

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ТЕХНІКИ АРТ-ТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ
СТАНІВ**

Дипломна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: здобувач 231-М групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної (наукової) програми
Психологія
Аза КЛИМОВСЬКА
Керівник: к. психол. н.
Наталія ТАВРОВЕЦЬКА
Рецензент: к. психол. н., доцентка кафедри
педагогіки та психології дошкільної та
початкової освіти
Оксана ЛОСЬ

З М І С Т

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ СТРЕС ЯК ЧИННИКА ВИНИКНЕННЯ НЕВРОЗІВ	7
1.1. Стрес: поняття, види, основні теорії. Вплив особистісних особливостей на розвиток стресу.....	7
1.2. Загальна характеристика метода арт-терапії та основні терапевтичні підходи.....	14
Висновки до першого розділу.....	19
РОЗДІЛ 2. Експериментальне дослідження стресових станів та їх подолання через арт-терапію	21
2.1. Методи та методологія побудови емпіричного дослідження Характеристика вибірки.....	21
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів формуючого експерименту.....	22
Висновки до другого розділу	34
ВИСНОВКИ.....	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	36
ДОДАТКИ.....	41
Додаток А. «Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету».....	41
Додаток Б	42

ВСТУП

Актуальність обраної теми дослідження. До питання стресу, стресових реакцій та станів зверталися багато науковців, існує велика кількість наукових підходів у розгляді цього питання та методології його вивчення, але питання залишається відкритим і нині, тому що в умовах сучасного суспільства життя людини та її діяльність пов'язані з різноманітними стресами. Вони можуть бути періодичні, а можуть бути довготривалими. Трапляються вони, як правило, під впливом професійних, соціальних та інших факторів, які визивають переживання, негативні емоції, перенапруження психіки особистості.

У повсякденному житті часто використовується слово «стрес». Кожна людина, яка вживає цей термін, вкладає в нього свій особистий зміст. Та різним чином реагує на одні й ті самі стресові події. Взагалі, так як стрес вважається захисною реакцією організму на різноманітні несприятливі фактори, це можуть бути зовнішні фактори, такі як суперечки з колегою, так і внутрішні, наприклад, незадоволення своїм виглядом. Ця реакція проявляється психічно, фізично чи емоційно та дає змогу адаптуватися до змін.

Кожен день у житті відбуваються різноманітні події. Ними можуть бути зміни в життєвих обставинах, такі як: зміна роботи, сімейний конфлікт, переїзд до іншої країни, турбота про здоров'я та життя рідних й інші ситуації, які діють, як стресовий фактор на нашу психіку. Мозок вміє адаптуватися до нової ситуації та має змогу перестроюватися під нові обставини. Якщо це не відбулося своєчасно, виникають психосоматичні хвороби, які безпосередньо впливають на якість життя індивідууму.

Задля розуміння механізму виникнення та протікання стресу існують різні наукові підходи. Найбільшу популярність здобула теорія стресу всесвітньо відомого вченого, канадського фізіолога Ганса Сельє.

Питання стресу розглядали також сучасні українські науковці, наприклад, В.П.Булах, Я.М.Омельянченко, С.С.Міщук, Р.В.Слухенська та

багато інших. Всі вони досліджували вплив стресу на особистість, і не дивлячись що досліджували різні категорії людей та чинники стресу, дійшли до висновку що треба продовжувати дослідження і дуже важливим є розробка психокорекційних програм спрямованих на підвищення рівня стресостійкості людей.

Найчастіше, потрапляючи у стресові стани, людина не розуміє, що з відбувається. Дуже важливим моментом є – усвідомлювати, що саме зараз відбувається, що я відчуваю у цю мить: злість, гнів, образу, обурення тощо. Необхідно усвідомлювати та проживати те, що зараз відбувається у середині. Оптимальні, незначні стресові ситуації необхідні для того, щоб вони «тренували» організм та мали позитивний ефект в подальшому, тобто, щоб організм, зокрема нервова система мали уявлення – як протидіяти подібним станам. Взагалі, стрес, умовно розділяють на позитивний (еустрес) та негативний (дистрес). Деякі люди навіть займаються екстремальними видами спорту, щоб відчути саме ці реакції організму, й, хочу відмітити, що це вони роблять добровільно, навіть с великим бажанням та задоволенням. Всупереч цьому, негативний стрес, характеризується таким впливом, з яким людина часто не може або знаходить складним самотійно впоратися.

Також стає зрозуміло – наскільки важливо навчити кожну людину усвідомленості й мати дієві методи, щоб привести себе до стану, у якому ви повністю усвідомлюєте все те, що вас оточує і прийняти те рішення, яке необхідно в даних умовах.

Одним з найефективніших засобів у роботі зі стресовими станами є – Арт-терапія, вона може використовуватися як на стадії профілактики, так і у боротьбі з вже існуючими стресовими наслідками. Арт-терапія, це засіб який допомагає швидко доторкнутися до своєї внутрішньої сили.

Останні роки тема стресу є дуже актуальною серед сучасних науковців. Адже з розвитком навколишнього світу зростає й кількість

стресорів, які заважають особистості жити в гармонії з собою та оточуючими її людьми.

Таким чином, проведений аналіз дозволяє стверджувати, що тема даної роботи «**Техніки Арт-терапії у роботі з подолання стресових станів**» є дуже актуальною.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційна робота написана в межах тематичного плану кафедри психології, факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету «Соціально-психологічні виміри становлення та розвитку особистості» (державний реєстраційний номер 0119 U 101096).

Мета дослідження: провести теоретичний та експериментальний аналіз впливу технік арт-терапії на стресові стани особистості.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичне аналізування питання розвитку стресових станів та засобів їх корегування.
2. Встановити емпіричним шляхом особливості прояву та рівень стресових станів.
3. Розробити програму арт-терапії для роботи з людьми у стресових станів. Встановити її надійність та ефективність у використанні, а також, як корегувати стресові стани, та рекомендації профілактичного характеру.

Об'єкт дослідження – стресові стани людини.

Предмет дослідження: техніки арт-терапії у роботі з подолання стресових станів

Для розв'язання поставлених завдань використовувався комплекс **методів:**

- Теоретичні методи – теоретичне аналізування досліджуваної проблеми на базі вивчення психологічної літератури, синтезування інформації;
- Емпіричні методи –тестування: опитувальник У. Д.Спілберга, Ю. Л.Ханіна для особистісної стурбованості (на стресостійкість), та

опитувальник У.Д.Спілбергера, Ю.Л.Ханіна для ситуативної стурбованості (на оцінку тривожності), які мають назву Шкала ситуативної тривожності (СТ) та Шкала особистісної тривожності (ОТ), шкала соціальної стурбованості Майкла Лейбовича; математично-статистичні методи аналізу емпіричних даних критерій Фішера – ϕ для співставлення результатів до та після корекції.

Наукова новизна одержаних результатів. У роботі розкриті поняття стресу та особливостей його виникнення у житті людини, задля розробки методів та заходів боротьби зі стресовим станом. Доведено, що стрес негативно впливає на якість життя та психоемоційний стан особистості. Також показано, що методики в межах арт-терапії, при щоденному виконанні надають позитивний ефект при профілактиці стресу.

Практична значущість дослідження визначена тим, що на основі аналізу теоретичних джерел та емпіричних досліджень було розроблено психокорекційну програму для корекції стресових станів. Також, матеріали кваліфікаційного дослідження можуть використовуватись при викладанні психології в різних навчальних закладах, зокрема дисципліни «Загальна психологія», «Кризова психологія», «Вступ до спеціальності» та інші.

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 30.11.2023. №6), висвітлено у збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (випуск XXIII жовтень 2023 р.).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, загального висновку, списку використаних джерел і додатків. Основний зміст роботи викладений на 46 сторінках друкованого тексту і вміщує 6 рисунків. Список використаних джерел нараховує 41 джерело.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ СТРЕС ЯК ЧИННИКА ВИНИКНЕННЯ НЕВРОЗІВ

1.1 Стрес: поняття, види, основні теорії. Вплив особистісних особливостей на розвиток стресу

Останнє десятиріччя стрес є дуже актуальним предметом дослідження багатьох галузей науки, серед них психологія, соціологія, біології, медицини. За оцінкою західних експертів, більш ніж 70% захворювань тим чи іншим чином пов'язані саме зі стресом. Більше мільйона людей помирає за рік у Європі, в наслідок стресогених порушень серцево-судинної системи.

Вагомий внесок в вивчення проблеми стресу здійснив Г.Сельє, видатний канадський науковець, вперше (1936 р.) ввів термін «стрес» і розробив теорію стресу. Свої дослідження зі стресу він почав у 1930х роках, працюючи молодим науковцем в університеті Монреалю. Г.Сельє вивчав вплив різних шкідливих факторів (холод, голод, інфекції) на організм щурів. Він помітив, що незалежно від типу стресора, всі тварини демонстрували схожу фізіологічну реакцію [16].

Г.Сельє вважав, що саме конфлікти організму людини з зовнішнім середовищем допомагають особистості краще адаптуватися. Також він вважав, що повна свобода від стресу означає смерть. Термін «стрес» Г.Сельє запозичив з техніки, де він означає «напругу, натиск, тиск».

Перша стаття Г.Сельє про загальний адаптаційний синдром вийшла у 1936 р., а в 1950-у р. опублікована класична праця «Фізіологія й патологія стресу» з присвятою «всім, хто страждає від стресів» (також окремо – його дружині, зі словами «за допомогу в розумінні того, що неможливо й не потрібно виліковуватися від стресу – натомість треба навчитися одержувати від нього задоволення»).

Внесок Г.Сельє в дослідження стресу важко переоцінити. Його робота привернула увагу наукової спільноти і сприяла визнанню стресу як важливого фактору у здоров'ї. Книга Г.Сельє «Стрес без дистресу», опублікована у 1974 р., дала початок багатьом дослідженням у галузі стресу та його наслідків.

Концепція стресу швидко стала популярною серед науковців й зажила своїм життям, відособленим від волі Г.Сельє.

Г.Сельє писав: «Ми не повинні уникати стресу. Але ми можемо використовувати його та насолоджуватись ним. Якщо краще пізнаємо його механізм, то виробимо відповідну філософію життя». Також він стверджував, що навіть у стані повного розслаблення спляча людина переживає деякий стрес і що повна свобода від стресу означає смерть.

Кожна людина повинна володіти методами нейтралізації та управління стресом. Завдяки їм особистість може досягти оптимального рівня психологічного комфорту, що підвищує рівень життєдіяльності людини. Особа яка володіє такими методами в більшості випадків зможе утримати свій психологічний стан і навряд чи опиниться у позиції «жертви». [4].

Багато років науковці продовжують досліджувати проблему стресу.

Сучасний науковець Я. М. Омельченко, у статті «Значення типу реагування на стрес значимих дорослих у процесі формування стресостійкості особистості» зазначила, що доросле населення, яке потерпає від надмірного напруження, постійних стресових ситуацій в повсякденному житті, посттравматичних проявів тощо, та не мають розуміння стратегій реакції на стрес та подолання його наслідків, поступово переносять цей деструктив на особисте життя, і в наслідок цього, їх діти перебувають в несприятливих для психоемоційного розвитку умовах [32].

Дослідники С.С. Міщук, Я.М. Омельченко зазначають, що невпинно зростає кількість дітей, які потребують психологічної допомоги. Тому, що посттравматичні прояви впливу надмірного стресу нерідко є

непоміченими, вони деформують процеси особистісного розвитку дитини, що заважає її адаптації та соціалізації [32]. Дитина, яка у стресовому стані відчула допомогу від значимих дорослих у вигляді конструктивного супроводження дитини, зберігаючи власний спокій, отримує ефективну форму реакції яка має велике значення у дорослому житті і навпаки.

З огляду на це, важливою умовою для розвитку допомоги населенню з реагування та подолання стресових станів, є детальне вивчення зв'язку стресостійкості людини з її раннім досвідом, та розробки рекомендацій формування високого рівня стресостійкості дитини для батьків, вихователів, вчителів, психологів; розробка психокорекційних програм спрямованих на підвищення рівня стресостійкості для дітей.

У 2022р. опублікована стаття «Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів», яку представили такі науковці як Р.В. Служенська, О.Д. Гауряк, А.А Єрохова, Н.Я. Литвинюк. Вони стверджують, що на сьогоднішній день фізичні вправи вкрай сприятливо впливають на фізичне, психологічне та ментальне здоров'я особистості. І закликають викладачів фізичної культури залучати студентів до занять спортом [41].

Такі події як аварія, втрата роботи, розлучення та інші подібні випадки викликають у людині стрес. Так само, стресоподібні фізіологічні реакції можуть викликати протилежні ситуації, наприклад весілля, купівля автівки, пропозиція високооплачуваної роботи та інші приємні події в житті. Це ми можемо побачити по реакції організму. Найбільш чутливим об'єктивним показником емоційної напруги особистості є зміна частоти пульсу і дихання. Людина може забувати послідовність дій, неправильно оцінювати ситуацію. Отже, емоції не тільки отримують зовнішній вираз, але і зміну життєво важливих фізіологічних функцій. Ці процеси представив В.П. Булах у своїй праці «Стрес та його вплив на організм людини» [4].

Ще раз зазначимо, що стрес не завжди буває негативним, він може бути як руйнівним, так і корисним для людини. Бувають ситуації коли стрес може виконувати позитивну роль, мобілізуючи організм до дії і покращуючи продуктивність та пристосованість. Тобто, невелика доза стресу має позитивний вплив на нашу психіку, відточує навички людини долати побічні ефекти неприємних ситуацій у житті. Розуміння поняття стресу дає нам можливість виявляти його симптоми та розуміти вплив на організм. Завдяки цьому розумінню ми можемо розробляти стратегії управління стресом для підтримання фізичного та психологічного благополуччя особистості.

Проблема полягає в руйнівних наслідках дистресів, які руйнують і кар'єру, стосунки, здоров'я, і навіть життя людини. Саме нездатність людини долати стреси у повсякденному житті є головною причиною різноманітних захворювань (виразка шлунку, хвороби серцево-судинної системи, гіпертонія, екзема, депресія тощо).

Ю.О. Євтушик та І.В. Чернецька у статті «Дослідження впливу стресу на життя та діяльність людини», досліджували стрес та особливості його виникнення у професійному та особистому житті людини для розробки заходів та методів в боротьбі з цим станом. Вони зазначили що кожен стресову ситуацію контролювати просто неможливо, але людина може контролювати більшість своїх реакцій на стрес. Одним із засобів уникання стресу є відрив особистості від стресогенної ситуації, наприклад, активна діяльність, психорегулюючі вправи тощо. З метою профілактики стресу у особистості в різних життєвих ситуаціях та його негативних наслідків, необхідна розробка нормативно-методичних документів [17].

Сучасний науковець Ю.С. Бондарук, у статті «Психологічні особливості посттравматичного стресового розладу як комплексу реакцій людини на травмуючу ситуацію» зазначив що, дослідження проблем пов'язаних з посттравматичним стресовим розладом, які зростають в

наслідок подій в нашій Країні, не можливо прогнозувати та неможливо вирішити самому. Людині потрібна взаємодія та підтримка з працівниками соціальних або психологічних служб з медичними установами [3].

Стреси поділяють:

- за тривалістю, на гострий та хронічний;
- за впливом на організм, на деструктивний (дистрес) та конструктивний (еустрес);
- за об'єктом впливу, на фізіологічний та психологічний [38].

Кожна з цих стадій має свої особливості та впливає на організм людини унікальним чином. Важливо розуміти, що Загальна адаптаційна реакція, є загальною моделлю реакції організму на стрес і її проявленість може відрізнитися у кожної людини. Одні люди більш стійкі до стресу, інші більш вразливі. Реакції на стрес у кожної людини індивідуальні і залежать від генетичних факторів та особистісних особливостей людини [16].

Варто зазначити, що реакція на стрес у кожної людини індивідуальна.

Стрес є невід'ємною частиною нашого повсякденного життя, та кожна людина реагує на нього по своєму. Важливу роль у визначенні того, як людина бути сприймати стресову ситуацію, як вона зможе з нею впоратися, грають особистісні особливості людини [33].

Існує багато спостережень які свідчать о індивідуальності проявів людини при виконанні різноманітних задач в стресових ситуаціях. На один і той самий стресовий фактор, кожна людина має свою індивідуальну реакцію.

Насамперед, підвищена стресостійкість пов'язана з внутрішнім та зовнішнім ресурсам особистості, які допомагають їй в подоланні руйнівних наслідків стресу. Тут мається на увазі копінг-стратегії. Значний внесок у розуміння копінг-стратегії та її значення для розвитку стресостійкості вніс американський психолог Р.Лазарус. Я.Є.Ляшин стверджує, що головною

метою копінгу є збереження оптимального рівня життєдіяльності особистості та її психологічного самопочуття в складних життєвих ситуаціях [27].

Розглянемо основні фактори особистості, які впливають на розвиток стресу.

По типу особистості. Тип людини визначається тим, яка у неї головна психічна функція. Згідно з теорією типології особистості, по К. Юнгу, кожна психічна функція (відчуття, почуття, мислення, інтуїція) має екстравертну або інтровертну установку.

Екстраверти характеризуються активністю, енергією та соціальністю. Їх психічна енергія спрямована назовні на об'єкт (людина, ідея, предмет), вони готові взаємодіяти з об'єктом.

Інтроверти, їх психічна реакція спрямована в середину, вони віддають перевагу внутрішньому світу, у них менша потреба в соціальних контактах, можуть переживати стрес тоді, коли вимушені багато часу бути в центрі не бажаної уваги.

По рівню тривожності. Ще одним важливим фактором що впливає на розвиток стресу особистості є рівень тривожності.

Люди які мають високий рівень тривожності як правило більш схильні до стресу, оскільки вони мають більше нервового напруження та різноманітних занепокоєнь. Вони можуть дуже швидко реагувати на стресові події навколо себе та мати схильність до перебування в стані постійного напруження.

Люди які мають низький рівень тривожності можуть бути менш схильними до стресу та здатні краще управляти своїми емоціями в ситуаціях які викликають напруження.

Самоконтроль людини та її стратегії подолання. Рівень самоконтролю особистості та її стратегії подолання також можуть впливати на розвиток стресу у людини. Коли особистість має високий рівень самоконтролю, вона має здатність краще контролювати свої емоції

та реагувати на стресові ситуації більш ефективно ніж людина с низьким рівнем самоконтролю. Вони люди можуть розвивати різноманітні стратегії подолання, наприклад такі як позитивне переоцінювання, активне розв'язання проблем, що допомагає їм зменшити вплив стресу на психічне та фізичне благополуччя.

Люди з низьким рівнем самоконтролю мають схильність відступу від стресу, використовуючи неконструктивні стратегії, наприклад такі, як втікання від стресової ситуації [26].

Переконання та самооцінка. Переконання та самооцінка теж можуть впливати на те як людина сприймає стрес та реагує на нього.

Люди з високою самооцінкою та позитивними переконаннями більш стійкі до стресу, оскільки мають віру в свої можливості подолати труднощі.

Люди з низькою самооцінкою або негативними переконаннями можуть переживати більше стресу та мають схильність впадати в депресію.

Отже, можемо зазначити, що особистісні особливості людини мають значну роль у впливі на розвиток у неї стресу. Зважаючи на те, що кожна людина унікальна, її особистість може включати елементи різних типів. Тип особистості, рівень її тривожності, самоконтроль людина та її стратегії подолання, переконання та самооцінка – все це впливає на те, як само людина сприймає стрес та як вона з нам впорається. Саме розуміння цих особистих особливостей може допомогти нам краще розуміти свої реакції та ефективніше управляти стресом у нашому повсякденному житті.

Засоби боротьби зі стресом.

Існує багато засобів боротьби зі стресовими станами. Методи нейтралізації стресу: планування своєї повсякденної діяльності, перебування на природі, дихальні вправи, фізичні тренування, хобі, сміхотерапія, дієта, музична терапія, танцювальна терапія, візуалізації, медитація, молитва, спілкування з тваринами, психотерапія, психоаналіз. Деякі з цих методів абсолютно безкоштовні і доступні кожній людині.

Дуже важливий розпорядок дня, ми повинні його спланувати таким чином, щоб встигнути зробити пріоритетні справи, і мати час на розгрузку нервової системи за допомогою методів нейтралізації стресу (контрастний душ, прогулянка, візуалізація, фізичні вправи).

Встановлено, що під час стресу у людини порушується нормальний режим харчування, тому важливим є дотримання правильної дієти, добре якщо це буде ложка теплої каші, овочі та фрукти. Обов'язково контролювати питний режим, бо людина в стресовому стані може просто забути пити вона чи ні.

На сьогоднішній день психологи використовують різні способи усунення емоційно – особистісних розладів. *Методи Арт-терапії* вважаються одним з найбільш обережних та м'яких, але, в той же час, ефективних методів, які психологи та психотерапевти широко використовують у своїй практиці. Сеанс Арт-терапії допомагає максимально обережно доторкнутися до своєї внутрішньої сили, можна навіть сказати, що пацієнт отримує послання від власної підсвідомості через творчість. Арт-терапія – є тією методикою, що не має протипоказань чи обмежень.

1.2 Загальна характеристика метода арт-терапії та основні терапевтичні підходи

Арт-терпія це зцілення мистецтвом. Метафори, образи, знаки, казки. Ми підіймаємо приховані послання із самих глибин нашої психіки, щоб розкрити свій потенціал, стати щасливими, отримувати задоволення від життя.

Арт-терапія є методом психотерапії, заснована на використанні мистецтва і творчість для поліпшення психічного стану, психологічного благополуччя та саморозвитку людини. Цей метод базується на переконанні, що творчість і мистецтво можуть бути потужними засобами

вираження та розуміння емоцій, переживань і конфліктів, які можуть бути складними або навіть недоступними для вербального висловлення.

Арт-терапія виникла у контексті теоретичних ідей З. Фрейда та К.Г. Юнга. На думку Юнга, мистецтво, особливо легенди та міфи та Арт-терапія, значно полегшують процес самовираження та саморозвитку особистості на основі встановлення балансу між несвідомим та свідомим «Я» [15].

Арт-терапія – це термін, який буквально переводиться як лікування мистецтвом. Вперше цей термін використав у 1942 році англійський художник Андріан Хілл. Під час лікування від туберкульозу у 1938 році, виявив що малювання допомагає йому у лікуванні, це помітили також лікарі і запропонували йому викладати хворим малюнок та живопис.

Арт – терапія дуже глибоко, м'яко та обережно і в ту саму мить ефективний метод роботи з підсвідомістю. Вона розкриває творчий потенціал особистості, підіймає його скриті ресурси, не має протипоказань (лише зниження інтелекту, затримка розвитку, органічні ураження головного мозку). Арт-терапія – це робота з метафорою, яку ми переводимо в життя, отримуємо деякі інсайти, розшифруємо їх та живемо цим.

І. Головатюк наголошує, що Арт-терапія – це форма психотерапії, заснована на мистецтві та спирається на творчість особистості [15].

Сфери використання Арт – терапії: психіатрія, соматичні та психосоматичні захворювання, перинатальна психологія, допомога діткам з різноманітними емоційними та поведінковими захворюваннями та порушеннями у розвитку, допомога людям у кризовому стані, допомога людям похилого віку, підліткам, мігрантам, оцінка персоналу та бізнес психологія.

Арт – терапія як психотерапія, забезпечує вихід емоцій, робить біль зрозумілим потреби та переживання людини, зміцнює механізми

психологічного захисту та самоконтролю, розвиває здібності до прийняття відповідальності за свої дії.

Основні терапевтичні методи в арт-терапії включають такі підходи:

Виразний підхід: живопис і малювання, скульптура, колаж

Реконструктивний підхід: символічна репрезентація, рольова гра

Груповий підхід: групова колективна творчість, групова дискусія

Рефлексивний підхід: символічний аналіз, рефлексія і розгляд

Ці терапевтичні підходи можуть використовуватися окремо або комбінуватися залежно від потреб та цілей клієнта. Кожен підхід має свої унікальні особливості та може бути ефективним у певних ситуаціях. Терапевт адаптує методи до індивідуальних потреб та можливостей кожного клієнта.

Бриндіков Ю.Л. використовував методи Арт-терапії в тренінговій програмі «Антистрес», одним з основних методів була музикотерапія [6].

В Україні Арт-терапія перебуває в процесі становлення [10].

2003 році відбулося об'єднання арт-терапевтів, які на той час успішно працювали в Україні, та створення власного професійного об'єднання – Арт-терапевтичної асоціації. Основна мета цієї організації це науково-просвітницька діяльність, сприяння розвитку та впровадженню арт-терапевтичних методів в Україні. Асоціація підготувала та проводила Міждисциплінарних науково-практичних конференцій з міжнародною участю «Простір арт-терапії» спільно з Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України, Національною медичною академією післядипломної освіти ім. П.Л. Шупика, Київським будинком вчителя та іншими університетами країни. Систематично проводяться науково-практичні семінари на яких відбувається обмін досвідом, в тому числі в інтернетпросторі, майстер-класи для підвищення кваліфікації своїх членів. [11].

Проводяться тренінги з Арт-терапії для психологів також консультантів які працюють з біженцями та військовими, людьми

постраждалими від бойових дій, підлітками, людьми похилого віку, для соціальних працівників. Найбільш розвиненими є такі види, як орігамі, казкотерапія та танцювальна терапія.

О. Вознесенська у статті «Новорічний карнавал як Арт-терапевтична техніка у постмодерністському підході» наводить, що українським Арт-терапевтам, важливою звертати більшу увагу на соціальний та культурний контекст терапії, а також на індивідуальний досвід клієнта, який є складовою постмодерністської культури і відображає його потреби. Це свідчить про міждисциплінарний характер арт-терапії і необхідність розширення знань, включаючи соціологію, естетику, лінгвістику, теорію культури та філософію, у практиці арт-терапії. Це становить основу для сучасних досліджень в цій галузі. Арт-терапевти можуть використовувати постмодерністську концепцію, щоб розширити можливості клієнтів, які не можуть виразити свої історії словами. Постмодернізм загалом сприяє цінності індивідуальності кожної особи, незалежно від арт-терапевтичної традиції, яку вони використовують [9].

О.А. Бреусенко-Кузнецов, описує новий підхід до використання казки – легендотерапія [8]. Він вказує на важливість звернення до казкотерапії для дослідження легенди, оскільки це дозволяє клієнтам переступити жанрові межі у своїх творчих процесах. Особливу увагу приділяється ідеологічному характеру легенди, що є визнаним. Також презентований в статті «Легенда о новій зубній щітці (легендотерапія на варті здорового способу життя)» авторський метод роботи з легендою в рамках казкотерапії, «Твір роботи за опорними словами» що розглядається як важлива особливість. О.А. Бреусенко-Кузнецов зазначає, що легенда передбачає проектування внутрішньої реальності на конкретику зовнішнього світу. Казка, відноситься до абсолютно невизначеного часу і є менш закінченою, зворотною проєкцією [8].

Також новий підхід до казкотерапії – ленд-арт, міфо-драматерапію пропонує О.Т. Плетка, її розробка драматизація міфу «Афродіта, що народжується з піни морської» [11].

О.А. Блінов у статті «Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної хірургії» розглядав ефективність використання метафоричних карт, наскільки вони являються універсальним інструментом, який дуже лагідно взаємодіє з підсвідомістю людини, та можуть використовуватися фахівцем як для діагностики, психокорекції людини, психотерапії та її розвитку, також розкриття її творчих здібностей та у коучингу [7].

О.В. Петяк у статті «Метафоричні асоціативні карти в психологічному консультуванні клієнтів із сексуальними запитами», відмітив що, МАК є потужним інструментом фахівця у роботі з клієнтами та застосування МАК за для розширення спектра допомоги людям, які страждають на різноманітні розлади сексуального психогенного характеру [36].

Т. Кузьменко, у статті «Арт-терапевтичні засоби психокорекції проявів емоційної нестабільності у клієнтів» зазначила що, МАК є дуже ефективним Арт-терапевтичним засобом, та дозволяє здійснювати психокорекційну роботу проявів емоційної нестабільності у особистості [24].

У статті «Піскова терапія як форма психологічної допомоги дітям та дорослим», О.В. Войцеховська зробила аналіз особливостей піскової терапії як одного із методів арт-терапії, та у висновках навела що перевагами піскової терапії є, вона сприяє індивідуалізації процесу, актуалізує спогади, створює міст між свідомим і несвідомим, не має обмежень для використання з різними людьми, дає клієнту можливість від ролі «постраждалого» перейти до ролі «творця» свого життя. Все це дає особистості можливість відновити свою психічну цілісність, що є дуже важливим о роботі з особистістю [12].

Мандалотерапія гарний засіб зниження емоційної напруги [21]. Мандалу можна розмальовувати у колі, відобразив свій внутрішній світ, та можна виходити за його межі [20].

О. Біда у статті «Різні підходи до визначення Арт-терапії» відзначила що дослідження арт-терапії вченими, спрямовано на розгляд її як терапевтичного підходу який використовує мистецтво, як засіб вираження емоції особистості та вирішення її конфліктів шляхом розвитку творчого потенціалу. Також арт-терапія може використовуватись як метод оздоровлення через творче самовираження, розкриває творчий потенціал і гармонізує внутрішній світ людини. Може розглядатись як форма психотерапії, що базується на взаємодії між особою що звернулася, психотерапевтом та образотворчим матеріалом [5].

Головатюк І.Г. дійшов до висновку що, Арт-терапія також є предметом наукових інтересів зарубіжних дослідників. Країни Західної Європи та США приділяють їй значну увагу, створюють професійні організації арт-терапевтів, і взагалі розвивають напрям розвитку арт-терапії як науки [13].

Аналізуючи сучасну літературу стосовно використання арт-терапії, стає зрозумілим, що під час терапії можуть використовуватися абсолютно різні прийоми, вправи та завдання. Можуть використовуватися водночас, наприклад ізотерапія та танцювальна терапія. Також добре поєднувати методи арт-терапії з тілесноорієнтованою терапією, або іншими видами терапії в залежності від задач психокорекції.

Отже, застосування Арт-терапевтичних методів у випадках різноманітних емоційних порушень є незамінними, тому що мають високу ефективність у роботі з різними запитами та віковими категоріями людей.

Висновки до першого розділу:

Підсумовуючи вище викладене, можна зазначити, що на сьогоднішній день, поняття «стрес» набуло особливої актуальності, а

уміння розпізнати його прояви та мати навички справлятися з ними перетворюється на важливу потребу для кожної людини.

Розуміння поняття стресу дає нам можливість виявляти его симптоми та розуміти вплив на організм. Завдяки цьому розумінню ми можемо розробляти стратегії управління стресом для підтримання фізичного та психологічного благополуччя особистості.

Особистісні особливості людини мають значну роль у впливі на розвиток у неї стресу. Саме розуміння цих особистих особливостей може допомогти нам краще розуміти свої реакції та ефективніше управляти стресом у нашому повсякденному житті.

На сьогоднішній день використовуються різні способи усунення емоційно – особистісних розладів. *Методи Арт-терапії* вважаються одним з найбільш обережних та м'яких, але, в той же час, ефективних методів. Сеанс Арт-терапії допомагає максимально обережно доторкнутися до своєї внутрішньої сили. Арт-терапія – є тією методикою, що не має протипоказань чи обмежень. Також вона здатна допомогти як у встановленні діагнозу, так і у сублимації внутрішніх процесів особистості на шляху зцілення.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ ТА ЇХ ПОДАЛАННЯ ЧЕРЕЗ АРТ-ТЕРАПІЮ

2.1. Методи та методологія побудови емпіричного дослідження.

Характеристика вибірки

При емпіричному дослідженні проведено дослідження серед 36 осіб переважно жіночої статі, віком від 18 до 58 років, переважна кількість складається з категорії людей віком від 25 до 45 років. В зв'язку з тим, що переважна кількість опитуваних, 63,9 % категорія людей віком від 25 до 45 років, тому саме ця категорія обрана для психокорекційної програми. Також ця вікова категорія людей в більшості має потребу в особистісній реалізації та стабільності, які дуже часто супроводжуються стресовими ситуаціями. З метою виявлення стресових станів у мігрантів, які перебувають у Німеччині впродовж більш ніж одного року, було використано наступні методики:

Емпіричні методи – тестування:

Опитувальники У.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна [1].

1. для ситуативної стурбованості, на оцінку тривожності

Шкала ситуативної стурбованості (СТ)

2. для особистісної стурбованості, на стресостійкість.

Який має назву Шкала особистісної тривожності (ОТ)

3. шкала соціальної стурбованості Майкла Лейбовича.

Шкала тривожності У.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна була розроблена у 1970 році, та досі є дуже ефективною методикою по визначенню рівня тривожності особистості. Стан тривоги суттєво впливає на поведінку людини. Якщо при опитуванні було виявлено високий рівень особливої тривожності, можемо зрозуміти, що така людина може легко впадати в тривожний стан з зовсім різних причин та обставин, що може впливати на вирішення ситуації. Низький рівень тривожності людини, не дає вчасно зрозуміти, що ситуація потребує реакції.

Опитувальник У.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна зарекомендував себе як надійний засіб вимірювання ситуативної та особистісної тривожності.

Шкала ситуативної стурбованості (СТ)

Опитувальники У.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна

Під ситуативною тривожністю ми розуміємо як активізуються певні риси особистості в момент критичної ситуації. [30].

Шкала особистісної тривожності (ОТ)

Опитувальники У.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна

Під особистісною тривожністю ми розуміємо індивідуальні риси особистості, завдяки цим рисам ми розуміємо на скільки людина схильна до тривожності, та як вона сприймає загрозові ситуації і реагує на них маючи той чи інший рівень тривожності.

Опитування можна проводити індивідуально і в групі. Пропонується самостійно підібрати один з чотирьох запропонованих варіантів відповідей за ступенем інтенсивності до кожного твердження наведеного у опитувальнику. Кожен з опитувальників (СТ), (ОТ) містить по 20 суджень.

Шкала соціальної стурбованості Майкла Лейбовича використовується для оцінки реакції особистості у різноманітних життєвих обставинах, при публічному виступі, для уточнення наявності чи відсутності соціофобії та при зверненні за психологічною допомогою до фахівця. Підходить у роботі з підлітками та дорослими людьми.

Надається 24 питання на які пропонується відповісти за допомогою чотирьох запропонованих варіантів відповідей за ступенем інтенсивності.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів формуючого експерименту

За результатами тестування, маємо такі показники:

Опитувальники У.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна

Шкала ситуативної стурбованості (СТ) також виявив) більшість опитуваних має високий рівень тривожності у групі людей пройшовших опитування.

Опитувальник У.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна

Шкала особистісної тривожності (ОТ) також виявив високий рівень тривожності.

Шкала соціальної стурбованості Майкла Лейбовича аналізуючи результат опитування, можна стверджувати, що у більшості опитованих соціофобії не виявлено.

Опитування проводилося двічі, до та після проходження психокорекційної програми. При аналізі результатів опитувальників використовувався середній показник.

Аналіз формуючого експерименту почнемо з опитувальника У.Д.Спілберга, Ю.Л.Ханіна на ситуативну тривожність, він відображає стан людини на даний момент, та є ефективним у визначенні рівня тривожності особистості.

Стан людини на даний момент, є дуже важливим показником, тому що від її стану залежить якість життя, сприйняття новин будь якого характеру та реакції на стресові ситуації.

Результати проведення опитування представлено на рис.2.1

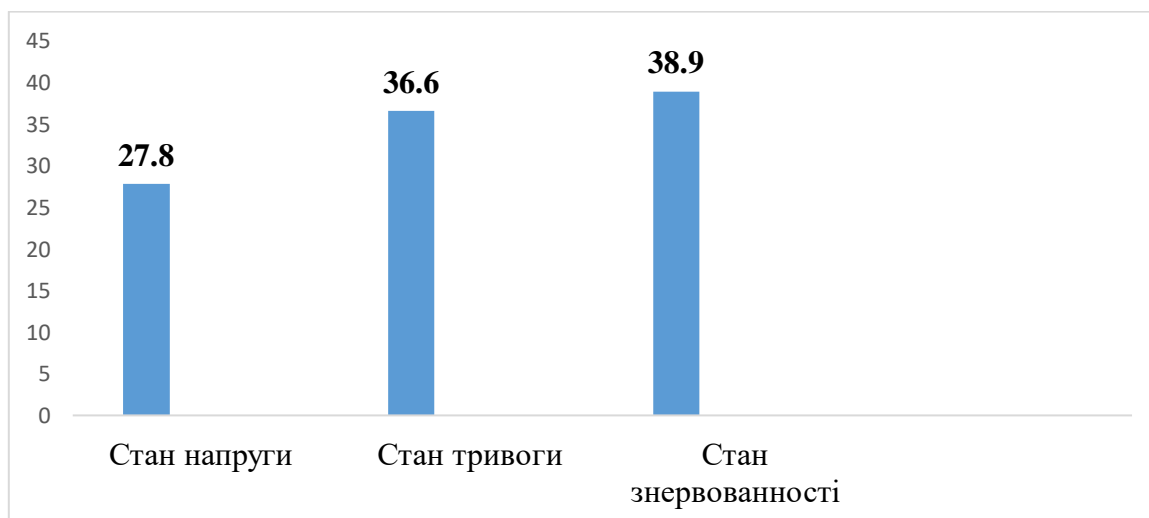


Рис. 2.1. Опитування на ситуативну тривожність (у%)

В результаті дослідження, як відчуває себе особистість в момент стресової ситуації, ми бачимо високий рівень тривожності.

Розглянемо детальніше такі показники як:

27,8% опитаних знаходяться в стані напруги,

36,6% опитаних мають стін тривоги,

38,9% опитаних складають люди які нервують.

Напруга це наслідок довготривалого стресу у людини, за якою можуть послідувати депресія та соматичні захворювання. Тому дуже важливо своєчасно виявити причини напруги та постаратися їх усунути. Добри якщо людина виробляє собі навик щоденно робити те, що приносить задоволення та заспокоює, це може бути прогулянка по парку, прослуховування музики, малювання, душ перед сном.

Під час тривоги особистість може дуже емоціонально реагувати на ті ситуації, які інші люди можуть навіть не помітити. Внаслідок тривоги може розвинутих безсоння, посилення серцебиття та потовиділення. Якщо кожен день виконувати дихальні вправи, в критичній ситуації автоматично може підключитися глибоке дихання яке допоможе заспокоїтись, або особистість сама згадає про цей дієвий засіб та буде його використовувати.

Людина яка постійно або часто нервує може відчувати спалахи неконтрольованого гніву та страху, або відчуття безпорадності. Іноді це може привести до галюцинацій і навіть суїцидальних мислей. Тому важливо не допустити нервового зриву у людини. Якщо людина заведе щоденник емоцій, буде їх відстежувати, розуміти в якому вона стані та застосовувати техніки розслаблення по ситуації, це дуже гарно відобразиться на її стані.

Наступним розглянемо опитувальник У.Д.Спілберга, Ю.Л.Ханіна на особистісну тривожність. Цей опитувальник показує на скільки людина схильна до тривожності завдяки своїм індивідуальним рисам, як вона сприймає та реагує на загрозові ситуації [1].

Результати проведення опитування представлено на рис.2.2

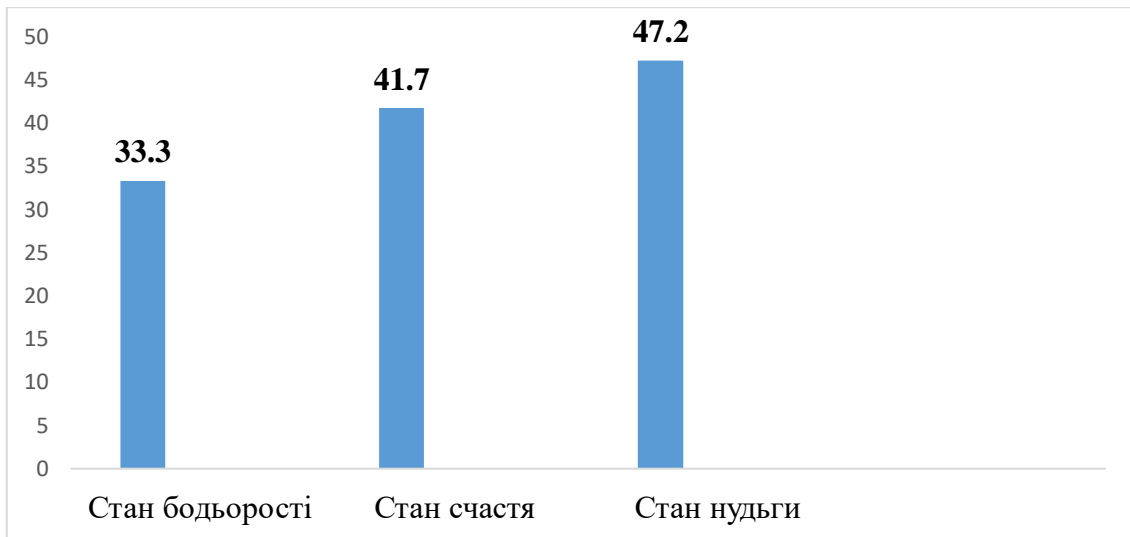


Рис. 2.2. Опитування на особистісну тривожність (у %)

В результаті дослідження, як відчуває себе особистість на даний момент, яка в неї ступінь тривожності, ми бачимо високий рівень тривожності.

Розглянемо детальніше такі показники як:

33,3% опитаних не відчувають себе в стані бодьорості,

41,7% опитаних не відчувають щастя,

47,2% опитаних складають люди які мають стан нудьги.

Особистість яка не відчуває себе бодьорою часто не здатна ініціювати дії які допоможуть їй у робочому процесі, чи у повсякденному житті. Вона має порушення сну, роздратованність, зниження продуктивності. В цій ситуації на допомогу може прийти фізична активність, починати зі звичайної руханки, яка не потребує зусиль, але допоможе відчути бодьорість.

Коли людина щаслива, вона радіє життю, легко зустрічає труднощі, відчуває себе важною частиною суспільства. Науково доказано, що ми відчуваємо щастя коли отримуємо задоволення. Також ми можемо самі контролювати відчуття щастя, обираючи мислити таким чином, що в будь якій ситуації ми можемо знайти радість, наприклад, співи пташок, або ласкавий луч сонця який прямо зараз світить в обличчя будім каже, що все буде добре.

Коли людина в стані хандри, в неї падає спроможність відчувати задоволення, падає самооцінка, вона відчуває песимізм. Може нарушатися сон та апетит, зростає роздратованість. У цьому випадку рекомендовано більше знаходитись на сонці, ранні підйоми, дотримуватись розпорядок дня, спорт, танці, музика.

Далі розглянемо Шкалу соціальної стурбованості Майкла Лейбовича, для оцінки симптомів соціофобії у опитуваних.

Результати проведення опитування представлено на рис.2.3

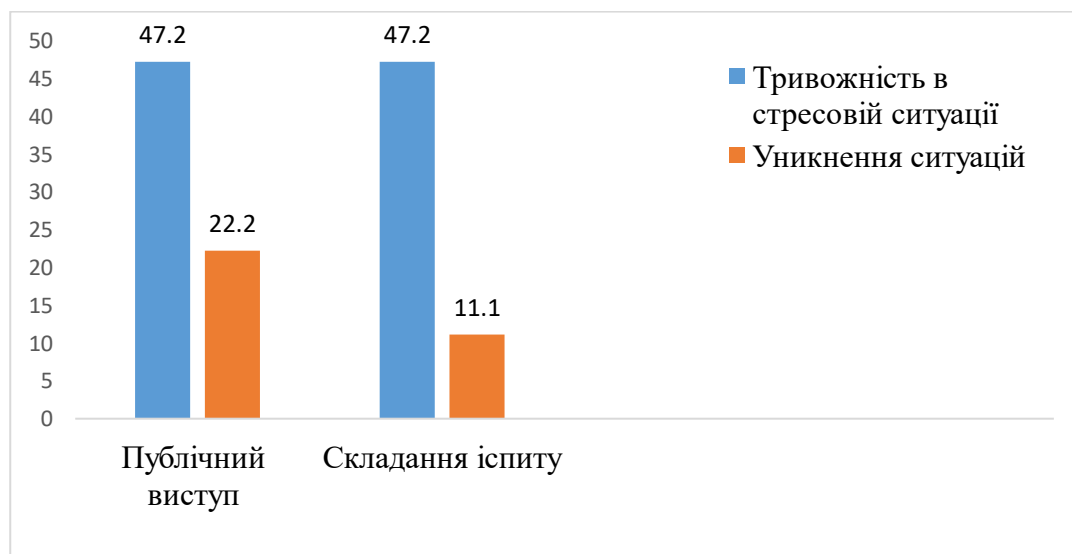


Рис. 2.3. Розподіл результатів за показниками шкали

Аналізуючи результат опитування, можна стверджувати, що у більшості опитуваних соціофобії не виявлено.

Звернемо увагу на два показники, громадський виступ та складання іспиту. Слід зазначити, що при високому рівні тривожності 47,2% в обох цих ситуаціях, рівні ізбегання достатньо низький, 22,2% при громадському виступі та 11,1% при складанні іспиту. Це також показує що при наявності тривоги яка може бути спричинена різними факторами, не є поводом для уникнення іспиту або виступу якщо це необхідно.

Проаналізувавши опитувальники У.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна та Шкали соціальної стурбованості Майкла Лейбовича ми дійшли висновку що у групі людей пройшовших опитування більшість опитуваних має високий рівень тривожності.

Тож приступаємо до створення психокорекційної програми за допомогою методів Арт-терапії [22].

Перше, що слід зазначити, це мотивація самих учасників дослідження. Коли людина усвідомлює необхідність подолання стресових станів, вона більш охоче виконує завдання та надані рекомендації.

Поведінка та розмова фахівця, також має велике значення.

Сприятли створенню успішної взаємо праці можуть індивідуальні консультації, де людина може звернутися до спеціаліста з проханням пояснити йому ще раз ціль корекційної програми, та завдати уточнюючі питання. Також під час проведення занять атмосфера повинна бути спокійна, розслаблена, немає міста критиці та осуду будь яких речей, учасники повинні відчувати себе в безпечному місті та вільно спілкуватись між собою [18].

У роботі зі стресовими станами дуже ефективною є Арт-терапія, терапія мистецтвом. Завдяки її екологічності вона підійде як дитині, так і дорослі людині не залежно від статі. Вона дозволяє доторкнутися до самих потаєних місць нашої підсвідомості. Під час арт терапевтичних занять можна малювати, танцювати, ліпити з пластиліну чи тіста, працювати з піском, створювати казки. Різноманітність вправ і технік Арт-терапії дозволяє у різних ситуаціях допомогти людині відчути як відчувається його емоція або стан, допомагає ці емоції проявити та висловити, і в цьому процесі людина може самостійно обрати для себе засіб самосцілення [25].

Ізотерапія, фундамент Арт-терапії - творче, спонтанне малювання де малюнок виступає як інструмент який допомагає людині через образи висловити свої почуття почуття та переживання, які інколи не можливо описати за допомогою слів [2].

Метафоричні асоціативні карти (МАК) –дивлячись на зображення, людина здатна наповнити її особистим змістом, яке видає його підсвідомість та трансформувати чи змодельовати ситуацію [28].

Музикотерапія – музику, як лікцвальний засіб використовували ще в стародавньому Римі, Єгипті, Китаю [37].

При вивченні впливу музики на організм людини було виявлено, що тілесні та душевні недуги дійсно отримували цілющий ефект. Так етнічні інструменти допомагають відновитися і уникнути можливого вигорання при напруженому темпі у роботі психолога. А відомий французький актор Ж.Депардье, за рекомендацією лікаря, позбувся мовленого дефекту, щоденно слухаючи музику Моцарта. Для зняття стресу особистості та активізації її емоційної сфери рекомендовано прослуховування записів звуків природи (звук лісу, моря, грози та ін.).

Фонова музикотерапія добре поєднується з ізотерапією, та пропонується у описаній психокорекційній програмі. Відомо, що найсильніший вплив на організм людини надає ритм. Організм слухача підлаштовується під неї і в результаті гарно підібраної мелодії отримує зниження больової чутливості, підняття настрою, нормалізується сон та інші позитивні ефекти [19].

При будь якій зустрічі важливо встановити довірливі стосунки з особою, яка звернулася по допомогу, підтримувати та інформувати що зараз буде відбуватися [14].

Арт-терапевтична сесія має свою структуру:

1 етап – налаштування. Підготовка до творчості.

2 етап – актуалізація відчуттів. Можна увімкнути музичний супровід.

3 етап – творча діяльність.

4 етап – активізація комунікації. Пропонується показати та розповісти про свій малюнок.

5 етап – рефлексивний аналіз.

На завершення Арт-терапевтичної сесії необхідно підкреслити успіх від виконаної праці.

Психокорекційна програма передбачає групову роботу.

9 індивідуальних занять

Тривалість заняття 45 хвилин (6 годин 45 хвилин)

1-2 рази на тиждень

Алгоритм роботи з короткою характеристикою вправ, повний текст яких наведен у Додатку Г:

Кожне заняття починається з привітання. Звертаємо увагу на стан зараз, щоб наприкінці заняття відчувати які відбулися зміни.

1 заняття.

Знайомство, створення атмосфери в групі, налаштування на робочий процес, обговорювання правил, та взаємовідносини між учасниками. За допомогою метафоричних асоціативних карт (МАК) людина робить самопрезентацію, описує свій актуальний стан і якщо має бажання може описати минуле и пофантазувати про майбутнє. Спостерігати поведінку, емоції.

2 заняття.

Проводиться діагностичний етап:

1. Опитувальник У.Д.Спілберга, Ю.Л.Ханіна для особистісної стурбованості
2. Опитувальник У.Д.Спілберга, Ю.Л.Ханіна для ситуативної стурбованості
3. шкала соціальної стурбованості Майкла Лейбовича

Розповідається що нервова система людини та його м'язи здатні відчувати ритм, що музичний ритм стимулює фізіологічні процеси в організмі особистості і таким чином музика гармонізує стан людини. Запропонувати музичний супровід у вигляді «Звуків природи», якщо група погодиться и ця музика їм сподобається, вона буде грати на кожному занятті на комфортні гучності, так щоб не заважала чути співбесідника.

Розповісти о важливості дихання, відпрацювати глибоке, повільне заспокійливе дихання, та дихання по техніці «Квадрат». Відпрацювати Вправу «Метелик» (Простукування)

Домашнє завдання. Впродовж тижня вести щоденник емоцій.

Рекомендовано:

- складати розпорядок дня;
- слідувати за прийомами їжі та питевий режим;
- руханка, спорт;
- прогулянки на природі;
- хоббі;
- вечірній душ;
- молитви, медитації.

3 заняття.

Проводиться арттерапевтична вправа «Безпечне місто»

Допомагає знизити рівень тривожності, заспокоїтись, перейти в ресурсний стан.

4 заняття.

Вправа «Пейзажі емоційних станів». Відновлення почуттів, їх усвідомлення та вміння трансформувати.

5 заняття.

Вправа «Каракулі». Ця техніка допомагає людині зняти напругу, розвинути творчі здібності, саморозкриття.

6 заняття.

Техніка «Зентангл». Ця техніка сприяє психологічному розвантаженню, внутрішньому заспокоюванню. В процесі створення Зентанглу людина розслаблюється, отримує задоволення.

7 заняття.

Вправа «Розморозка емоцій». Ця техніка допомагає вивільненню емоцій, вироблення здатності до контролю емоцій.

8 заняття.

Вправа «Шлях героя». Ця техніка допомагає в створенні візуальної метафори свого шляху до гарного майбутнього. Формує впевненість що будь які перешкоди будуть подолані. Домашнє завдання. Скласти список справ які підвищують психоемоційний стан.

9 заняття.

Останнє заняття, підведення підсумків та результати роботи. Згадати, та закріпити вправи, які людина зможе використовувати у повсякденному житті.

Після проходження психокорекційної програми відбувалося повторне опитування. Ітогові результати опитування на ситуативну тривожність У.Д.Спілберга, Ю.Л.Ханіна, відображає стан людини на даний момент, надаються на рис. 2.4

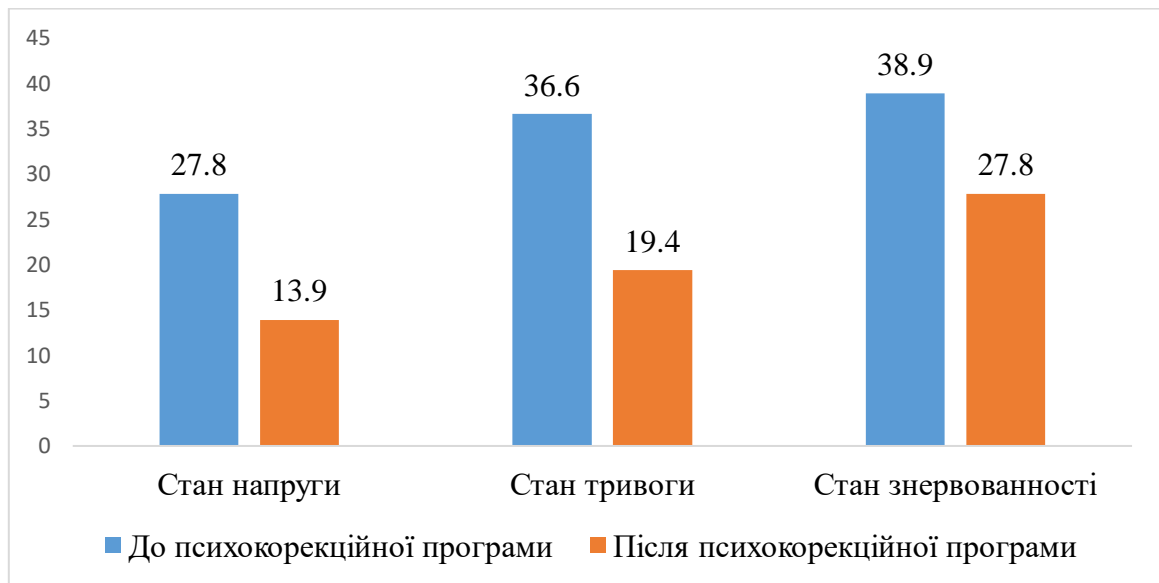


Рис. 2.4. Опитування на ситуативну тривожність (у%)

В результаті повторного опитування, як відчуває себе особистість в момент стресової ситуації, ми бачимо покращена стану людини та зменшений рівень тривожності.

Розглянемо детальніше: 13,9 % опитаних зараз знаходяться в стані напруги, що вдвічі менше від 27, які ми мали при першому опитуванні, 19,4 % опитаних мають стин тривоги, який зменшився на 17,2% від попереднього 36,6%, 27,8% опитаних складають люди які нервують, а це на 11,1% менше від попередніх даних які склали 38,9%. Зазначені зміни підтверджено критерієм Фішера (ϕ), де є статистична різниця при $p \leq 0,05$. У нашому випадку критерій довів статистичну значущість на рівні 2.28 при $p \leq 0,05$.

Зменшення таких показників станів людини як напруга, тривога та знервованість, значно впливає на психоемоційний стан особистості. Це дозволяє їй краще спілкуватися з оточуючими, спокійніше реагувати на інших людей та незрозумілі ситуації. Людина стає більш задоволена від свого життя. Покращується сон, настрій. Така людина краще контролює свої емоції, що в цілому гарно відображається на всьому її житті.

Наступними розглянемо опитувальник У.Д.Спілберга, Ю.Л.Ханіна на особистісну тривожність, на скільки людина схильна до тривожності завдяки своїм індивідуальним рисам, як вона сприймає та реагує на загрозові ситуації.

Результати представлено на рис.2.5

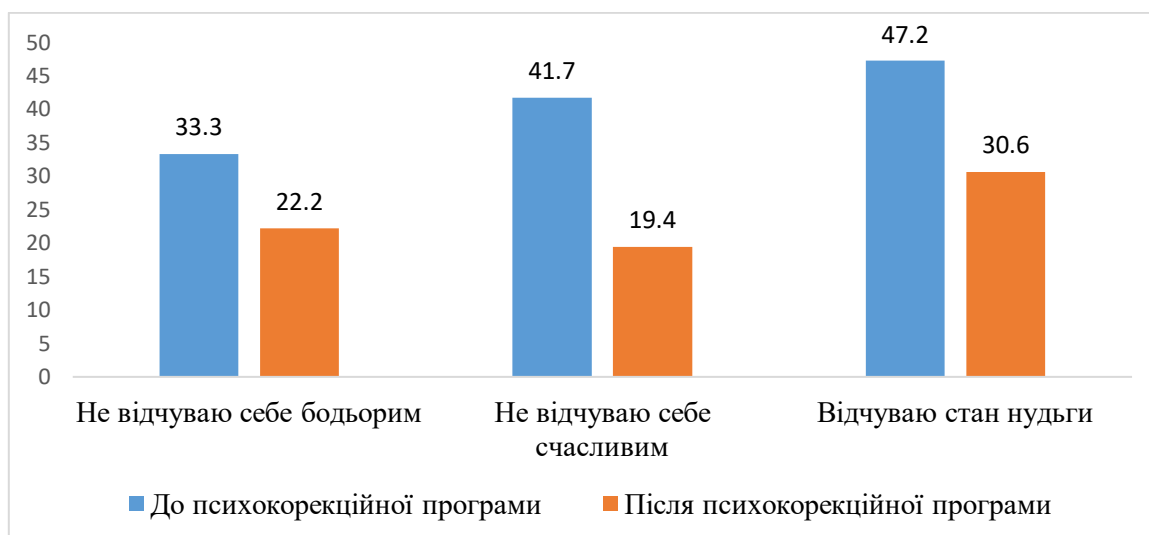


Рис. 2.5. Опитування на особистісну тривожність (у %)

В результаті дослідження, як відчуває себе особистість на даний момент, яка в неї ступінь тривожності, ми бачимо значні покращення.

Розглянемо детальніше:

22,2% опитаних не відчувають себе в стані бодьорості, результат покращився на 11,1, від попереднього показника 33,3, 19,4% опитаних не відчувають щастя, результат покращився на 22,3, від попередніх 41,7, 30,6% опитаних складають люди які мають стан нудьги, результат покращився на 16,6 від 47,2 при першому опитуванні. Зазначені зміни підтверджено, є

статистична різниця при $p \leq 0,01$. У нашому випадку критерій довів статистичну значущість на рівні 3,78 при $p \leq 0,01$.

При покращенні цих показників спостерігається покращення якості життя, продуктивність особистості зростає, що дозволяє їй відчувати себе краще в фізичному та психологічному плані, її самооцінка зростає, вона становиться більш працездатна, здатна ініціювати дії які допоможуть їй в робочому або особистому житті. Також людина починає легше зустрічати різного рода труднощі, та стає здатна отримувати задоволення від життя.

Далі розглянемо Шкалу соціальної стурбованості Майкла Лейбовича, для оцінки симптомів соціофобії у опитуваних.

Результати представлено на рис.2.6

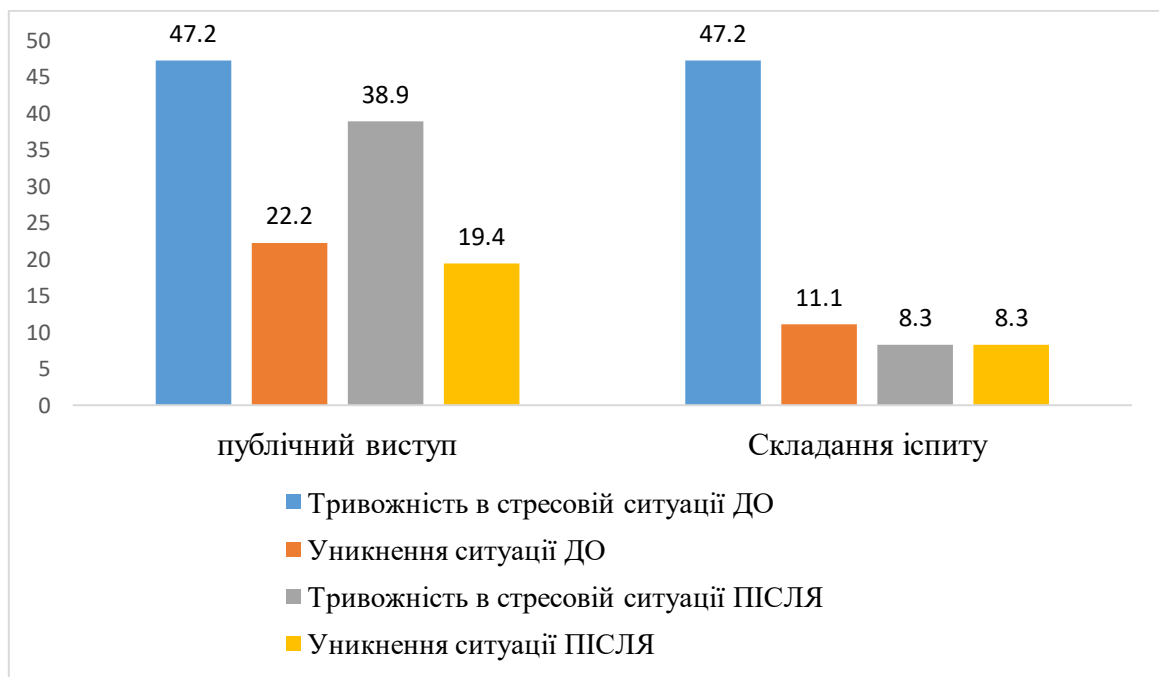


Рис. 2.6. Розподіл результатів за показниками шкали у %.

Аналізуючи результат при першому опитуванні, у більшості опитуваних соціофобії не було виявлено. Однак після проходження психокоррекційної програми ми, також бачимо покращення результату.

Публічний виступ викликав тривожність 47,2 та знизився на 8,3 до показника 38,9. Намагалися уникати громадських віступів 22,2, цей показник також знизився до 19,4, що менше на 2,8 від попереднього. Що стосується іспиту, тут ми бачимо значну різницю в тривожності, від 47,2

знизився до 8,3, а це аж 38,9. Гадаємо цей показник напряду залежить від інтеграційних курсів, що мігранти відвідують у Німеччині, та по закінченні мають скласти іспит. Зниження тривожності показує, що людина покращила свій психоемоційний стан, набула впевненості в собі, та зрозуміла, що труднощі які виникають не повинні цілком та повністю впливати на особистість. Уникнення іспиту також знизилося на 2,8, та показник складає 8,3. Результати підтверджено, де статистична різниця при $p \leq 0,01$, статистичну значущість на рівні 4,58 при $p \leq 0,01$.

Висновки до другого розділу:

З метою подолання стресових станів у людей які знаходяться в міграції була розроблена та впроваджена психокорекційна програма, в якій використовувалися методики з Арт-терапії.

Ефективність програми представлена на рис.2,4, рис.2,5 та рис.2,6. На яких ми побачили що стан напруги особистосей знизився на 13,9, стан тривоги на 17,2% а стан знервванності на 11,1%, що є гарним показником який відображає що більшість людей стала більш задоволена від свого життя, краще контролює свої емоції та здатні спокійніше реагувати на інших людей та незрозумілі ситуації.

Далі ми бачимо покращення показників відчуття бодьорості на 11,1%, відчуття счастя на цілих 22,3% та стан нудьги покращівся на 16,6%. Ці показники покращилися разом з якістю життя опитуваних, у яких зросла продуктивність, покращення фізичного та психологічного стану, та зросла самооцінка.

За допомогою повторної діагностики було встановлено значне покращення психоемоційного стану, настрою в цілому та віра в гарне майбутнє, що доводить ефективність розробленої програми та дозволяє її подальше використання.

ВИСНОВКИ

Метою дослідження було проведення теоретичного аналізу впливу технік арт-терапії на стресові стани особистості:

1. Було здійснене теоретичне аналізування питання розвитку стресових станів та засобів їх корегування. Було встановлено, що Арт-терапія є одним з найефективніших засобів у роботі зі стресовими станами, за допомогою якої найекологічнішим засобом можна доторкнутися до самих потаєних куточків підсвідомості. Її можна використовувати як на стадії профілактики, так і у боротьбі з вже існуючими стресовими наслідками. Арт-терапія, дозволяє працювати як з дітьми, так і з людиною похилого віку, любої статі.
2. Встановлені емпіричним шляхом особливості прояву та рівень стресових станів. За результатами дослідження було виявлено високий рівень напруги, тривожності та знервованості які не дозволяли людині адекватно реагувати на стресові ситуації. Наслідком цього стали низька бодьорість, низький рівень відчуття щастя та високий стан нудьги.
3. Також було розроблено програму арт-терапії для роботи з людьми у стресових станів зі встановленням її надійності та ефективності у використанні. Додатково було визначено, як саме можливо корегувати стресові стани, та рекомендації, власне, профілактичного характеру.
4. Для того, щоб дослідити ефективність впливу психокорекційної програми було проведено повторне опитування по тим самим показникам що при першому опитуванні. Після повторного опитування ми отримали покращені показники опитувальника, відповідно можна стверджувати що відбулося покращення психоемоційного стану, настрою в цілому, впевненості в собі та віра в гарне майбутнє.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Кокурн О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Богданцева І. П. Становлення Арт-терапії як засобу впливу на людину. *«Педагогіка» Наукові праці*. Вип. 141. Том 153 С. 74 – 79.
3. Бондарук Ю.С. Психологічні особливості посттравматичного стресового розладу як комплексу реакцій людини на травмуючу ситуацію. К. 2019. С. 43 – 47 .
4. Булах В.П. Стрес та його вплив на організм людини ДВНЗ *Тернопільський державний медичний університет імені І. Я. Горбачевського МОЗ України ННІ*. Медсестринство 3, 2014. С. 10 – 15.
5. Біда О. Різні підходи до визначення Арт-терапії. *Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II* (Берегово, Закарпаття) Педагогічний часопис Волині. №4(11). 2018 С. 14 – 19.
6. Бриндіков Ю. Л. Арт-терапія: суть, можливості роботи з військовослужбовцями учасниками бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2017. Випуск 2 (41) С. 42 – 45.
7. Блінов О. А. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної хірургії. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. пр. Київського Національного університету ім. Тараса Шевченка*. Київ. 2016. Вип. 4 (29). С. 6–11.
8. Бреусенко-Кузнецов А. Легенда о новой зубной щетке (легендотерапія на страже здорового образу жизни) Кандидат психологических наук, доцент НТУУ «КПИ», Член правления ОО «Арт-терапевтическая ассоциация». Київ 2020р. 8 с.

9. Вознесенська О.Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015 №4 (29) С. 28 – 34.
10. Вознесенська О.Л. Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку. *Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку. Львівсько-Ряшівські наукові зошити : Культура – Мистецтво – Освіта – Терапія в міждисциплінарній перспективі*. Вип. 2 2014. Wydawnictwo uniwersytetu rzeszowskiego. P. 93-103.
11. Вознесенська О. Арт-терапевтичний простір постмодерністського часу. Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, президент ВГО «Арт-терапевтична асоціація» Простір арт-терапії. *Збірник наукових праць*. Вип. 1(13). 2013 м.Київ С. 26 – 36
12. Войцеховська О.В. Піскова терапія як форма психологічної допомоги дітям та дорослим. *Молодий вчений*. № 4 (56). 2018 . С.634 - 637
13. Головатюк І.Г. Арт-терапія у зарубіжній науковій традиції. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2017. Випуск 2 (41) С. 63 – 66.
14. Гридковець Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.
15. Головатюк І.Г. Теоретичні основи застосування арт-терапії у процесі професійної підготовки фахівців. *Молодий вчений. Педагогічні науки*. № 7 (47) липень, 2017. С. 276-278.
16. Даниляк О., Маринець С.А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького Львів, Україна 2016. С. 27 – 40.
17. Євтушик Ю.О., Чернецька І.В. Дослідження впливу стресу на життя та діяльність людини. *Студентський вісник національного*

університету водного господарства та природокористування. Вип. 3(5) 2015. С. 71 – 73.

16. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
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. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
20. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
21. Калька Н.М., Одинцова Г.Ю. Феноменологія символу у мандалотерапії: теоретико-прикладний аспект. Психологія особистості *ГАБІТУС*. Випуск 22. 2021. С. 66 – 71.
22. Карапетрова О.В. Використання методів Арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2020. № 2 (20), С. 34 – 39.
23. Когут О. О. Стресостійкість особистості в екстремальних умовах праці. *Psychological journal*. 2020. С. 65 – 73
24. Кузьменко Т.М. Арт-терапевтичні засоби психокорекції проявів емоційної нестабільності у клієнтів. *Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи розвитку особистості*, Матеріали II Загальноуніверситетської студентської науково-практичної конференції ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди», травень 2018. Переяслав-Хмельницький: Вид-во «С.К.В», 2018. С. 133 – 150.

25. Лазорко О.В. Арт-терапія: методичні рекомендації до виконання практичних та лабораторних робіт для студентів спеціальності «Психологія» денної форми навчання. Луцьк, 2018. 43 с.
26. Лукомська С.О. Розлади, зумовлені стресом і травмою: інтегративний підхід. *Актуальні проблеми психології. збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. 2018. Том.14. вип.1. С. 187-198.
27. Ляшин Я. Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»*. 2016. № 12 (22), т.1. С. 78–80.
28. Молчанова О.М. Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Кропивницький, 20–27 квітня 2021 року. КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2021. 150 с.
29. Місце України у розвитку світової науки, СХІІ Міжнародна науково-практична інтернет-конференція. м. Черкаси, 14 листопада 2022 року. 468 с.
30. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов. К. : Міленіум, 2009. 120 с.
31. Назаров О.О., Оніщенко Н.В., Садковий В.П., Садковий О.В., Склень О.І., Тімченко О.В. Психологічні особливості базових копінгстратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежнорятувальних підрозділів МНС України: Монографія. Х.: Вид-во УЦЗУ, 2008. 184 с.
32. Омельченко Я.М. Значення типу реагування на стрес значимих дорослих у процесі формування стресостійкості особистості. *Psychological journal* 12, 2019. С. 169 – 181
33. Опанасенко Л.А. Психодіагностика психічних розладів та їх реабілітація. Миколаїв : Іліон, 2018. 153 с.

34. Основи психотерапії: навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. – Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420 с.
35. Грицюк І. М. Основи психосоматики: методичні матеріали для студентів спеціальності «Практична психологія». Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 27с.
36. Петяк О.В. Метафоричні асоціативні карти в психологічному консультуванні клієнтів із сексуальними запитами. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Хмельницький національний університет* Том 32 (71). № 2 2021. С. 8 – 13.
37. Позднякова І.С. Арт-терапевтичні можливості видів мистецтва. *Наукові праці*. Вип. 95. Том 108. С. 36 – 42.
38. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
39. Простір арт-терапії: міф, метафора, символ: Матеріали V Міждисциплінарної науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, Інститут соціальної та політичної психології АПН України – ЦППО АПН України, 28 лютого – 1 березня 2008 р.) / За наук.ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьонової, О.А. БреусенкаКузнецова, О.Л. Вознесенської. К.: Міленіум, 2008. 102 с.
40. Савенкова І., Косенчук В. Психологічні особливості професійного стресу у вчителів. *Науковий вісник МНУ імені В.О.Сухомлинського. Психологічні науки* №1(20), листопад 2020. С. 48 – 53.
41. Слухенська Р.В. Гауряк О.Д. Ю. Федьковича Єрохова А.А. Литвинюк Н.Я. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів *Науковий часопис НПДУ імені М.П.Драгоманова*. 2022. № 7(152). С. 108 - 110

Додаток А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Кимовська Іза Борисівна,
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, УСВІДОМЛЮЮ, що академічна
добročесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ:

- дотримуватися:
 - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
 - принципів та правил академічної доброчесності;
 - нульової толерантності до академічного плагіату;
 - моральних норм та правил етичної поведінки;
 - толерантного ставлення до інших;
 - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
 - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
 - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
 - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
 - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
 - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
 - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
 - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
 - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
 - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
 - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
 - не підроблювати документи;
 - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
 - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
 - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
 - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
 - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символики університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
 - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
 - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

7.11.2022

(дата)

І. Кимовська

(підпис)

Кимовська І.Б.

(ім'я, прізвище)

Опис занять психокорекційної програми

Вправа «Дихання по квадрату»

Покроковий опис вправи виглядає так:

1. Прийміть зручну позу стоячи або сидячи. Можна заплющити очі.
2. Зробіть вдих і одночасно рахуйте про себе: один, два, три, чотири.
3. Затримайте повітря і одночасно рахуйте: один, два, три, чотири.
4. Повільно видихайте, рахуючи: один, два, три, чотири.
5. Знову затримайте дихання і порахуйте до чотирьох.

Дихати таким методом можна від 5 до 10 хвилин. Можна вправу повторювати вранці і ввечері.

Про що думати під час дихання? Намагайтесь сконцентрувати свою увагу саме на диханні, рахунку. Хоча спочатку сторонні думки і можуть з'являтися, але згодом ви навчитесь їх відганяти від себе.

Як варіант можна пальцем однієї руки водити по долоні іншої, утворюючи квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрату робити вдих/видих, а на горизонтальних паузи. Вдих – пауза – видих – пауза. Так повторювати поки не заспокоїшся. Таким чином людина починає контролювати своє дихання. Також це і тактильні відчуття – людина починає відчувати своє тіло.

Вправа «Метелик» (простукування) допоможе заспокоїти власні думки та повернути відчуття рівноваги. Метелик – це символ трансформації.

1. Знайдіть тихе та спокійне місце. Оберіть зручне положення.
2. Закрийте очі. Покладіть руки, схрестивши їх на грудях. Ліву руку на праву ключицю, а праву – на ліву.
3. Пальцями правої руки легенько постукайте по лівій ключиці. Пальцями лівої – по правій. Протягом хвилини продовжуйте це робити по черзі.
4. Тримаючи руки, зробіть три вдихи та видихи. А про себе або вголос скажіть: «Я у спокої. Я бажаю собі спокою, здоров'я та впевненості»
5. Зробіть по три повторення: постукування, дихання, промовляння слів.
6. На завершення зробіть три глибоківдихи та видихи.

Метафоричні асоціативні картки МАК

Вправа «Самопрезентація – знайомство»

Інструкція: обрати одну карту із колоди, яка найбільше підходить для самопрезентації, та представляється і пояснює, чому саме таку карту вибрали, що у них спільного.

Вправа «Мій характер»

Інструкція: Виберіть 2 карти (одна подобається, а інша ні).

На негативну карту пропишіть 5 характеристик, які вам не подобаються в карті, на позитивну по аналогії.

Негативна карта це ваша внутрішня тінь, а позитивна карта – ваша світла сторона. Виберіть ще одну карту яка поєднує ці 2 карти. Це ви.

Питання для самоаналізу:

- Яку карту було легше вибрати позитивну чи негативну?
- Що важче було прописувати свої негативні чи позитивні риси?
- Яка картка могла б поєднати ці дві ваші риси.

Вправа «Проблема, потреба, ресурс»

Інструкція: обрати три картки і сказати: «Я відчуваю себе ось так, як на першій карті (**проблема**), а хочу відчувати себе ось так, як на другій (**потреба**), а не вистачає мені для цього того, що є на третій картці (**ресурс**)». Примітка: ресурсом може бути і щасливий момент дитинства, і безпечне місце, сильна риса характеру, сильна сторона.

Техніка «Безпечне місто»

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 15 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція:

Уявіть собі місто, де ви відчуваєте себе захищеним, спокійним. Це може бути місто на природі або у хаті. Місто з реального життя, спогадів минулого або вигадане місто яке існує тільки у фантазіях. Потім зобразити його на аркуші.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Що ви відчували в процесі візуалізації свого Безпечного міста?
- На скільки комфортно вам було створювати цей малюнок?
- Чи були в процесі створення малюнку, деталі які хотілося би с кимось обговорити?
- Які почуття викликає малюнок вашого Безпечного міста?
- Що це за місто? Про що воно?
- Що в цьому місті викликає відчуття захищеності?

Техніка «Пейзажі емоційних станів»

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 15 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція:

Візьміть негативну емоцію яка більш за все з'являлася у вас впродовж останнього тижня, згадайте що ви відчували та зобразить її на аркуші. Подивіться на свій малюнок и ще раз згадайте:

- яку емоцію ви намагалися зобразити?
- що саме ви вклали в цю емоцію?
- як ви себе відчуваєте, коли проживаєте цю емоцію?
- як відчуває себе людина, яка в цей час опинилася поряд з вами?

Потім візьміть ваш малюнок у руки і опишіть що ви створювали, що ви зображали, опишіть кожную деталь на ньому, кожную свою емоцію, кожне переживання.

Наступним етапом пропоную в уявленні переміститись до уже знайомого нам Безпечного міста. І запросити до нього людину, або людей які вас дуже сильно люблять. Коли ця людина приходить, задайте їй питання

- що може допомогти вам вийти із цього негативного стану?
- що може допомогти вам подолати цей стан?

Далі, коли ви у уявленні поспілкуєтесь з людьми, які вас дуже сильно люблять і отримав від них рекомендації, пропонуємо ще раз подивитись на свій малюнок і тепер вже самому надати собі пораду як знайти вихід із цього емоційного стану.

Техніка «Каракулі»

Мета: дослідження емоційних станів і переживань, зняття м'язового та психоемоційного напруження, саморозкриття.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 15 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують уявити якусь емоцію, а потім зобразити її на аркуші за допомогою каракуль, ліній та крапок. Після завершення малюнку клієнта просять поглянути на малюнок і поміркувати над тим, що нагадує ця невизначена композиція.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які асоціації виникають у Вас дивлячись на малюнок?
- Які емоції виникають у Вас при спогляданні малюнка?
- Як цей малюнок пов'язаний з актуальними емоціями та переживаннями?
- Чи виникали труднощі під час малювання?
- Яку назву Ви б дали цьому малюнку?

Деякі аспекти інтерпретації:

Важливим для терапевта є можливість зафіксувати розслаблення клієнта та включення в роботу. Відсутність страху до спонтанного малюнку, а також емоції, які виникають під час і після малювання.

Техніка «Зентангл»

Обладнання: папір 9*9, чорний лайнер або чорна гелієва ручка.

Тривалість виконання: 15 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Зентангл це техніка медитативного малювання чорно-білих патернів чорним лайнером (ручкою) на білому аркуші. Аркуш може бути квадратної або округлої форми. Техніку запатентували Марія Томас та Рік Робертс розгледівши в ній великий терапевтичний ефект.

В створенні Зентанглу має значення не результат, а сам процес.

1. створюючи малюнок треба просто дозволити руці творити, а мозоку відпочити»
2. кожен патерн треба малювати повільно та впевнено;
3. не виправляти нічого, якщо сталася помилка

Техніка «Розморозка емоцій»

Мета: усвідомлення, вивільнення та вербалізація емоцій, вироблення здатності до контролю емоцій.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 15 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують пригадати емоції, які супроводжували його протягом дня (5–7 емоцій). Основне завдання не боятися виражати через образи усі емоції, включаючи негативні. Після цього зобразити їх на аркуші паперу різноманітними образами і підписати їх. Потім поставити малюнок і запропонувати клієнту змінити ті образи та символи, які викликають негативну реакцію, зробити їх привабливішими. Далі пропонують відповісти на запитання.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції переважають на малюнку?
- Які образи символізують позитивні емоції?
- Які образи символізують негативні емоції?
- Який з образів найбільше привертає Вашу увагу?
- Який з образів найбільше дратує Вас?
- Опишіть зміни, які відбувалися у Вашому емоційному стані після зміни певних образів.

Деякі аспекти інтерпретації: Суттєвими підходами у інтерпретації образів малюнка є колір, розмір та символічне значення. Проте обов'язково варто дізнатися у клієнта, що цей символ та колір означають для нього. Необхідно відзначити «сусідство» образів, що може вказувати на взаємозалежність певних емоцій. Також слід обов'язково приділити увагу

центральному образу малюнку, оскільки він вказує на найзначиміше емоційне переживання клієнта.

Техніка «Шлях героя»

Мета: рефлексія та усвідомлення власного життєвого шляху, установки та переконання, роль і місце особистості у власному життєтворенні.

Вікові обмеження: 6 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія, казкотерапія, метафоричні асоціативні карти.

Інструкція: Клієнту пропонують написати казку, взявши до уваги наступний алгоритм:

1. Місце події.
2. Час дії.
3. Головний герой.
4. Основний противник.
5. Основна подія.
6. Ситуація, яку потрібно вирішити.
7. Помічники головного героя.
8. Кульмінація.
9. Розв'язка (перемога героя).

Після закінчення казки клієнту можна запропонувати намалювати ілюстрацію до неї та обов'язково дати їй назву.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які труднощі виникали під час складання казки?
- Яка частина казки Вам найбільше подобається (не подобається) і чому?
- Яке Ваше ставлення до головного героя казки?
- Як Ви можете оцінити його шлях в житті?
- Що Вам імпонує в характері та поведінці головного героя?
- Що не подобається в характері та поведінці головного героя?
- Яке основне смислове послання казки?
- Прокоментуйте назву казки.
- Чи можете провести паралелі подій казки із Вашим життям?