено їхній поточний емоційний стан. Ми намагалися пропрацювати з учнями їхні набуті знання з попередніх занять і таким чином готувати до наступної вправи під назвою «Кімната добрих відгуків». Суть вправи полягає в тому, щоб учасники групи послідовно давали один одному позитивні відгуки. Ця вправа сприяє підвищенню самооцінки, позитивному ставленню до себе та інших, а також покращує атмосферу взаєморозуміння та підтримки в групі. По завершенню вправи ведучий питає враження учасників та обговорює.

2. Короткий інформаційний екскурс на теми важливості підтримувати та розвивати соціальні зв'язки; розвивати навички здорового способу життя; шукати цілі та цінності (10 хвилин).

Ми розповідаємо учасникам про те, що спілкування з іншими людьми допомагає відчувати підтримку в часи стресу чи труднощів, підвищувати впевненість в собі, власних здібностях та досягненнях. Ми наголошуємо на тому, що міцні соціальні зв'язки можуть надихати на досягнення цілей, сприяти виробленню позитивних емоцій та збільшити рівень щастя та задоволення від життя. Також закликаємо учасників до регулярної фізичної активності, здорового харчування та налагодження режиму сну, адже ведення здорового способу життя допомагає поліпшити настрій, підтримати здоров'я мозку та знизити ризик розвитку тривожності. Ми підіймаємо тему досягнення цілей, адже успішне досягнення поставлених задач впливає на наш спокій, впевненість, може принести радість, задоволення та емоційне піднесення, що позитивно впливає на загальний настрій та емоційний стан.

1. Вправа «Я – супер-герой» (20 хвилин).

Ми пропонуємо учасникам намалювати на аркуші супер-героя, на якого він хотів би бути схожим. Це може бути відомий герой з книг, мультфільмів, фільмів або ж придуманий підлітком. Учасник має обов'язково вказати або

зобразити на малюнку якою супер-силою володіє герой та дати йому ім'я. Коли підлітки закінчують малювати, ми розпочинаємо з ними обговорення, підіймаючи такі питання:

- Кого Ви намалювали?
- Яка його основна функція?
- Чи хотіли б Ви познайомитися з ним?
- Що Вам найбільше імпонує в його образі?
- В чому суть його супер-сили?
- Чи хотіли б Ви володіти такою супер-силою?
- Якщо так, в яких ситуаціях вона була б Вам корисною та що б вона полегшила у Вашому житті?

Далі ми робимо акцент на особливостях та супер-силі героя, пояснюємо учасникам що це є показником ресурсу, якого бракує особистості. Ми також фокусуємо увагу учасників на сфері, до якої відноситься цей ресурс (пізнавальна, інтелектуальна, емоційно-вольова, ціннісно-смілова) та закликаємо підлітків проаналізувати які особистісні можливості відкриває перед ними образ супер-героя та які шляхи розвитку якостей наявні у них.

2. Вправа «Казка про успіх» (15 хвилин).

Спершу ми просимо учасників написати маленьку казку про успіх та його досягнення, чітко охарактеризувати героя та його шлях до досягнення цілей. Потім пропонуємо підліткам намалювати ілюстрацію до власновигаданої казки. Для рефлексивного аналізу обговорюємо з підлітками наступні питання:

- Хто головний герой казки?
- Назвіть його слабкі та сильні сторони.
- Чого хоче досягнути герой?
- Які перешкоди він зустрічає на шляху до досягнення успіху?
- Що герой відчуває, коли уявляє свою ціль?
- Якщо ціль буде досягнута, то які переваги в житті отримає герой?
- Які зміни принесе в його життя досягнення цілі?

Метою даної вправи є усвідомлення підлітком глибинних мотивів та цілей, шляхів та засобів досягнення успіху. Завдяки даній техніці можна проаналізувати емоційні та тілесні особливості проживання учасником шляху до досягнення цілі та загалом бажаність успіху. Також спонтанне складання казки та малюнок до неї допомагають визначити приховані сумніви і тривоги підлітка [6].

3. Рефлексія (5 хвилин).

Після творчої діяльності ми запрошуємо учасників поділитися своїм досвідом, розповісти як вони себе почувають після вправи «Я – супер-герой» та «Казка про успіх», просимо поділитися поточним емоційним станом. Поширюємо обговорення про важливість спілкування та дружби, досягнення цілей та ведення здорового способу життя.

4. Завершення заняття (5 хвилин).

Ми дякуємо учасникам за активну участь у сесії та спільну роботу. Пропонуємо кожному учаснику вибрати один аспект спільної роботи, який сподобався йому найбільше, висловити чому та дати можливі зауваження. Відповідаємо на запитання, надаємо опитувальник та буклет з рекомендаціями для контролю та подолання будь-яких видів занепокоєння.

Результати опитувальника учасників програми надали нам наступні результати:

- Завдяки регулярним арт-терапевтичним сесіям підлітки зрозуміли як вони можуть долати власні тривожні стани, адже отримали інструменти для їх подолання та пошуку внутрішнього спокою.

- Участь в програмі профілактики тривожності допомогла підліткам розвинути навички самовираження та самопізнання. Учасники навчилися висловлювати свої почуття та емоції через творчість, що сприяє кращому розумінню себе і своїх переживань.

- Поліпшення емоційного благополуччя. Заняття з профілактики тривожності сприяли створенню позитивного емоційного настрою, знизили рівень стресу та підвищили загальний рівень задоволеності життям,

покращуючи якість міжособистісних стосунків та загальне психічне здоров'я підлітків.

Ці результати досяглися завдяки комплексному підходу програми, яка включає в себе інформаційно-просвітницьку роботу, практичні арт-терапевтичні сесії, вправи на релаксацію, а також систематичний моніторинг та адаптацію програми для підвищення її ефективності.

3.3. Практичні рекомендації батькам та фахівцям соціальної роботи щодо профілактики тривожності серед підлітків

Дитинство – найчарівніший час. Ми пізнаємо цей світ та вчимося жити у ньому. Батьки в цей час відіграють найважливішу роль у житті дитини. В цей час батьки є не лише сім'єю, а й авторитетом, прикладом для наслідування, підтримкою. Саме тому діти так часто переймають звички батьків у побуті чи навіть у поведінці, бо саме з ними вони перебувають найбільше часу, у них вчаться, їм довіряють. Це перше знайомство дитини зі світом і цим світом є родина.

Пізніше, коли дитя трохи підростає, коло спілкування розширюється. Діти починають розуміти, що є купа інших людей. Наприклад, сусіди, люди в магазині, діти в садочку та на гойдалках. Тоді батьки усе ще є дуже важливими, але також важливість здобувають однолітки. Розвиваючи свої комунікативні здібності, дітлахи починають більше спілкуватися з іншими дітками, заводити знайомства, але в разі небезпеки або непередбачуваної ситуації усе ще покладаються на батьків.

Процес дорослішання розкриває дітям новий світ, наповнений незвіданих чудес. І не встигають батьки кліпнути, як дитя виростає, поступово стаючи дорослою особистістю. На шляху до цього неодмінно стоїть підлітковий період. Багато хто говорить, що цей період найважчий, бо саме він між дитинством та дорослістю. Це час, коли ми починаємо розуміти більше, але ще недостатньо. Крім усього цього підлітковий період, звісно, означає і зростання організму. Організм підлітка росте, розвивається, відбуваються

відповідні зміни його фізіологічних систем. Цей процес може бути дещо незручним, незвичним та ніяковим для дитини. Це період, коли психіка теж активно розвивається і дитина потребує неабиякої підтримки, щоб впоратися з усім новим, що на неї звалилося [20, с. 20].

Тиск однолітків, тиск з боку суспільства, потреба у виборі майбутньої професії, думки про майбутнє, вагання та не знання бажаного, нерозуміння себе та власного тіла, повсякденний стрес, нерозуміння або несприйняття однолітками – усе це найчастіше коїться в житті підлітків одночасно з рутинним життям. Здавалося б, це може навчити вирішувати дорослі проблеми та розвиватися. Такі погляди є здебільшого застарілими, адже психіка підлітка не є сформованою до кінця. Усі стресові ситуації впливають на психологічний стан, навіть невеликі проблеми можуть здаватися неймовірно глобальними і додаватися до купи вищезазначеного [20, с. 22].

Саме тому, на жаль, на разі дуже розповсюдженою є проблема тривожності серед підлітків. Тривожність у підлітків може виявлятися різними способами і мати різні причини. Вона може бути відгуком на стресові ситуації, переживання змін у житті, проблеми в школі чи відносини з однолітками.

Від батьків дуже багато що залежить. У тому числі й психологічне здоров'я дитини в підлітковий період. Багато науковців в області холістичної психології досліджували вплив психологічних факторів на фізичне здоров'я та довели, що вони між собою тісно пов'язані. Тобто, коли страждає психологічне здоров'я, неодмінно з'являться проблеми із фізичним. Батькам необхідно бути пильними, щоб помітити проблеми. Поганий настрій, часті головні болі та безсоння можуть стати ознаками того, що у підлітка не все гаразд і він потребує допомоги [27, с. 300–322].

Також при підвищеному рівні тривоги можуть з'являтися ірраціональні страхи та занепокоєння, що також додаються до загальних проблем. Можлива так звана ізоляція від людей через бажання побути наодинці та заспокоїти власні переживання [9, с. 192].

Батькам, які хочуть допомогти своїй дитині, в першу чергу необхідно навчитися слухати та чути. Деякі проблеми підлітків можуть здаватися дорослим несуттєвими, але варто усвідомити саме те, наскільки важливими вони є для самих підлітків. Підтримка та розуміння є неймовірно важливими в цей період.

Варто працювати над стосунками із дітьми загалом, працювати над довірою, щоб в потрібний момент мати змогу допомогти. Важливо також створити безпечне середовище. Простір, де дитина почуватиметься в безпеці та зможе відпочити від стресу. Дім – це має бути місце безпеки, куди підлітку хотітиметься повертатись.

По можливості, бажано давати підлітку більше особистого простору та обов'язково поважати кордони і бажання, прислухатися. Важливо також з раннього віку вчити дітей тому, що здоровий спосіб життя впливає на рівень стресу. Спорт, правильне харчування та гігієна сну є рекомендованими для зниження тривожності.

Якщо говорити про гігієну сну, то лікарі радять лягати не пізніше одинадцятої години та за пів години до сну уникати гаджетів. Це може бути важко для активного підлітка, особливо в наш час, коли технології заповнили світ. Але гігієна сну дійсно впливає на розвиток та зменшення стресу і тривожності, а також допомагає уникнути кошмарів та безсоння.

Іноді батьки можуть помічати, що стан тривожності у підлітка набуває ознак хронічності. Тоді не варто нехтувати відвідуванням спеціалістів. Психолог зможе допомогти підлітку впоратись та направити його на правильний шлях. Головне для батьків у цьому випадку бути підтримкою та опорою для власної дитини.

Отже, подібні заходи допоможуть не лише при профілактиці тривоги, але із самими станами тривоги. Важливо не боятися, що подібні ситуації можуть статися, а бути готовими до боротьби із ними [27, с. 300-322].

Участь школи у впровадженні лекцій та тренінгів для батьків з метою профілактики тривожності серед підлітків є не менш важливим аспектом

забезпечення психічного здоров'я учнів. Не секрет, що школа є основним середовищем, де підлітки проводять значну частину свого часу, тому саме тут можна найбільш ефективно реалізовувати заходи з профілактики тривожності. Одним з ключових напрямків є організація регулярних лекцій для батьків, на яких спеціалісти (психологи, соціальні працівники, педагоги) можуть надавати інформацію про ознаки тривожності та способи її запобігання. Корисними можуть бути також тренінги для батьків, спрямовані на розвиток навичок ефективного спілкування з підлітками, що могло б допомогти батькам навчитися слухати та підтримувати своїх дітей, створювати атмосферу довіри та безпеки вдома.

Школи можуть співпрацювати з місцевими психологічними центрами та організаціями для проведення практичних семінарів, де батьки зможуть обговорювати свої проблеми та отримувати індивідуальні консультації. Крім того, школи можуть впроваджувати програми навчання для батьків, де вони отримують знання про важливість здорового способу життя, режиму дня, збалансованого харчування та фізичної активності. Інформування батьків про сучасні методи управління стресом, такі як медитація, релаксаційні техніки та заняття спортом, також може бути корисним у підтримці своїх дітей в складні періоди.

Фахівці соціальної роботи можуть організовувати сімейні дні, де батьки та діти разом матимуть змогу брати участь у різних заходах, що сприяють зміцненню сімейних зв'язків.

Важливо також наголосити, що школи могли б підтримувати постійний зворотний зв'язок з батьками, проводити опитування та збирали відгуки для вдосконалення програм, що дозволило б адаптувати заходи до реальних потреб сімей та підвищувати їх ефективність.

Загалом, підлітки велику кількість часу проводять поза межами дому, тому педагогічним працівникам навчальних закладів варто бути готовими, щоб теж мати змогу допомогти. Соціальні працівники та педагоги мають намагатися зменшити тиск на підлітків та забезпечити почуття безпеки під час

перебування в навчальних закладах. Фахівцям варто бути доступними та відкритими для підлітків, щоб ті могли вільно звертатися за допомогою. У взаємовідносинах соціального працівника з учнями має панувати атмосфера довіри, де кожен відчуває себе почутим і підтриманим. Досягти цього можна через регулярні індивідуальні бесіди та відкриті групові зустрічі.

Проведення занять з емоційної грамотності також могло б допомогти підліткам краще розуміти та виражати свої почуття. Соціальні працівники та педагоги можуть навчати підлітків розпізнавати свої емоції, управляти ними та ефективно спілкуватися з іншими, що сприяє зниженню внутрішньої напруги та покращенню взаємин як у школі з однолітками, так і вдома. Заохочення підлітків до відкритого обговорення своїх проблем та переживань, зокрема через проведення регулярних опитувань та бесід, допоможе також виявити та своєчасно вирішити потенційні проблеми.

Кожен підліток має свої унікальні потреби та особливості. Соціальні працівники повинні враховувати ці індивідуальні особливості та надавати підтримку відповідно до них, щоб уникнути надмірного тиску та підвищити рівень комфорту для кожного учня. Рівень комфорту також може бути підвищений за допомогою спеціальних зон для відпочинку та релаксації в школі, де підлітки могли б відпочити та відновити свої сили. Такі зони можуть включати тихі кімнати з м'якими меблями, де учні можуть провести час наодинці з собою або друзями.

На останок варто наголосити на необхідності регулярного проведення анонімних опитувань серед учнів. Це може допомогти виявити джерела стресу та розробити ефективні заходи для їх зменшення. Фахівці соціальної роботи можуть з легкістю використовувати отримані дані для планування заходів та розробки програм профілактики або корекції.

Висновки до розділу 3

Таким чином, апробація розробленої програми показала, що арт-терапія є ефективним засобом профілактики тривожності. Основні результати

показали значне зниження рівня тривожності серед учасників апробованої програми після проходження арт-терапевтичних сесій.

Програма арт-терапії включала різні техніки, такі як малювання, музикотерапію та казкотерапію, що сприяли емоційному вираженню та релаксації. Це дозволило підліткам краще зрозуміти свої емоції, розвинути навички управління стресом та покращити комунікативні здібності. Важливим аспектом програми була її інтерактивність та залучення учасників до творчого процесу, що сприяло створенню підтримуючого середовища.

За допомогою апробованої програми та проведення емпіричного дослідження з соціальними працівниками та педагогами нам також вдалося сформулювати практичні рекомендації для фахівців та батьків підлітків. Ці рекомендації спрямовані на профілактику тривожності у підлітків, поліпшення їхнього психоемоційного стану та легку адаптацію у соціальному середовищі.

Таким чином, проведене дослідження демонструє ефективність арт-терапії як методу профілактики тривожності у підлітків та підкреслює важливість її впровадження у шкільну практику.

ВИСНОВКИ

Під час виконання дипломної роботи були успішно досягнуті всі поставлені завдання, що дозволило всебічно розглянути проблему тривожності у підлітків та запропонувати ефективні шляхи її профілактики.

1. Було успішно проаналізовано теоретичні підходи щодо поняття тривожності та причин її виникнення у підлітків. Ми провели ґрунтовний аналіз літератури, що дозволило визначити основні теоретичні підходи до розуміння тривожності. Розглянули різні визначення тривожності, її симптоматику та причини виникнення, зокрема у підлітковому віці. Було

встановлено, що тривожність у підлітків може бути зумовлена як внутрішніми факторами (індивідуальні особливості, психоемоційний стан), так і зовнішніми (сімейні стосунки, навчальне середовище, соціальний тиск).

2. У своїй дослідницькій роботі ми дійшли висновку, що тривога і тривожність, хоча і є взаємопов'язаними поняттями, але мають певні відмінності. Тривога – це природний емоційний стан, що виникає як реакція організму на стрес або потенційну загрозу. Тривога зазвичай має тимчасовий характер і зникає після усунення загрози або стресової ситуації. В той час як тривожність – це психічна властивість індивіда, яка може бути не пов'язана з конкретними загрозами або подіями. Вона характеризується постійним відчуттям занепокоєння, напруженості та передчуття негативних подій. Тривожність може мати негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини, знижуючи якість життя та здатність функціонувати у повсякденних ситуаціях.

3. Емпіричне дослідження щодо обізнаності та застосування методів арт-терапії серед педагогічних працівників навчальних закладів Києва показало дані, які свідчать про важливість підвищення рівня обізнаності та практичного застосування арт-терапевтичних методів у роботі з підлітками. Було виявлено, що частина педагогічних працівників не мають достатнього знання про арт-терапевтичні техніки та їхні переваги для психоемоційного розвитку учнів. Отримані результати анкетування також підтвердили актуальність програм з профілактики тривожності, адже більшість фахівців вважають, що сучасні підлітки потребують додаткової соціально-психологічної підтримки та часто спостерігають прояви тривожності серед підлітків. Фахівці відзначили, що запровадження арт-терапії може значно покращити емоційний стан учнів, сприяти розвитку їхніх творчих здібностей та зниженню рівня тривожності.

4. Проведений кореляційний аналіз зв'язків обізнаності та застосування соціальними працівниками та педагогами засобів арт-терапії в роботі з підлітками продемонстрував наступне: респонденти, які добре обізнані в методах та техніках арт-терапії, частіше оцінюють її як ефективний метод

профілактики тривожності. Зв'язок між обізнаністю фахівців в арт-терапевтичних методах та застосуванням цих методів в своїй роботі з підлітками також є досить високим, що говорить про те, що підвищення рівня обізнаності фахівців про арт-терапевтичні методи може сприяти більш частому використанню даних методів в своїй роботі з підлітками. Спостереження фахівцями тривожності серед підлітків має також дуже високий позитивний зв'язок з використанням респондентами методів арт-терапії у власній роботі з підлітками, що означає частіше використання арт-терапії в своїй роботі тими фахівцями, які зазвичай більше спостерігають прояви тривожності серед підлітків. Таким чином, кореляційний аналіз показує важливі взаємозв'язки між змінними, що вказують на важливість обізнаності та переконань соціальних працівників та педагогів щодо ефективності арт-терапії. Це свідчить про необхідність проведення додаткових навчань та тренінгів для соціальних працівників та педагогів з метою підвищення рівня обізнаності та практичного застосування арт-терапії у роботі з підлітками.

5. За результатами проведеного емпіричного дослідження була розроблена та апробована програма, яка спрямована на профілактику тривожності підлітків методами арт-терапії шляхом поліпшення їх психічного стану та забезпечення психологічної підтримки. Метою програми є формування у підлітків навичок ефективного управління стресом, сприяння розвитку самовираження та самопізнання через мистецтво та творчість, формування навичок релаксації за допомогою творчості, допомога в оволодінні навичками сублімування емоційної енергії в творчість. Після апробації програми було виявлено значне зниження рівня тривожності серед учасників групи, що підтвердило її ефективність. За допомогою апробованої програми та проведення емпіричного дослідження з фахівцями соціальної роботи та педагогіки нам також вдалося сформулювати практичні рекомендації для фахівців та батьків підлітків. Ці рекомендації спрямовані на подальше

зниження рівня тривожності у підлітків, поліпшення їхнього психоемоційного стану та адаптації у соціальному середовищі.

Загалом, результати дипломної роботи підтверджують, що арт-терапія є дієвим засобом профілактики та зниження рівня тривожності у підлітків. Впровадження запропонованої програми в практику соціальної роботи може сприяти покращенню психоемоційного стану підлітків, їхньої соціальної адаптації та загального благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арт-терапевтичні техніки у роботі практичного психолога: рекомендації щодо використання арт-терапевтичних технік у роботі практичного психолога закладів освіти. URL: https://static.klasnaocinka.com.ua/.../art_terapiya_u_roboti_psiholo
2. Арт-терапія – мистецтво заради лікування. URL: <http://library.vnmu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/09/art-2f.pdf> (дата звернення: 07.03.2024).

3. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс / І. В. Бабій. Умань, Алмі 2014. С. 75.
4. Березка С. В. Причини та види агресивної поведінки особистості. Молодий вчений. 2017. № 9.
5. Беляєв В.П. Тривоги прожитого дня. Київ, 2018. 488 с.
6. Бреусенко-Кузнецов О. А. Застосування казки в контексті групової арт-терапії / О. А. Бреусенко-Кузнецов //Психолог, №39, 2005. С. 15–20.
7. Використання арт-терапевтичних технологій у роботі практичного психолога. URL: <https://vseosvita.ua/library/vikoristanna-artterapevticnih-tehnologij-u-roboti-prakticnogopsihologa-117875.html>
8. Вознесенська О. Особливості арт-терапії як методу. *Психолог. Шкільний світ*. 2005. № 39. С. 5–8.
9. Володимир Станчишин. Стіни в моїй голові. Книга з психологічним напрямом. Видавництво Vivat, 2020 р. 192 с.
10. Газолишин В. Арт-терапія: Мистецтво бачити. /В. Газолишин - Херсон, 2007. С. 75.
11. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. Київ, 2019. Вип.1. С. 32–48.
12. Грек О. М. Арт-терапія як засіб роботи з тривожними підлітками з неповних сімей в умовах рекреації. Інноваційні арт-терапевтичні технології: матеріали І Всеукр. наук. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 32–35.
13. Долинська Л.В., Лисянська Т.М. Вікова психологія: хрестоматія: навч. посібник для студентів ВНЗ. Київ: «Каравела», 2019. 486 с.
14. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / за ред. І. Д. Зверевої. Київ, Сімферополь : Універсум, 2012. 536 с.
15. Жадько Ю.Г. Використання арт-терапевтичних технологій у роботі практичного психолога: методичні рекомендації/ Ю.Г. Жадько 2018 р. С. 103.

16. Журавель Т. В. Соціальна профілактика як напрям соціальнопедагогічної діяльності. Соціальна педагогіка : навч. посібник / за заг. ред. О. В. Безпалько, Київ : Академвидав, 2013. С. 85–101.
17. Журавльова, М. А. Арт-терапія як подолання тривожності у підлітків. Практична психологія та соціальна робота. 2014. № 8.
18. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
19. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
20. Калюжна Є.М. Психолого-педагогічні чинники тривожності у підлітків, Динаміка наукових досліджень-2005: Матеріали IV Міжн. наук.-практ.конф. 20-30 червня 2005 р., Дніпропетровськ, с. 20–22.
- 21.Клименко Ю. Професія соціального працівника: творча та наукова складові. Соціальна робота та соціальна освіта. 2019. Вип. 2. С. 19–28.
22. Копитін А.І., Свистовська О.Є. Арт-терапія дітей та підлітків. Когіто-Центр, 2014 197 с.
23. Лепетченко М. В. Особливості й значення впливу казки на формування творчих проявів дітей дошкільного віку із порушеннями мовлення / М. В. Лепетченко //Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки). Вип. II. - Кам'янець-Подільський: ПП Медобори - 2006, 2011. — С. 112–121.
24. Локарева Г. В. Використання засобів музичної терапії в самореалізації дітей з особливими потребами / Г. В. Локарева, М. Ю. Рись / Вісник Запорізького національного університету - 2009. - №2. - С. 129–133. Львів : ЛДУ БЖД. 2020, С. 184.
25. Лялькотерапія. URL: <https://studfile.net/preview/5601417/page:7/>.
26. Москальова Л., Єрьоміна Л. Формування готовності майбутніх соціальних працівників до роботи з сім'єю: тренінг з використання арт-технік. Ввічливість. Humanitas, 2022. Вип. 2 (7). С. 134–141.
27. Ніколь ле Пера. Сяйво свідомого «я». Книга з психології. Перекладач Ольга Бондаренко. Видавництво Vivat, 2023 р. 300–320 с.

28. Олійник І. В. Арт-терапія як одна з інноваційних психолого-педагогічних технологій у професійній діяльності соціальних працівників. Серія 5 : Педагогічні науки : реалії та перспективи. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 61. С. 208–213.
29. Полівко Л. Ю. Професійна компетентність фахівців із соціальної роботи в практичній діяльності. 2018. С. 159–162.
30. Полівко Л. Ю. Соціальна робота як особлива сфера соціальної теорії та практики. 2017. С. 36–38.
31. Полторак Л. Арт-терапевтична методика «Я в соціумі» в діяльності соціальних працівників: можливості та напрями використання. Соціальна робота: становлення, перспективи, розвиток: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції, 5–6 червня 2020 р..
32. Роберт Л. Ліки від тривоги. Впорайся з тривогою перш ніж вона розправиться з тобою. С. 138–142.
33. Савченко О.А. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: зб. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф.(м. Львів, 28 жовт. 2022 р.).–Львів, 2022. С. 311–314.
34. Сенік А. М. Психолого-педагогічний аспект застосування арт-терапії у роботі з підлітками. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах, 2020. № 69. С. 132–135.
35. Сериця О.А. Особливості використання методів арт-терапії в роботі з дошкільниками з підвищеною тривожністю, Запоріжжя, 2021. С. 39–48.
36. Смілянець І.О. Арт-терапія як засіб саморозвитку особистості. Науковий огляд. 2015. №2. С.42–45.
37. Співаковська А. С. Психотерапія: гра, дитинство, родина. Том 2. / А. С. Співаковська - М. : ТОВ Квітень Прес, ЗАТ Вид-во ЕКСМ. С 82–84.
38. Стрілецька І.І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. С. 299–301.

39. Титаренко О. І. Використання арт-терапії в психолого-педагогічному супроводі освітнього процесу //Електронний збірник наукових праць Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти. С. 197.

40. Фірсова Л. С. Арт-терапія соціально-педагогічній роботі / Л. С. Фірсова // Вісник Черкаського університету : [зб. наук. ст.]. Вип. 144 : Серія Педагогічні науки / М-во освіти і науки України, Черкаський нац. ун-т ім. Б. Хмельницького. - Черкаси: Видавництво ЧНУ ім. Б.Хмельницького, 2009. - С. 160–164.

41. Хозраткулова І.А. Арттерапевтична робота з тривожними підлітками під час воєнних дій в Україні. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 4. С. 137–144.

42. Хом'як М. Особистісна тривожність і шляхи її подолання у підлітковому віці. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/39829/2/ICBuTS_2022_Chomyak_M-Personal_anxiety_and_ways_194-196.pdf (дата звернення: 07.03.2024).

43. Цумарева Н.В. Тривожність як показник емоційного неблагополуччя та індикатор емоційної депривації в дітей шкільного віку. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2020. № 4. С. 260–266.

44. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету*. 2020. Вип. 6. С.165–170.

45. Яценко Т. С. Арт-терапевтичні технології в роботі психолога / Т. С. Яценко, І. В. Калашник, І. О. Чернуха. - К. Марич, (серія «Психологічний інструментарій»), 2009. С. 68.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для фахівців соціальної роботи та педагогіки, яка спрямована на обізнаність та застосування педагогічними працівниками засобів арт-терапії

Вкажіть, будь ласка, дані про себе:

1. Ваша стать:

- 1) Жіноча.
- 2) Чоловіча.

2. Вкажіть Ваш досвід роботи в педагогічній сфері:_____

3. Яку посаду Ви обіймаєте? _____

4. Вкажіть Ваш вік:

- 1) 20-30 років.
- 2) 30-40 років.
- 3) 40-50 років.
- 4) 50-60 років.
- 5) 60-70 років.

5. Чи вважаєте Ви, що сьогодні підлітки потребують додаткової соціально-психологічної підтримки?

- 1) Так, вважаю, що сучасні підлітки потребують додаткової соціально-психологічної підтримки у зв'язку з різними складними обставинами.
- 2) Ні, вважаю, що сучасні підлітки можуть впоратися з проблемами самостійно без додаткової підтримки.
- 3) Вважаю, що це залежить від конкретної ситуації та індивідуальних потреб кожного підлітка.

4) Іноді так, іноді ні. Вважаю, що важливо забезпечити підліткам доступ до ресурсів і професійної підтримки у випадках потреби.

6. Як часто Ви спостерігаєте прояви тривожності серед підлітків у Вашій роботі?

- 1) Рідко.
- 2) Час від часу.
- 3) Часто.
- 4) Дуже часто.

7. Які методи Ви використовуєте для профілактики тривожності серед підлітків?(оберіть одну або декілька варіантів відповідей)

- 1) Групові розмови.
- 2) Індивідуальні консультації.
- 3) Соціальні проекти та заходи.
- 4) Арт-терапія.
- 5) інші (будь-ласка) уточніть.
- 6) не використовую.

8. Чи відомо Вам про такий метод профілактики тривожності, як арт-терапія?

- 1) Так, я чув(ла) про арт-терапію і вважаю, що це є ефективним методом профілактики тривожності.
- 2) Ні, я не чув(ла) про арт-терапію як метод профілактики тривожності.
- 3) Чув(ла) про арт-терапію, але не впевнений(а) у її ефективності для профілактики тривожності.

4) Хочу дізнатися більше про арт-терапію та її можливе застосування для профілактики тривожності.

9. Чи вважаєте Ви арт-терапію ефективним методом профілактики тривожності серед підлітків?

1) Так, адже арт-терапія допомагає виражати емоції, знижує рівень стресу та допомагає краще зрозуміти себе та свої бажання.

2) Скоріше так, але я вважаю, що арт-терапія може бути ефективною не для всіх учнів.

3) Скоріше ні, бо я поки що не маю достатньої інформації, щоб сформулювати чітку думку про ефективність арт-терапії.

4) Ні, я надаю перевагу іншим методам для профілактики рівня тривожності серед підлітків.

10. Які техніки арт-терапії Ви вважаєте найбільше ефективними для профілактики тривожності в роботі з підлітками?

1) Малюнок.

2) Скульптура.

3) Театральна діяльність.

4) Музикотерапія.

11. Які, на Вашу думку, можуть бути переваги в застосуванні арт-терапії серед підлітків?

1) Вираження емоцій.

2) Зниження рівня стресу.

3) Покращення самосприйняття.

4) Розвиток творчих здібностей.

12. Чи використовуєте Ви арт-терапію або інші творчі методи для роботи з підлітками?

- 1) Так, використовуюю методи арт-терапії.
- 2) Так, використовуюю інші творчі методи.
- 3) Ні, не використовую жодних арт-терапевтичних та творчих методів в роботі з підлітками.
- 4) Поки що не маю досвіду використання арт-терапії або інших творчих методів у роботі з підлітками, але розглядаю цю можливість.

Якщо відповідь на попереднє питання «так», то дайте відповіді на наступні питання

13. Як часто Ви використовуєте арт-терапію у своїй роботі з підлітками?

- 1) Щодня, адже постійно маю різні групи дітей.
- 2) Кілька разів на тиждень.
- 3) Рідко, залежить від запланованих занять.
- 4) Використовую лише за потреби як вийде.

14. Як багато часу Ви приділяєте на арт-терапевтичні сесії з підлітками?

- 1) Взагалі не приділяю.
- 2) Менше 30 хвилин.
- 3) 30-60 хвилин.
- 4) 1-2 години.

15. Як часто Ви помічаєте покращення у стані підлітків після участі в арт-терапевтичних сесіях?

- 1) Постійно.
- 2) Іноді.

3) Рідко.

4) Ніколи.

16. Чи відчуваєте Ви потребу у додатковій підготовці або навчанні з арт-терапії для кращого використання цього методу в роботі з підлітками?

1) Так, адже саме підготовка дозволяє соціальному працівнику/педагогу отримати необхідні знання та навички для ефективного проведення сесій арт-терапії.

2) Можливо, але мені здається, що у будь-якого спеціаліста вже мають бути достатні навички та знання для використання методів арт-терапії.

3) Ні, бо я вважаю, що практики арт-терапії є настільки простими у засвоєнні, що спеціалісту додаткова підготовка не є обов'язковою.

4) Я вважаю, це залежить від доступності можливостей для отримання додаткової підготовки з арт-терапії.

17. Чи співпрацюєте Ви з кваліфікованим арт-терапевтом у своїй роботі з підлітками?

1) Так, я співпрацюю з кваліфікованим арт-терапевтом у своїй роботі з підлітками.

2) Так, іноді я співпрацюю з арт-терапевтом у роботі з підлітками, але це не є постійною практикою.

3) Ні, я не співпрацюю з арт-терапевтом у своїй роботі з підлітками, але розглядаю цю можливість.

4) Ні, я не вважаю необхідним співпрацювати з арт-терапевтом у своїй роботі з підлітками.

18. Як Ви оцінюєте ефективність арт-терапії у попередженні тривожності серед підлітків на основі Вашого досвіду?

- 1) Дуже ефективно.
- 2) Ефективно.
- 3) Мало ефективно.
- 4) Зовсім не ефективно.

19. Чи варто проводити окремі сесії/групи взаємопідтримки для профілактики тривожності підлітків?

- 1) Так, звісно, це в будь-якому разі сприятиме зміцненню психологічного клімату не тільки в класах, а загалом в освітній установі.
- 2) Скоріше так, чим ні, адже профілактика тривожності має бути у всіх закладах освіти.
- 3) Здебільшого так, але для цього треба, або запрошувати зовнішніх спеціалістів, або додаткове робити навантаження психологу закладу, якщо він є, у нас психолога немає в закладі.
- 4) Вважаю, що це необов'язково, адже хай батьки займаються психологічним станом своїх дітей.

20. Що, на Вашу думку, варто робити керівництву закладу освіти, аби забезпечувати стійкий психоемоційний стан підлітка в межах освітньої установи?

Дякуємо за участь у дослідженні! Ваші відповіді допоможуть у розвитку ефективних методів роботи з підлітками.

Результати анкетування педагогічних працівників

Опитувана група: соціальні працівники та педагоги.

Частина 1

№	Стать	Досвід	Посада	Вік	Підтримка	Тривожн.	Методи	Обізнан.	Ефект.	Техніки	Переваги	Інші т.м
1.	1	2	3	1	1	3	1	1	1	1	2	1
2.	1	9	2	2	2	3	1,2,3	1	1	1	1	2
3.	2	7	2	2	1	1	1,2,3	2	2	1	1	4
4.	1	2	4	1	1	2	1,2,3	1	2	1	1	4
5.	2	8	2	2	1	3	1,2	2	2	1	2	4
6.	1	10	2	2	3	3	2	1	2	1	3	4
7.	1	1	1	1	1	1	1,2	1	1	1	2	1
8.	2	3	1	1	3	3	1	2	2	4	1	3
9.	1	3	3	1	3	3	2,4	1	1	1	2	1
10.	1	4	1	1	1	1	1,3	1	1	1	2	1
11.	1	1	1	1	1	3	2	1	11	1	1	1
12.	2	1	3	2	1	1	1,2,4	1	1	4	3	1
13.	1	2	1	1	1	3	1,2,4	1	2	11	1	4
14.	1	1	3	1	1	2	2	1	2	1	2	4
15.	1	5	5	1	1	2	1,2	2	1	1	1	4
16.	1	3	2	1	1	2	2	1	1	1	2	3
17.	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	4
18.	1	6	1	1	1	2	1,2	1	2	1	2	4
19.	1	4	2	1	2	1	1,2	1	2	1	2	4
20.	1	2	3	1	1	1	1,2	2	1	2	2	4
21.	1	3	1	1	1	1	1	21	1	1	2	4
22.	1	1	1	2	3	1	1,2,3	1	1	1	2	4
23.	1	4	1	2	1	1	1,2,4	1	1	1	2	1
24.	1	6	1	1	1	1	1,2,4	1	2	1	2	1
25.	1	4	3	1	3	3	1,3	1	1	3	1	2

Частина 2

№	Частота використання арт-терапії	Час для арт-терапії	Частота позитивного результату	Потреба у підготовці	Співпраця	Оцінка	Потреба у додаткових сесіях
1.	3	3	2	1	3	1	1
2.	3	2	1	1	2	1	1
3.							
4.	1	3	2	1	3	2	1
5.							
6.							
7.	3	3	2	1	2	1	1
8.	4	2	1	1	2	1	2
9.	1	2	1	1	3	1	1
10.	1	3	2	1	3	2	1
11.	1	2	1	1	3	2	1
12.	2	2	1	4	1	1	1
13.							
14.							
15.							
16.	1	2	1	1	3	2	2
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.	2	2	1	1	2	2	1
23.	3	2	1	1	3	2	2
24.	3						
25.	3	3	1	1	4	1	1

Результати дослідження за методикою «Особистісна шкала проявів тривоги» (Дж. Тейлор, модифікація В. Норахідзе)

Опитувана група: школярі-підлітки

Частина 1

№	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
1.	-	-	-	+	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	-	+	-	-	-	+
2.	-	-	-	+	-	+	+	-	+	-	-	+	-	-	+	+	+	+	-	+
3.	-	-	+	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	+
4.	+	-	-	-	-	+	+	-	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	-	+
5.	+	-	-	-	-	+	+	-	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	-	-
6.	-	-	-	-	-	+	+	-	+	-	+	+	+	-	+	+	-	-	+	+
7.	-	+	-	+	-	+	-	-	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	-	+
8.	+	-	+	-	-	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+	-	+
9.	-	-	-	-	+	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	+	+	-	+	+
10.	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	+	+	-	+	+	-	+	+	+
11.	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	+	+	-	+	-	+
12.	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	+	+	-	-	+	+	-	+	-	+
13.	-	-	-	-	+	+	+	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-	+	+	+
14.	-	-	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-	+
15.	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	+	+	-	+	-	+	+	+
16.	-	-	-	+	-	-	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	-	-	-	+
17.	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	+	+	-	+	-	+

Частина 2

№	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.	33.	34.	35.	36.	37.	38.	39.	40.
1.	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+	-	-	-	+
2.	-	-	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	+	+	-	+
3.	-	-	+	+	+	-	-	+	+	+	-	-	-	-	-	+	+	+	-	+
4.	+	-	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	-	+
5.	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	-	-
6.	+	-	+	-	-	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+
7.	-	-	-	+	+	+	+	-	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	-	+
8.	+	-	+	-	-	+	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+	+	+	-	+
9.	+	-	+	-	+	+	+	-	+	-	-	+	-	+	+	+	+	-	+	+
10.	+	-	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+
11.	+	-	+	-	-	-	+	+	+	+	-	+	+	-	+	+	+	+	-	+
12.	+	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+	+	+	+	-	+
13.	+	-	-	-	+	+	+	-	+	+	+	-	+	-	-	+	-	+	+	+
14.	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	+	+	+	+	-	+
15.	+	-	+	+	-	-	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+
16.	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	-	+
17.	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+	+	-	-	+	+	-	+	-	+

Частина 3

№	41.	42.	43.	44.	45.	46.	47.	48.	49.	50.	51.	52.	53.	54.	55.	56.	57.	58.	59.	60.
1.	+	+	-	+	+	-	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+	-	-	+	+
2.	+	-	-	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	+	+	+	-
3.	+	+	-	+	+	-	-	+	+	+	+	-	-	+	-	+	+	+	+	+
4.	+	+	-	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	+	+	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	-
6.	+	+	+	-	-	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+
7.	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	+	+
8.	+	+	-	-	-	+	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+	+	+	+	-
9.	+	+	-	-	+	+	+	-	+	-	-	+	-	+	+	+	+	-	+	+
10.	+	-	-	-	+	+	-	+	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.	+	+	+	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-
12.	+	+	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	-	-
13.	+	+	-	-	+	+	+	-	+	-	+	-	+	-	-	+	-	+	+	+
14.	-	-	-	+	+	+	+	+	+	-	+	-	-	+	+	+	+	+	+	+
15.	+	+	-	+	-	-	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	-
16.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+
17.	+	+	-	-	-	-	+	-	-	-	+	+	-	-	+	+	-	+	+	+

**Результати дослідження за методикою на дослідження
особливостей тривожності «Шкала самооцінки тривожності
Спілбергера-Ханіна» (STAI, State-Trait-Anxiety-Inventory).**

Опитувана група: школярі-підлітки

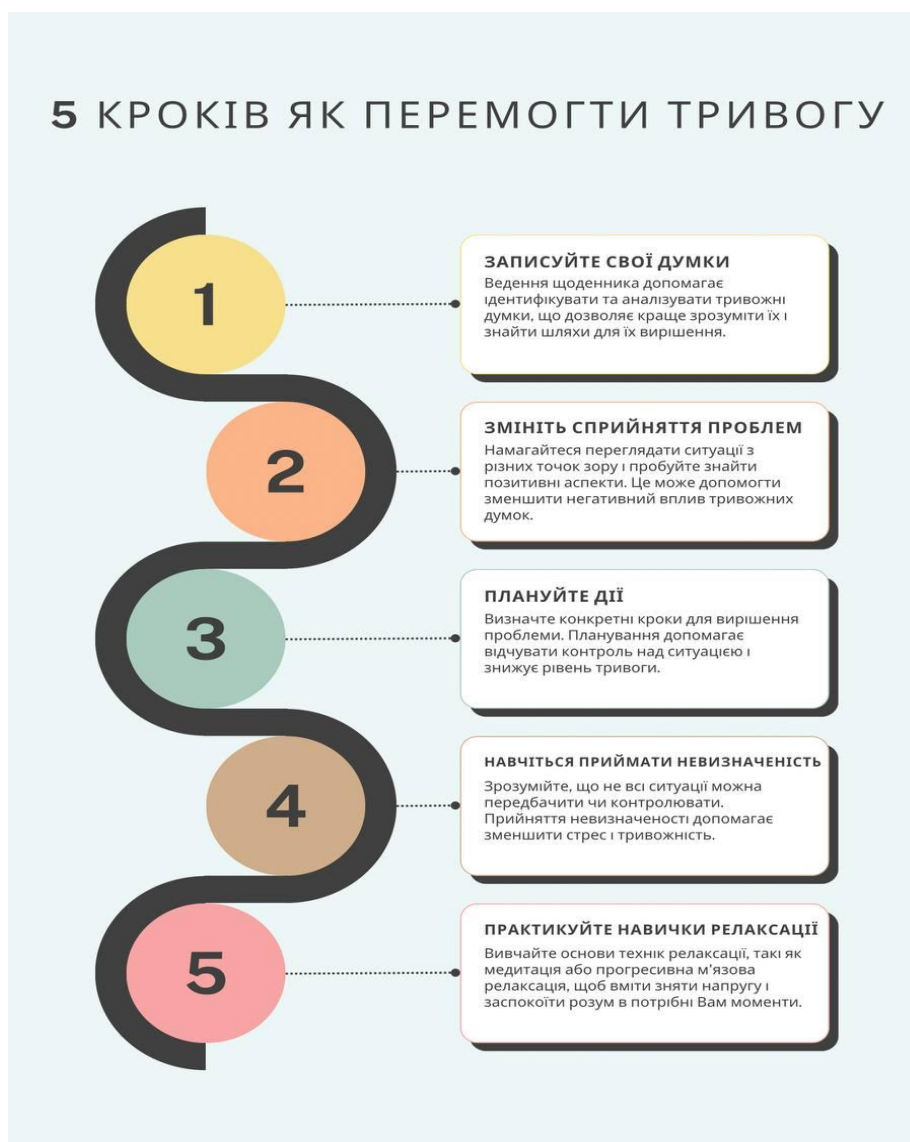
Частина 1

№	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
1.	2	2	3	4	2	3	3	1	3	2	1	2	3	3	3	2	4	3	1	1
2.	2	3	2	3	2	4	4	1	3	1	1	2	3	3	3	2	3	2	2	2
3.	4	2	3	4	1	4	4	2	4	2	1	3	3	4	4	1	3	2	2	1
4.	2	1	2	4	2	4	3	1	4	2	1	2	3	3	3	2	3	4	2	3
5.	1	2	2	3	2	3	3	1	3	1	1	4	3	3	2	2	4	2	3	1
6.	2	2	2	4	2	3	4	2	3	2	1	2	3	2	2	1	3	2	2	2
7.	3	2	1	4	1	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	3	3	2	2
8.	2	1	3	1	2	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	2	1
9.	2	2	4	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	4	1	3	3	3	2	1
10.	2	2	3	1	1	2	3	2	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	3	1
11.	3	4	3	4	2	3	3	1	3	1	1	2	3	3	3	2	1	2	2	2
12.	2	3	1	4	2	3	2	2	2	2	1	3	3	3	3	1	3	3	2	2
13.	2	2	3	3	2	3	3	1	3	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2
14.	2	2	3	4	1	1	3	1	3	1	1	2	3	3	3	2	2	2	2	1
15.	1	3	2	4	2	3	4	2	1	2	1	2	3	3	3	1	3	3	3	2
16.	2	2	2	4	1	3	3	1	3	1	1	3	3	4	2	2	4	3	2	1
17.	2	1	3	1	2	2	3	2	1	2	1	2	3	3	3	3	3	2	3	1

Частина 2

№	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
1.	3	4	3	4	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3
2.	2	3	2	3	2	1	1	3	3	1	3	3	2	3	3	2	3	4	2	2
3.	1	4	3	4	3	2	1	3	4	2	3	3	3	4	4	1	3	4	2	3
4.	2	3	2	4	2	2	1	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	1	3
5.	1	2	4	3	2	3	2	3	3	1	3	4	2	4	2	2	2	3	3	3
6.	2	3	2	4	2	1	2	2	3	2	2	2	3	4	2	1	3	3	2	2
7.	1	2	4	4	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	2	2
8.	2	4	3	3	2	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3
9.	2	2	4	2	3	2	2	4	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	1	4
10.	2	2	3	2	3	2	2	4	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	4
11.	1	4	3	4	2	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2
12.	2	3	4	4	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	1	3	3	2	2
13.	2	2	3	3	2	2	1	3	3	2	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2
14.	2	2	3	4	4	1	1	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3
15.	1	3	2	4	2	3	1	3	1	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	2
16.	2	2	3	4	2	1	2	3	3	1	3	3	2	4	2	2	3	3	2	3
17.	2	3	3	3	2	2	2	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3

Практичні рекомендації для підлітків щодо подолання відчуття тривоги



Роботи учасників програми з профілактики тривожності методами арт-терапії

