

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
Кафедра практичної психології та психодіагностики**

*На правах рукопису*

**СТЕПАНЮК ІННА АНАТОЛІЇВНА**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО  
ПОТЕНЦІАЛУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ**

Спеціальність: 053 «Психологія»  
Освітньо-професійна програма  
«Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)»  
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:  
**МАГДИСЮК ЛЮДМИЛА ІВАНІВНА,**  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри практичної психології та  
психодіагностики

**РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ**

Протокол №

засідання кафедри практичної психології

та психодіагностики

від 23 жовтня 2023 р.

Завідувач кафедри

Прізвище, ініціали

Магдисюк Л. І.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ**

Кафедра практичної психології та психодіагностики  
Освітній ступінь магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)

**ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри**

\_\_\_\_\_2023 року  
«\_\_\_»\_\_\_\_\_

**ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ)  
СТУДЕНТУ**

**Степанюк Інни Анатоліївни**

Тема роботи (проекту) **Психологічні особливості розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці засобами арт-терапії.**

Керівник роботи (проекту) **Магдисюк Людмила Іванівна**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології.

Термін подання студентом роботи (проекту) 10.11.2024 р.

Мета випускової кваліфікаційної роботи (проекту) – полягає у визначенні ефективності арттерапії як методу розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці.

*Завдання дослідження:*

1. На основі аналізу сучасних літературних джерел визначити теоретичні підходи до вивчення феномена творчий потенціал та проаналізувати особливості розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці.
2. Теоретично дослідити особливості застосування арттерапії в юнацькому віці.
3. Емпірично визначити основні види та особливості розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці.
4. Розробити та обґрунтувати програму казкотерапії як методу психологічної допомоги з розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці. Підтвердити ефективність арттерапії як методу розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці.

Дата видачі завдання 01.11.2023 р.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

<i>№ з/п</i>	<i>Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проекту)</i>	<i>Термін виконання етапів роботи (проекту)</i>	<i>Примітка</i>
1.	Дослідити теоретичні аспекти проблеми ефективності арттерапії як методу розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці.	листопад 2023 року – березень 2024 року	
2.	Емпірично визначити основні види та особливості розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці	листопад 2023 лютий 2024 року	
3.	На емпіричному рівні визначити психокорекційні засоби арттерапії як методу розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці	березень – серпень 2024 року	
4.	На основі теоретичного опрацювання наукових джерел, проведеного емпіричного дослідження та аналізу результатів провести висновки та узагальнення	вересень-листопад 2024 року	
5.	Оформлення наукової роботи	листопад 2024	

Студент

**Інна СТЕПАНЮК**

Керівник роботи

**Людмила МАГДИСЮК**

## АНОТАЦІЯ

*Степанюк Інни Анатоліївни. Психологічні особливості розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці засобами арт-терапії – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.*

*Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.*

У вступі обґрунтована актуальність теми дослідження розвиток творчого потенціалу в юнацькому віці засобами арттерапії.

У першому розділі представлені основні теоретико-методологічні основи дослідження феномена творчий потенціал. Психологічні особливості розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці. Особливості застосування арттерапії для розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці.

У другому розділі було проведено експериментальне дослідження щодо особливостей застосування арттерапії у роботі з розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці. До психодіагностичного комплексу увійшли: *питальник «Мотивація самостійного творчого пошуку»*; *«Мотивація досягнення» (авт А. Мехрабіан, модиф. М. МагомедЕмінова)*; *«Діагностика особистісної креативності» (авт. О. Тунік)*; *методика виявлення особистісних цінностей (питальник САМОАЛ)*.

Враховуючи отримані результати, нами було визначено, що недостатній рівень розвитку творчого потенціалу студентів та необхідність розробки програми її розвитку засобами арттерапії. Арт-терапія – це метод психотерапії, який використовує творчі процеси для покращення психічного здоров'я та самовираження. Вона дозволяє: оминати раціональні бар'єри (через творчість студенти можуть виразити свої емоції та думки, які важко висловити словами), підвищити самооцінку (створення чогось власного сприяє розвитку почуття власної гідності та впевненості в собі), розвинути критичне мислення (аналіз власної творчості та творчості інших людей стимулює розвиток аналітичних здібностей), покращити комунікативні

навички (обговорення своїх творчих робіт сприяє розвитку вміння висловлювати свої думки та слухати інших), зменшити стрес (творчі процеси допомагають розслабитися та відволіктися від повсякденних проблем).

У третьому розділі, після первинної діагностики була розроблена і апробована психолого-корекційна програма, метою якої є підвищення рівня розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці засобами арттерапії.

***Ключові слова:** психологія, творчість, юнацький вік, арттерапія, творчий потенціал.*

## SUMMARY

*Inna Anatoliivna Stepaniuk. Psychological features of the development of creative potential in youth by means of art therapy – Qualifying scientific work on manuscript rights.*

*Graduation qualification work for obtaining the educational degree «Master» in specialty 053 «Psychology» – Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.*

In the introduction, the relevance of the research topic development of creative potential in youth by means of art therapy is substantiated.

The first chapter presents the main theoretical and methodological foundations of research into the phenomenon of creative potential. Psychological features of the development of creative potential in youth. Peculiarities of the use of art therapy for the development of creative potential in youth.

In the second chapter, an experimental study was conducted on the peculiarities of the use of art therapy in the work on the development of creative potential in youth. The psychodiagnostic complex included: the questionnaire «Motivation of independent creative search»; «Motivation of achievement» (author A. Mehrabian, modified by M. Magomed Eminova); «Diagnostics of personal creativity» (author O. Tunik); method of identifying personal values (SAMOAL questionnaire).

Taking into account the obtained results, we determined that the level of development of creative potential of students is insufficient and the need to develop a program for its development by means of art therapy. Art therapy is a method of psychotherapy that uses creative processes to improve mental health and self-expression. It allows: to bypass rational barriers (through creativity, students can express their emotions and thoughts that are difficult to express in words), to increase self-esteem (creating something of their own contributes to the development of a sense of self-worth and self-confidence), to develop critical thinking (analysis of one's own creativity and creativity of other people stimulates the development of analytical abilities), improve communication skills (discussing

your creative works helps to develop the ability to express your thoughts and listen to others), reduce stress (creative processes help to relax and distract from everyday problems).

In the third section, after the initial diagnosis, a psychological correctional program was developed and tested, the purpose of which is to increase the level of development of creative potential in youth by means of art therapy.

***Key words:*** *psychology, youth, art therapy, creative potential.*

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ .....	13
1.1. Вікові та психологічні особливості юнацького віку.....	13
1.2. Поняття самооцінки та особливості її формування у юнацькому віці.....	21
1.3. Арттерапія як засіб розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТТЕРАПІЇ НА ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	39
2.1. Характеристика психодіагностичного апарату дослідження .....	39
2.2. Проведення та аналіз результатів констатувального етапу дослідження.....	45
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА АРТТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	50
3.1. Теоретичне обґрунтування програми арттерапії як засобу розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці .....	50
3.2. Контрольне дослідження ефективності впровадженої корекційно-розвивальної програми.....	59
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
ДОДАТКИ .....	76



## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Потенціал розвитку творчого потенціалу серед дітей 16-17 років великий. Сплески пізнання надають дітям найбільшу здатність до навчання, яку вони відчуватимуть протягом вікового періоду. Мало того, що діти можуть використовувати символи, вони тепер можуть абстрактно ними оперувати, застосовувати розум і логіку, а також самостійно формулювати та перевіряти гіпотези. Їхній інтерес до тем, які вони вважають цінними, також на рекордно високому рівні. Учні здатні творчо вирішувати проблеми, що сприятиме їхнім власним відкриттям, а їхні навички дозволяють їм визначати нюанси та можливості.

Адже маючи обґрунтовану форму творчих здібностей, можна стати успішними в сучасному світі, яка розвивається не стоїть на місці, досягає висоти та максимального успіху в майбутній професійній діяльності. Відомо також, що саме в юнацькому віці закладається логічна основа творчої діяльності: розвивається уява, творче мислення, виховується активність, ініціатива, здатність спостерігати й аналізувати явища формування, порівнювати й узагальнювати факти, робити висновки.

Для молодих підлітків інтенсивний тиск, щоб відповідати, підходити та не виділятися, є одним із ключових факторів (продовжуваної) втрати креативності. Хоча підлітки відомі як імпульсивні ризиковані люди, в академічних колах вони, як правило, навпаки. Вони відповідають очікуванням, часто працюють над підготовкою до іспиту та уникають дій, які можуть привернути до них увагу або змусять їх зробити публічні «помилки».

Однак є способи працювати з дитячими стимулами розвитку та одночасно розвивати творчі здібності. Наприклад, діти цього віку цінують спілкування з друзями. Використовуйте ці знання, щоб стимулювати творчість. Для дівчат це може означати заохочення їх робити проекти для друзів, наприклад, клейку стрічку для олівців або браслети дружби для їхньої

подружки. Для хлопчиків це може означати використання колекційних карток як стартових очок для дослідження уявних світів або створення нових правил для улюблених видів спорту чи ігор. Учні 16-17 років часто починають сумніватися в цінностях своїх батьків і очікуваннях вчителів. Допомогти дітям зрозуміти, що дивергентне мислення вимагає аналізу типових способів дій, може бути лише тією іскрою, яку їм потрібно вкладати у більш творчі починання.

Віковим особливостям юнацького віку присвячена значна кількість сучасних психологічних досліджень (Я. Бугерко, І. Бех, М. Гладкевич, О. Іванова, П. Мінаєва, А. Литвинчук, М. Савчин, А. Широких та ін.).

Один із факторів успішного формування творчих здібностей в юнацькому віці є вживання ефективних, психолого-педагогічних доцільних технологій навчання. Однією із технологій – «арттерапія». Психотерапевтична робота з дітьми старшого шкільного віку вимагає від учителя не тільки делікатності та обережності, а також використання спеціальних методів роботи.

Вивченням особливостей застосування методу арттерапії займаються такі науковці: О. Вознесенська, О. Деркач, М. Замелюк, О. Кондирська, І. Лисенкова, С. Міліщук, Л. Магдисюк, М. Мушкевич, І. Садовий, Р. Федоренко та ін.

Таким чином, арттерапія є одним із ефективних інструментів розвитку творчого потенціалу. А тому її можна з успіхом застосовувати в юнацькому віці.

Відтак, актуальність означеної проблематики та недостатня її розробленість зумовили вибір **теми нашого дослідження**: *«Психологічні особливості розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці засобами арт-терапії»*.

**Об'єкт дослідження** – арт-терапія як засіб розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці.

**Предмет дослідження** – особливості арттерапії як засобу розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці.

**Мета дослідження** полягає у визначенні ефективності арттерапії як засобу розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці.

Для досягнення мети дослідження поставлено виконання наступних **завдань**:

1. На основі аналізу сучасних літературних джерел визначити теоретичні підходи до вивчення феномена творчий потенціал та проаналізувати особливості розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці.

2. Теоретично дослідити особливості застосування арттерапії у роботі з розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці.

3. Емпірично визначити основні види та особливості розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці.

4. Розробити та обґрунтувати програму арттерапії як засобу розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці та підтвердити її ефективність.

**Теоретико-методологічна основа дослідження.** Проблему розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці засобами арттерапії істотно досліджено щодо: Я. Бугерко, психологічної динаміки розгортання рефлексивних процесів у модульно-розвивальному освітньому циклі; М. Гладкевич, аналізу психологічних умов формування життєвих планів у юнацькому віці; А. Широких, психологічних чинників життєвого проектування в юнацькому віці; О. Іванова, психологічних особливостей розвитку смисложиттєвих орієнтацій у юнацькому віці; П. Мінаєва, проблеми розвитку рефлексії в юнацькому віці; А. Литвинчук, розгляду екологічного аспекту рефлексії емпатійних переживань у юнацькому віці; І. Бех, М. Савчин, визначення юнацького віку як найбільш сприятливого періоду для формування особистісних моральних цінностей, оскільки саме в цей віковий період особистість усвідомлює своє «Я»; М. Замелюк, Л. Магдисюк, С. Міліщук, арттерапія як засіб творчої самореалізації; Л. Магдисюк,

Р. Федоренко, казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та доросли; О. Титаренко, Т. Каткова, арттерапія як засіб розвитку творчого потенціалу підлітків;

**Методи дослідження.** З метою вирішення поставлених дослідницьких завдань, у роботі була використана низка методів, а саме: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження, психодіагностичні методи та методи математичної статистики обробки даних. *До психодіагностичного комплексу увійшли: питальник «Мотивація самостійного творчого пошуку»; «Мотивація досягнення» (авт А. Мехрабіан, модиф. М. МагомедЕмінова); «Діагностика особистісної креативності» (авт. О. Тунік); методика виявлення особистісних цінностей (питальник САМОАЛ).*

**База дослідження:** дослідження проведено на базі комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради. В емпіричному дослідженні взяли участь 21 особи першого курсу спеціальності 012 Дошкільна освіта віком 15-16 років.

**Новизна дослідження.** Уточнено поняття «арттерапії» за змістом, як ефективного методу розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці. Матеріали дослідження можуть бути використані на практичних заняттях психологічних дисциплін студентами різних спеціальностей, у написанні студентами курсових і кваліфікаційних робіт; а також у розробці підручників і посібників для підготовки бакалаврів, магістрів за спеціальністю 053 «Психологія».

**Практична значущість одержаних результатів** полягає у можливості використання арттерапії як методу розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці.

**Апробація результатів дослідження.** Основні теоретичні та практичні положення дослідження доповідалося та обговорювалися на міжнародних науково-практичних конференціях та регіональних семінарах: XV науково-

практичний семінар «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 8-10 листопада 2022 р.); Міжнародна науково-практична конференція «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості» (м. Луцьк, 23-24 березня 2023 р.); Фестиваль науки ВНУ імені Лесі Українки (м. Луцьк, 13-17 травня 2023 р.).

**Публікації.** Основні положення дослідження, його результати та висновки відображено у двох наукових публікаціях збірниках матеріалів міжнародних науково-практичних конференцій.

**Результати дослідження представлено у публікаціях:**

1. Прокопюк І., Магдисюк Л. Арт-терапія: шлях до самопізнання, самовираження та зцілення. *Матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції (Луцьк, 28-29 березня 2024 року) / ВНУ імені Лесі Українки; кафедра практичної психології та психодіагностики; за заг. ред. М. І. Магдисюк. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. С.125-128.*
2. Прокопюк І., Магдисюк Л. Арттерапія як засіб розвитку креативності учнів. *Інновації в дошкільній освіті: теорія, досвід, перспективи. Луцьк, 2024. С.240-242.*

# РОЗДІЛ 1.

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

### 2.1. Вікові та психологічні особливості юнацького віку

Зосередження уваги на розвитку молоді вимагає глибшого розуміння різноманітності молоді. Молодь далеко не гомогенна група; вона характеризується низкою взаємопов'язаних і залежно від контексту факторів. Тому при плануванні будь-якої ініціативи щодо розвитку за участю молоді важливо розуміти складність і різноманітність молоді, її особливості та виклики, з якими вона стикається.

Фізичний вік молоді зазвичай класифікується як від 15 до 35 років, іноді молодше та / або старше. Крім того, часто може виникнути необхідність розділити офіційно застосовуваний віковий проміжок молодості, щоб краще зрозуміти специфічні характеристики та проблеми, з якими стикається дуже молода людина або особа наприкінці вікового періоду молодості [3].

Наведені нижче вікові категорії вказують на різні вікові категорії, на які можна поділити молодь. Точна категорія залежить від різних соціально-економічних і культурних контекстів, включаючи міські/сільські та гендерні фактори. Кожен віковий проміжок характеризується різними можливостями розвитку, зокрема пов'язаними з когнітивними можливостями мислення, особистими обов'язками та іншими соціальними факторами, такими як традиції щодо віку вступу в шлюб, які розглядаються по-різному в різних контекстах.

Ранній підлітковий вік (10-14 років) є переходом від дитинства і передбачає початок статевого дозрівання. Підлітковий вік (15-19 років) часто є критичним для завершення навчання та виходу на ринок праці. Зрілий вік

(20-24 роки) – це період, коли молодь зазвичай стає незалежною від батьків, що робить засоби до існування та самозабезпеченість дедалі важливішими. Перехід у доросле життя (25-29 років) характеризується створенням сімей і вихованням дітей, а дорослість (30+ років) є фазою, коли також важливими параметрами є підвищення громадянської активності та розширення доступу до землі, власності та можливостей отримання доходу [7].

Акцент на роботі з молоддю та з її боку, а не лише для молоді, є обов'язковим у тому сенсі, що молодь – і люди загалом – навчаються краще, коли вони активні та залучені, а не пасивні слухачі та спостерігачі. Під час вивчення того, що потрібно для молоді з точки зору накопичення знань і навичок, які дозволять їй взяти на себе лідерство, важливою є проблема життєвих навичок і навичок спілкування. Оснащення молодих людей технічними навичками та професійною освітою та підготовкою часто недостатньо.

Технічні навички – це конкретні здібності, пов'язані зі сферою роботи, як-от формальна компетентність керувати екскаватором, тоді як навички м'якого спілкування та життєві навички – це особисті, психологічні та соціальні переваги, які керують діяльністю молодої людини та її здатністю розумно орієнтуватися та позиціонувати себе, в тому числі використовувати свої технічні навички.

Таким чином, життєві навички та навички спілкування відіграють важливу роль у розвитку молоді.

Навчання життєвим м'яким навичкам має на меті посилити стійкість молодих людей і ставлення до справляння та реагування на мінливі умови життя з підвищеною спроможністю та впевненістю – таким чином сприяючи здоровому переходу від дитинства до повноліття.

П'ять особливих сфер навчання та дорослішання молоді показані в табл. 1.1., представляють м'які та життєві навички, важливі для молодих людей, щоб вони могли справлятися зі змінами, викликами та можливостями

у повсякденному житті. Ці сфери формують основу для активної участі молодих людей в ініціативах розвитку як бенефіціарів, так і молодіжних лідерів. Ці сфери можуть слугувати джерелом натхнення для розробки програм, у яких розвиток потенціалу молоді є важливим елементом [14].

Таблиця 1.1

### Основні сфери навчання та дорослішання молоді

Сфери	Значення
Розуміння контексту та себе як соціальної істоти	Здатність аналізувати та критично мислити для розуміння обставин Раціональне вирішення проблем і здатність передбачати рішення Логічні міркування, засновані на здатності визначати власні навички слабкі та сильні сторони Здатність вчитися на несприятливих ситуаціях і уникати їх у майбутньому
Захист себе та вирішення повсякденних завдань і викликів	Знання та практика правильного харчування та гігієни Здатність самостійно оцінювати ситуації та середовище Здатність визначати й уникати ризикованих умов і дій будь-якою ціною Здатність вчитися на несприятливих ситуаціях і уникати їх у майбутньому Впевненість і почуття власної гідності щодо власного фізичного та психічного стану
З'єднатися та стати соціальною істотою	Здатність співпереживати іншим Міжособистісні навички, такі як здатність будувати довіру, вирішувати конфлікти, цінувати відмінності, активно слухати та ефективно спілкуватися Почуття приналежності та членства, тобто цінування та оцінювання іншими, бути частиною групи чи більшого цілого Здатність спілкуватися для розвитку особистих і професійних стосунків
Уповноважені рухати та керувати процесами змін	Усвідомлення того, як особисті дії впливають на більші громади Почуття відповідальності перед собою та іншими Усвідомлення культурних відмінностей між однолітками та більшою спільнотою Цілеспрямованість і здатність йти за прикладом інших, коли це доречно Здатність залучати та мотивувати інших



Уповноважений керувати та оптимізувати роботу	Реалістичне усвідомлення варіантів майбутньої роботи, кар'єри та/ або професійний розвиток Кульмінація професійного покликання та можливість кар'єрного зростання Тестування та адаптація своєї здатності брати участь у роботі в певній галузі
---	---

Молодість визначається терміном підліткового віку. Підлітковий вік походить від латинського слова «adolescere», що означає «дорослішати». Це період життя між настанням статевої зрілості і зрілістю. Період коливається між 12-24 роками (ранній підлітковий вік 12-14, середній підлітковий вік 15-17 і пізній підлітковий вік 18-24). Це час бурі та стресу, під час якого дитячі особистості руйнуються, а нові формуються майже за одну ніч.

Молодь – це ті представники людської раси, які надто старі, щоб бути дітьми, і надто недосвідчені, щоб бути дорослими. Багато з них мають статуру чоловіків і ставлення хлопчиків; у них тіла жінки, але уявлення про дівчат. Часом вони бігають, коли мають ходити. Незважаючи на це, це період, одягнений у божественну спокуту та красу. Насправді молодь – це насіння, наповнене скарбами з метою самореалізації [2, с.27].

*Фізіологічні характеристики.* Передбачувана послідовність фізичних змін відбувається як у чоловіків, так і у жінок під час переходу від дитинства до молодості. Це зміни пропорцій тіла, швидке зростання скелета і поява волосся під пахвами, на грудях, інтимних місцях. У той час у хлопчиків розширюються плечі і з'являються більш товсті м'язи, у них починає змінюватися голос; тепер вони починають говорити глибшим тоном, ніж дівчата.

Середньостатистична дівчина, яка була нижчою за хлопчика, стала вищою та поступово важчою. Вони розширюються в області стегон і відчують збільшення грудей з початком менструації. Однак у пізньому підлітковому віці швидкість росту знижується, і вони приймають дорослі пропорції. На цьому етапі самка фактично припиняє рости, а самець

продовжує рости до 22 років. Ці фізичні зміни мають психологічний вплив на молодь. Вони можуть відчувати себе ніяково, сором'язливо та незадоволені своїм зовнішнім виглядом. Дівчата, яким незручно користуватися гігієнічними прокладками, або молоді чоловіки, які мають ерекцію в найнесподіваніші моменти, коли їхні однолітки легко спостерігаються, занепокоєні цим фізичним впливом. Хлопчикам може бути важко контролювати статевий потяг [3].

*Психічні характеристики.* Розумова сила молоді на ранній стадії швидко розкривається з пробудженням самосвідомості та збільшенням прагнення до знань. Вони люблять читати і спілкуватися, особливо один з одним. Вони просуваються на інтелектуальних фронтах; вони багато мріють і використовують уяву. Сила міркування та здатність судження зростають, але обмежені досвідом.

У середньому підлітковому віці кругозір розширюється. Раніше він/вона був стурбований собою та своїми особистими бажаннями, але тепер, намагаючись відкрити світ поза ним/нею, він/вона мріє про амбіції та дивиться на майбутнє як на величезне поле, яке потрібно завоювати. Він/вона дотримується твердої думки, можливо, через поспішну форму. Він/вона такий цікавий, він запитує не лише «що?» але «чому?».

Однак у пізньому підлітковому віці розумові здібності більш розвинені. Вони конструктивні у своєму мисленні і люблять дискутувати. Вони починають формулювати концепцію сенсу життя і задавати питання про те, чого вони не знають, як-от секс, наркотики, кар'єра, покликання, релігія тощо. У цей час вони більше думають про своє майбутнє та про те, як досягти поставлених цілей. Думки інших впливають на них, особливо друзів і тих, кого вони вважають прикладом для наслідування [18].

*Емоційні характеристики.* Юність – час пошуку особистісної ідентичності. Вони ставлять такі важливі запитання: «Хто я?» «Куди я йду?» «Чому я тут?» Емоції – це єдиний спосіб, який молодь використовує, щоб

висловити своє розчарування, через яке вони проходять через зміни. Ці емоції включають гордість, сором, любов, ненависть, розчарування, страхи, гнів, радість, озлобленість тощо. Вони можуть бути щасливими в один момент, наступної миті вони засмучені та сваряться.

Юнаки від п'ятнадцяти до сімнадцяти років відчують себе дорослими. Вони не хочуть, щоб їх вважали одними з дітей, їхні емоції щодо дому змішані, і вони жадають свободи. Вони врахували свої особливі здібності та інтереси, вони знайшли способи досягти самоповаги через школу чи інші заняття, щоб їхня емоційна незалежність визнавалася батьками. Вони не віддаються турботам, рідко плачуть. Вони насолоджуються сміхом і соціальною ситуацією; вони доброзичливі, веселі та більш комунікабельні [2].

Пізніше підлітковий вік більш стабільний емоційно через час і вплив. Вони завжди прагнуть відповідати емоційному шаблону дорослих. Самоконтроль і почуття причетності, а також мораль для них багато значать. Вони менше бояться зіткнутися з новою ситуацією. Однак вони зазвичай ставлять перед дилемою через різні стандарти, встановлені домом, групою однолітків і церквою.

*Соціальні характеристики.* Соціальні означають, що люди живуть разом як група в ситуації, що вимагає взаємодії один з одним. Подібно до того, як рослина росте за допомогою мінеральної води, а людина розвивається за допомогою харчових поживних речовин, так і члени сім'ї зростають соціально, коли є взаємна любов, прийняття, розуміння та безпека.

Оскільки любов є основою для прийняття, рання юність відчайдушно прагне знайти нових друзів. Вони поступово змінюють свою відданість від батьків до групи однолітків, вони жадають більшої незалежності та хочуть належати до групи. Для свого відпочинку вони хочуть ігор, у яких усі можуть брати участь одночасно [7].

Середній підлітковий вік збільшився у стосунках «хлопчик-дівчина»; петтинг є звичайною практикою серед цієї групи. Їм потрібні друзі, з якими вони можуть обмінюватися ідеями, ділитися речами та ходити кудись. У пізньому підлітковому віці відбувається формування соціальної самосвідомості. Їхнє життя починає звужуватися і поглиблюватися, але в ширшій сфері роботи, домашнього життя, поклоніння і служіння людству.

*Духовне життя.* Швидке зростання, мінливий настрій і збирання фактів у ранньому підлітковому віці часто становлять проблему для вчителів недільної школи. Іноді питання, на яке вчитель вважає, що він повинен мати відповідь; вони можуть здатися не зацікавленими в цьому. Дехто реагує на засудження жорстоким спротивом і відкладає здавання. Проте тисячі молодих чоловіків і дівчат відповідають на заклик духа в цей період і примиряються з проблемою гріха [15].

Середній підлітковий вік має дух хрестового походу, який чекає на виклик. Проте виклики мають бути значними, бо нудна й нудна служба їх віджене. Вони відповідають на євангелізаційний заклик справжніми емоціями та ідеалізмом.

Пізня юність реагує на християнських лідерів, якщо вони мають сенс доречності та компетентності. Ці молоді люди в цей період пробуджуються, і коли дім і церква захоплюють їхню пробуджену душу після облоги сумнівів і нерішучості, вони рятуються до життя, повного відданості та відданості служінню.

Юність – це період дорослішання та поступового переходу від дитинства до дорослого життя, що характеризується особливим настроєм на певні сфери навчання, охоплюючи стадії дорослішання, які не можуть відбутися ні раніше в дитинстві, ні пізніше в дорослому віці. Певний когнітивний розвиток мозку робить молодь особливо чутливою до розвитку аналітичного мислення та розуміння більш складних і багатогранних аспектів життя. Цей період є особливо ефективним для розвитку розуміння проблем

громадянства та для поглиблення почуття спільноти, суспільства та особистої відповідальності, пов'язаної з соціальним контекстом у цілому [16].

Отже, молодість визначаємо як життєвий етап, який не є кінцевим чи лінійним.

Крім того, молодь у тих самих фізичних вікових сегментах є гетерогенною групою, яка характеризується низкою соціально-економічних дихотомій – місто / село, освічений / неосвічений, зайнятий / непрацюючий – усі фактори, які впливають на здібності молодої людини.

Географічне та етнічне походження, стать та сімейне становище, рівень освіти та доступ до соціальних послуг та послуг охорони здоров'я, знання прав, фінансова незалежність, а також складна соціальна ієрархія та сімейні структури відіграють визначальну роль у визначенні того, чи є особа молодою чи ні.

Таким чином, молодість часто залежить не лише від фізичного віку, але також визначається рівнем незалежності / залежності, продуктивністю та фінансовою або сімейною відповідальністю (шлюб і діти), а також місцем особи в сім'ї.

## **2.2. Поняття самооцінки та особливості її формування у юнацькому віці**

Самооцінка є однією з основних тем психологічних досліджень сьогодення. Самооцінку дітей досить важко визначити, але її скелетне визначення стосується рівня задоволення чи незадоволення, яке дитина відчуває собою [13; 14]. Діти з крайніми талантами, які сприймаються як «розумні» або «нерозумні», часто мають високий рівень самооцінки [15; 16]. Дійсно, зв'язок між академічними досягненнями та самооцінкою також був встановлений як позитивний [17; 18]. Самооцінка також відіграє важливу

роль в участі учнів у школах і формальних заходах, оскільки ті, хто має високу самооцінку, виявляються більш активними та ентузіазмовими, ніж ті, хто має низьку самооцінку [19; 20] .

Незважаючи на те, що самооцінка безпосередньо не пов'язана з успішністю в класі, вона все одно має великий вплив, оскільки участь у класі значною мірою базується на уявленні дитини про власну цінність. Учні, які вважають себе ефективними та компетентними, часто беруть більше участі в класі, ніж ті, хто не вважає себе такими ж ефективними [21]. Зокрема, діти з високою самооцінкою, як правило, екстраверти, впевнені в собі та схильні до ризику, тоді як діти з низькою самооцінкою, швидше за все, інтровертні, сором'язливі та обмежені власними рамками та простором. Це також впливає на їхню добровільну участь.

Коли підлітки шукають своє місце у світі, багато хто бореться з ситуаціями, які кидають виклик переконанням про себе, яких вони трималися роками. Самооцінку дитини можна розглядати як набір картинок, які вона/вона носить із собою, які відображають те, що вона відчуває щодо себе (ParentLink, 2007). Ці картини успіхів і невдач формуються протягом усього життя дитини в результаті її взаємодії зі світом. Вони також служать мірилом власної гідності. Потім у підлітковому віці з'являється самосвідомість (Brinthaupt & Lipka, 2002), і молодь починає сприймати себе як акторів у виставі, взаємодіючи з навколишнім середовищем. Те, як вони «діють» у світі, є частково результатом їхньої самооцінки, що розвивається. Людина, яка розвинула здорову самооцінку, швидше за все, буде самомотивованою, самозабезпеченою та здатною підтримувати поважні та повноцінні стосунки з іншими.

Розглянемо розвиток особистості як складову п'яти широких рис, які також називають Великою п'ятіркою (Caspi та ін., 2005; McCrae & Costa, 1987): *екстраверсія* (схильність бути активним і домінувати в соціальних ситуаціях і відчувати позитивні емоції), *привітність* (схильність до

просоціальної поведінки та бути ніжним і миролюбним через бажання підтримувати позитивні та взаємні стосунки з іншими), *сумлінність* (схильність до обережної, контрольованої, організованої та відповідальної поведінки), *емоційна стабільність* (визначається як можливість адаптуватися та здатність ефективно справлятися з негативними емоціями (тобто протилежність невротизму)), *відкритість до досвіду* складається з творчості, цікавості та інтелекту.

Дослідження постійно показують, що особистість стабільна, але також мінлива (Roberts, Wood, & Caspi, 2008). Стабільність і зміни можуть відбуватися одночасно і мати різні форми (Roberts et al., 2006). Про дорослішання особистості вказують нормативні підвищення середніх рівнів рис Великої п'ятірки (Caspi та ін., 2005; Specht та ін., 2014), а також підвищення стабільності (Klimstra та ін., 2009). Стабільність рангового порядку стосується ступеня, до якого індивіди зберігають однакову позицію відносно інших щодо певної риси протягом тривалого часу, а стабільність профілю фіксує стабільність рангового порядку рис всередині людини (Klimstra et al., 2009).

Таким чином, для стабільності рангового порядку результати окремої особи порівнюються з рештою вибірки. Підвищення стабільності рангового порядку супроводжує зменшення внутрішньогрупових флуктуацій і відображає зрілість, тому що підлітки та молоді дорослі розвивають усе більше розуміння того, ким вони є, і діють відповідно до цього розуміння (Roberts & DelVecchio, 2000). Хоча для рис, які демонструють стабільні або знижувальні середні рівні, підвищення стабільності рангового порядку у вибірці може вказувати на стагнацію або недостатню зрілість, коли підвищення стабільності супроводжується збільшенням середнього рівня, ці стабілізуючі відносні позиції щодо рис особистості можна інтерпретувати як дозрівання. Іншими словами, з віком особистість стає більш налаштованою. Цей розвиток також може відобразитися на вищій стабільності профілю.

Процес розвитку самооцінки, як стверджують багато вчених, є дещо суперечливим за своєю суттю. Відомо, що самооцінка дітей залишається постійною протягом усього життя [26]. Ця теорія припускає, що самооцінка, яка розвивається в ранньому дитинстві, ймовірно, залишатиметься незмінною та постійною протягом усього життя індивіда, і їй сприяють переважно батьки та допомагають однолітки та вчителі [27; 28]. Дослідження, засновані на цій теорії, також показують, що досвід раннього дитинства формує самооцінку дітей, а переконання, вироблені на цьому етапі, ймовірно, залишаються незмінними навіть на пізніших етапах життя [29].

На відміну від розглянутої вище теорії та досліджень, багато вчених і дослідників виявили у своїх дослідженнях, що самооцінка залишається суб'єктивною протягом життєвого циклу людини і може змінюватися будь-коли, де перехід може відбуватися як за кілька днів, так і за роки залежно від суб'єкта (індивіда), його оточення та обставини [30; 32]. Це висвітлює ще один важливий аспект у дискусії про самооцінку, згідно з яким самооцінка може сильно відрізнятися серед дітей, які виховуються в однаковому середовищі та майже однаково, лише з природними або непередбачуваними відмінностями. Їх глибинними причинами можуть бути сама природа людей, які відрізняються від природи, або ті невеликі відмінності, які існують через соціально-економічне розташування в сім'ї та суспільстві. Інші фактори включають відмінності в інтенсивності та складності взаємодії з іншими. Може бути багато різних або навіть необмежених факторів, які можуть вплинути на розвиток поваги дитини, але ця ідея залишається дискусійною, оскільки дослідження відрізняються за результатами та висновками.

Протягом людської психології самооцінка залишалася елементарною частиною кожного дослідження та експерименту. Однак, починаючи з теорії Маслоу про людську психологію та мотивацію, дослідники спрямували свої



дослідження виключно на радикальні фактори самооцінки та їхні наслідки [33].

Попередні дослідження прийшли до висновку, що самооцінка досягає низького рівня на початку підліткового віку. Нинішні результати, знову ж таки, суперечать. Хоча можуть бути відмінності, і деякі підлітки справді відчують зниження самооцінки (наприклад, через гормональні зміни), спостережувана картина свідчить про те, що самооцінка не змінюється суттєво в ранньому підлітковому віці (від 11 до 15 років).

У підлітковому віці кілька факторів сприяють формуванню Я-концепції, яка є сприйняттям і оцінкою індивідом себе. Перший фактор – особистий досвід і досягнення. Уявлення підлітків про свої здібності, навички та досягнення сприяють їхньому почуттю власної гідності та самоефективності. Другий фактор – культурні та суспільні норми впливають на самооцінку підлітків, формуючи їхні переконання, цінності та ставлення. Третій фактор – вплив родини та однолітків. Члени сім'ї створюють для підлітків надійну базу для дослідження власного самопочуття, тоді як однолітки пропонують соціальне порівняння та зворотний зв'язок.

Ідентичність підлітка є складним і багатогранним поняттям, яке характеризується великою кількістю суперечливих уявлень про себе. На цій стадії розвитку молоді люди намагаються осмислити власну ідентичність, намагаються зрозуміти, ким вони є та яке їхнє місце у світі. Цей процес часто пов'язаний з напругою, оскільки підлітки можуть мати суперечливі переконання, цінності та бажання, які буває важко узгодити. Наприклад, вони можуть відчувати сильну потребу належати до групи однолітків, водночас бажаючи утвердити свою індивідуальність. Крім того, їм може бути важко узгодити очікування та цінності своєї сім'ї та громади зі своїм власним почуттям, що виникає. Ці протиріччя можуть призвести до збентеження та тривоги, але вони також є природною частиною процесу формування

ідентичності, оскільки підлітки проходять складну територію дорослішання та з'ясування того, ким вони є.

Збільшення когнітивного функціонування та абстрактного мислення підлітків також дає їм можливість думати про реальне Я, яким вони себе вважають зараз, і про можливе Я, яким, на їхню думку, вони можуть бути потенційно (Markus & Nurius, 1986; Oyserman). Destin, & Novin, 2015). Можливе Я може бути як позитивним, так і негативним. Позитивне можливе Я називається ідеальним Я, і це людина, якою підліток хоче бути, наприклад, отримати хороші оцінки, закінчити школу та бути прийнятим до коледжу за вибором. Негативне можливе «я» називається «я, якого боїться», і це особа, якою підліток боїться стати, наприклад, той, хто кинув школу (Крейда та ін., 2005).

Наявність когнітивної здатності думати про абстрактних можливих «Я» може призвести до позитивного або негативного психологічного впливу залежно від Я-концепції підлітка. Якщо самооцінка підлітка веде до переконання, що існує занадто велика різниця між його ідеальним і реальним Я, то це може призвести до безнадії та депресії. Однак наявність ідеального «Я» може бути неймовірним мотиватором для поведінки, яка веде до цього ідеального «Я». У наведеному вище прикладі такою поведінкою буде відвідування школи, виконання завдань, уважність і залучення до уроків. Наявність як ідеального Я, так і Я, якого лякають, може бути корисною для підлітків як мотиватор поводитися так, щоб досягти ідеального Я, і допомогти запобігти Я, якого лякають. Наявність цих можливих «Я» ілюструє зростання когнітивних здібностей підлітків, що призводить до більш абстрактної самоконцепції [36].

У той час як самооцінка – це сприйняття себе, таких як риси, цінності та переконання, самооцінка стосується власної гідності – того, наскільки людина цінує себе – і може відобразитися через впевненість у власних здібностях, потенціалі та досягненнях.

Таблиця 1.2.

## Вікові та психологічні особливості юнацького віку

Зміни	Фактори змін
Фізіологічні зміни	Статеве дозрівання: Гормональні зміни впливають на фізичний розвиток, емоційний стан та поведінку підлітків.
	Швидке зростання: Фізичні зміни тіла можуть спричиняти комплекси та невпевненість у собі.
Психологічні особливості	Пошук самоідентифікації: Підлітки активно шукають своє місце в житті, експериментують з різними ролями та образами.
	Емоційна нестабільність: Характерні різкі перепади настрою, підвищена збудливість та імпульсивність.
	Конфліктність: Часто виникають конфлікти з батьками, вчителями та однолітками через прагнення до самостійності та незалежності.
	Егоцентризм: Підлітки схильні вважати, що їхні проблеми є унікальними та ніхто їх не розуміє.
	Груповий інтерес: Бажання належати до певної групи, слідувати її нормам та цінностям.
	Підвищена критичність: Підлітки часто критично оцінюють дорослих, суспільство та власні недоліки.
Когнітивні особливості	Абстрактне мислення: Здатність до абстрактного мислення дозволяє підліткам роздумувати про філософські питання, будувати плани на майбутнє.
	Критичне мислення: Підлітки починають ставити під сумнів авторитети, аналізувати інформацію та формувати власну думку.
Соціальні особливості	Бажання прийняття: Підлітки прагнуть до прийняття з боку однолітків, часто підлаштовуючись під їхні стандарти.
	Пошук авторитетів: Шукають нових авторитетів поза сім'єю, часто обираючи їх серед друзів або лідерів молодіжних рухів.

У міру розвитку самооцінки зростає і самооцінка. На додаток до академічних, соціальних, зовнішнього вигляду та фізичних/спортивних аспектів самооцінки в середньому та пізньому дитинстві підлітки також

додають уявлення про свою компетентність у романтичних стосунках, на роботі та в близькій дружбі (Harter, 2006). Самооцінка часто знижується, коли діти переходять з однієї школи в іншу, наприклад, з початкової школи до середньої або з молодшої школи до середньої (Ryan, Shim, & Makara, 2013). Ці зниження зазвичай є тимчасовими, якщо немає додаткових стресових факторів, таких як конфлікт між батьками чи інші сімейні розлади (De Wit, Karioja, Rye, & Shain, 2011). У більшості підлітків самооцінка підвищується від середнього до пізнього підліткового віку, особливо якщо вони відчують впевненість у своїх стосунках з однолітками, своїй зовнішності та спортивних здібностях (Birkeland, Melkivik, Holsen, & Wold, 2012).

Отже, юнацький вік – це час самопізнання та формування ідентичності, коли молоді люди починають усвідомлювати, ким вони є, у що вони вірять і як займають місце у світі. Це робить юнацький вік чутливим вікном розвитку, яке характеризується значними можливостями, а також вразливими сторонами. Будучи критичним етапом розвитку, побудова потужної самоідентифікації є важливою для підлітків, щоб створити міцну основу для особистого та соціального зростання, яке, у свою чергу, має вирішальне значення для успіху та благополуччя.

Підтримка підлітків у формуванні потужної самоідентичності вимагає багатогранного підходу, який включає саморефлексію, позитивний досвід і проблеми, позитивні стосунки з однолітками та дорослими, а також боротьбу з негативними стереотипами та упередженнями.

Забезпечуючи молодих людей інструментами та ресурсами, необхідними для розвитку сильного самопочуття, батьки, вчителі та інші дорослі можуть допомогти підліткам долати труднощі та розвиватися у впевнених і стійких дорослих.

Отже, юнацький вік – це період бурхливого розвитку, коли відбувається активне формування особистості. Саме в цей період самооцінка

знає значних змін і набуває більш стійкого характеру: нестабільність (самооцінка підлітків часто буває непостійною, коливається залежно від ситуації, успіхів і невдач), підвищена чутливість до оцінок оточуючих (думка друзів, вчителів, батьків набуває особливого значення і може суттєво впливати на самооцінку підлітка), порівняння з іншими (підлітки часто порівнюють себе з однолітками, що може як підвищити, так і знизити їхню самооцінку), ідеалізація себе (багато підлітків мають завищені очікування від себе і можуть відчувати розчарування, якщо не відповідають цим очікуванням), формування «Я-концепції» (у юнацькому віці активно формується уявлення про себе, свої цінності, інтереси, що безпосередньо впливає на самооцінку).

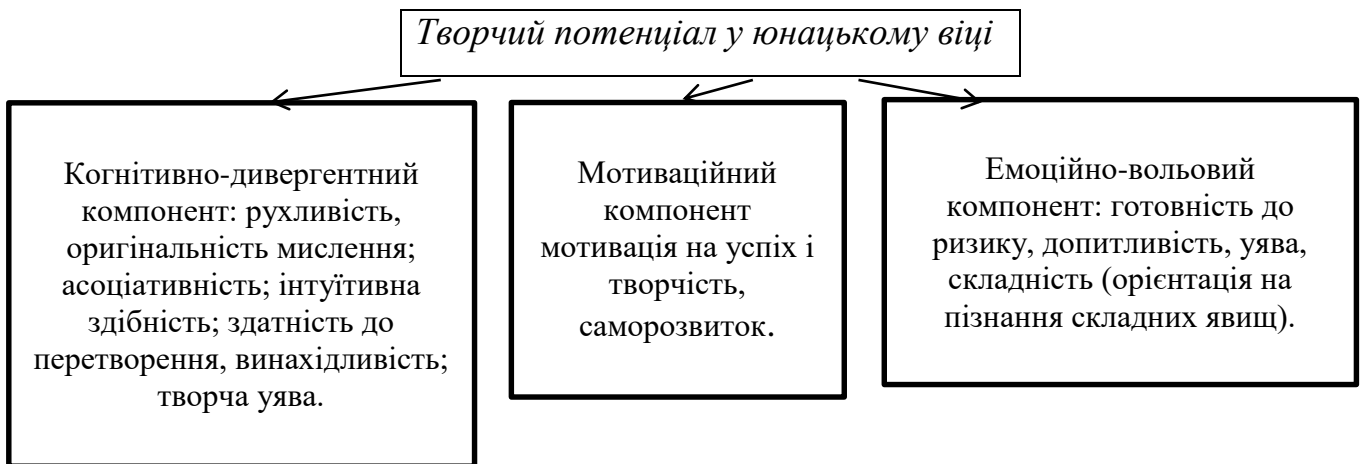
Серед факторів, що впливають на формування самооцінки в юнацькому віці можна визначити: сім'ю (стиль виховання, взаємини з батьками, атмосфера в сім'ї), заклад освіти (успіхи в навчанні, відносини з однолітками та педагогами), соціальне оточення (група однолітків, соціальні мережі, мас-медіа), фізичні зміни (зміни в тілі під час статевого дозрівання можуть впливати на самооцінку), досягнення і невдачі (успіхи в різних сферах життя підвищують самооцінку, а невдачі – знижують).

Адекватна самооцінка допомагає підліткам: бути більш впевненими в собі, легше справлятися зі стресом і труднощами, будувати міцніші соціальні зв'язки, досягати успіхів у навчанні та кар'єрі, захищати свої інтереси.

### **2.3. Арттерапія як засіб розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці**

Значення арттерапії є критичним в юнацькому віці, оскільки це період, коли підлітки виявляють творчість і послідовно займаються своєю індивідуальністю [13]. Найпоширеніші проблеми, які приводять підлітків до арттерапії, включають проблеми ідентичності, оскільки вони можуть брати

участь у створенні мистецтва, щоб покращити самодослідження та цілісну особистість [10].



**Рис. 1.1. Структурна модель творчого потенціалу в юнацькому віці**

Створення мистецтва об'єднує творчість, яка є критично важливою для зосередження на аспектах, які є не вигідними для себе, щоб створити самосвідомість і прийняття під час створення та відтворення ідентичності [24]. Емоційні статуси підлітків критично інтегруються в арттерапевтичні підходи, щоб посилити їхнє суттєве спостереження та синтез для покращення психологічної інтеграції, яка породжує сильну ідентичність [10].

Таким чином, за допомогою мистецтва та ефективної арт-терапії підлітки можуть отримати саморозуміння та навички, необхідні для розвитку гнучкої та адаптивної індивідуальності.

Науковцями (О. Вознесенська, О. Деркач, М. Замелюк, О. Кондирська, І. Лисенкова та ін.) встановлено, що арттерапія має численні позитивні психологічні ефекти на підлітків. Залучаючись до творчої діяльності, підлітки можуть відчувати емоційне вираження та регулювання, а також розвивати навички зменшення стресу та його подолання.

Терапія творчим мистецтвом – це використання художнього процесу та творів мистецтва для дослідження емоцій, вирішення внутрішніх конфліктів, покращення самосвідомості та соціальних навичок, а також управління

поведінкою. Арттерапія також може підвищити самооцінку та полегшити тривогу чи депресію. Арттерапія може включати різні засоби, включаючи живопис, колажі, малюнок, фотографію, музику, драму, творче письмо тощо.

Існує ряд діагнозів, при яких арттерапія може бути цінною формою лікування, починаючи від СДУГ, тривоги або депресії та біполярного розладу до посттравматичного стресового розладу, залежності та труднощів у навчанні підлітків [11].

Арттерапія пропонує численні переваги для підлітків, як на психологічному, так і на соціальному рівнях.

Давайте детально розглянемо деякі з цих переваг:

*Емоційне вираження та регулювання.* Підлітковий вік може бути складним періодом, сповненим складних емоцій. Арттерапія надає підліткам творчий вихід для вираження та обробки своїх емоцій у безпечний і невербальний спосіб. Це дозволяє їм досліджувати та передавати свої почуття, полегшуючи емоційну регуляцію та забезпечуючи відчуття полегшення. Арттерапія надає підліткам безпечний і незагрозливий простір для вільного вираження своїх емоцій. Створюючи мистецтво, вони можуть досліджувати та передавати свої почуття, навіть якщо їм важко висловити їх словами. Цей процес самовираження допомагає підліткам глибше зрозуміти свої емоції та сприяє емоційній регуляції.

Дослідження показали, що арттерапія може бути особливо корисною для підлітків, яким важко виражати свої емоції вербально. За допомогою різноманітних художніх матеріалів і технік, таких як живопис, малюнок чи ліплення, підлітки можуть висловити свій внутрішній досвід, забезпечуючи відчуття полегшення та катарсису [21].

*Зменшення стресу та навички його подолання:* підлітки часто стикаються зі стресовими факторами, пов'язаними з навчанням, стосунками та особистою ідентичністю. Залучення до арттерапії може допомогти зменшити рівень стресу, сприяючи розслабленню, уважності та

саморефлексії. Створюючи мистецтво, підлітки можуть розвивати навички подолання, навчитися справлятися зі стресом і знаходити здорові способи долати труднощі. Підлітковий вік може бути періодом підвищеного стресу та тиску, оскільки підлітки керуються академічними вимогами, соціальними стосунками та особистими змінами. Арттерапія пропонує цінний вихід для зменшення стресу та розвитку навичок подолання.

Доведено (Н. Калька, З. Ковальчук, Л. Магдисюк, Р. Федоренко та ін), що заняття творчістю знижують рівень стресу та сприяють розслабленню. Процес створення мистецтва дозволяє підліткам зосередити свою увагу на теперішньому моменті, виховуючи стан уважності, який може зменшити тривогу та напругу.

Крім того, арттерапія допомагає підліткам розвинути навички справлятися зі стресовими факторами. Досліджуючи різні художні техніки та вирішуючи проблеми за допомогою свого мистецтва, вони вчаться адаптуватися, проявляти наполегливість і знаходити творчі рішення. Потім ці навички можна перенести в реальні життєві ситуації, дозволяючи підліткам ефективніше долати виклики [22].

*Покращує зосередженість:* створення мистецтва вимагає зосередженості та концентрації, що може принести користь підліткам, які мають проблеми, пов'язані з увагою. Арттерапія забезпечує структуровану та захоплюючу діяльність, яка сприяє концентрації, покращує когнітивні навички та покращує здатність залишатися присутнім у даному моменті.

Арттерапія надає творчий і захоплюючий вихід для підлітків, дозволяючи їм зануритися в мистецький процес. Це цілеспрямоване залучення може мати позитивний вплив на їхню здатність концентруватися та підтримувати увагу. Направляючи свою енергію та зосередженість на мистецьке завдання, підлітки можуть розвинути більшу здатність до постійної зосередженості [23].



Дослідження (В. Бакеренкова, Ю. Жданович, Л. Лисенко, М. Якименко) показали, що арттерапія може покращити увагу та концентрацію у підлітків. Займаючись такими видами діяльності, як малювання або ліплення, підлітки можуть навчитися спрямовувати свою увагу на завдання та блокувати відволікаючі фактори. Цей покращений фокус може виходити за рамки сеансу арттерапії, позитивно впливаючи на їхню академічну успішність і повсякденне життя [33].

*Покращені навички вирішення проблем:* арттерапія заохочує підлітків мислити творчо та знаходити інноваційні рішення мистецьких проблем. Це сприяє розвитку навичок вирішення проблем, які можна застосувати до реальних життєвих ситуацій. Мистецтво дозволяє експериментувати, гнучко і досліджувати різні точки зору, сприяючи адаптивним здібностям до вирішення проблем. Арттерапія заохочує підлітків досліджувати свою творчість і мислити нестандартно. Через мистецький процес вони постають перед викликами та можливостями для пошуку унікальних рішень. Це сприяє розвитку навичок вирішення проблем, оскільки вони експериментують, роблять вибір і адаптують свій підхід для досягнення своїх мистецьких цілей.

Арттерапія дозволяє підліткам підходити до проблем і перешкод з різних точок зору, заохочуючи їх мислити критично і творчо. Експериментуючи з різними матеріалами, техніками та концепціями, вони вчаться долати виклики та знаходити інноваційні рішення. Ці навички вирішення проблем можна перенести в інші сфери їхнього життя, допомагаючи їм долати труднощі та приймати обґрунтовані рішення [25].

*Розвиток самооцінки та впевненості:* підлітковий вік – це час, коли самооцінка та впевненість у собі можуть бути крихкими. Арттерапія надає можливість підліткам автентично виразити себе та отримати позитивне підкріплення для своїх творчих зусиль. Цей процес може підвищити самооцінку, підвищити самооцінку та виховати почуття досягнення та гордості. Арттерапія пропонує сприятливе середовище, де підлітки можуть

вільно виражати себе без осуду. Цей процес самовираження може допомогти підвищити самооцінку та впевненість. Створюючи мистецтво та отримуючи позитивні відгуки від арттерапевтів і однолітків, підлітки отримують відчуття досягнення та визнання. Ця нова впевненість може поширюватися за межі сеансу арттерапії, позитивно впливаючи на їхнє загальне самооцінку та взаємодію з іншими [36].

*Посилення комунікативних навичок:* Арттерапія сприяє невербальній комунікації, що може бути особливо корисним для підлітків, яким важко висловлюватися вербально. Завдяки створенню мистецтва та подальшим бесідам з арт-терапевтом підлітки можуть розвивати та вдосконалювати свої вербальні та невербальні навички спілкування, покращуючи свою здатність виражати свої думки, почуття та переживання. Арттерапія пропонує численні когнітивні переваги для підлітків, сприяючи їхньому загальному психічному та емоційному благополуччю. Займаючись художньою діяльністю, підлітки можуть відчувати кращу концентрацію, а також покращити навички вирішення проблем [20].

*Зміцнення навичок спілкування.* Арттерапія також відіграє важливу роль у покращенні навичок спілкування підлітків (К. Журба, І. Бех І., О. Докукіна, С. Федоренко, І. Шкільна та ін.). Завдяки творчості підлітки вчаться візуально виражати свої думки, емоції та переживання, що може бути особливо корисним для тих, хто має проблеми з вербальним спілкуванням. Арттерапевти ведуть дискусії навколо мистецьких робіт, заохочуючи підлітків формулювати свій творчий вибір і досліджувати глибинні значення, що лежать в основі їхніх творінь. Цей процес сприяє саморефлексії та допомагає підліткам розвинути здатність ефективно висловлювати свої думки та почуття [31].

Крім того, арттерапія часто включає групові налаштування, що дозволяє підліткам брати участь у спільній діяльності та спілкуватися зі своїми однолітками. Групові сеанси арттерапії створюють можливості для

соціальної взаємодії, сприяючи розвитку соціальних навичок, таких як активне слухання, емпатія та співпраця. Підлітки можуть вчитися одне в одного, ділитися своїми поглядами та будувати зв'язки через спільний досвід роботи з мистецтвом.

Арттерапія – це потужний терапевтичний підхід, який дає підліткам можливість досліджувати свій внутрішній світ, розвивати стратегії подолання та покращувати загальне самопочуття. Залучаючись до творчого процесу, підлітки можуть зорієнтуватися у викликах підліткового віку та глибше зрозуміти себе [17].

Створення мистецтва – це не тільки безпечний спосіб для підлітків висловити свої внутрішні думки без необхідності висловлювати їх прямо, але також сприяє довірі між підлітком і психотерапевтом, коли психотерапевт приймає роботу підлітка без засудження. Коли підліток бачить, що його терапевт може сприйняти та зрозуміти його творчу роботу, він може бути більш готовим відкритися вербально.

Хоча терапія творчим мистецтвом зосереджена на самовираженні, а не на вдосконаленні художнього процесу чи розвитку художнього таланту, багато підлітків все ще здатні створювати прекрасне мистецтво, яке їм подобається під час арт-терапії. Мистецтво не обов'язково має бути готовим до продажу, показу для аудиторії чи демонстрації в галереї, щоб бути хорошим мистецтвом – важливо, щоб художник був задоволений своїми зусиллями [37].

Для підлітків проведення часу за створенням мистецтва може бути продуктивним, а завершення проекту може бути дуже задоволеним. Підлітки можуть відчувати гордість за роботу, турботу та почуття, які вони вкладають у створення свого мистецтва. Ці почуття можуть підвищити самооцінку підлітка .

Позитивна самооцінка важлива для всіх, але підлітки з проблемами психічного здоров'я та без них борються з нею. Самооцінка сприяє здатності

підлітка впевнено брати на себе відповідальність за власне життя та керувати ним з упевненістю, а також дозволяє йому вчитися та розвиватися на помилках, не боячись, що одна помилка зведе нанівець інші хороші речі в їхньому житті. Для підлітків, які борються з розладами психічного здоров'я, розвиток самооцінки може бути життєво важливим для їхньої подорожі, і арттерапія є одним із способів зробити це [Троценко Г., Пашко А.].

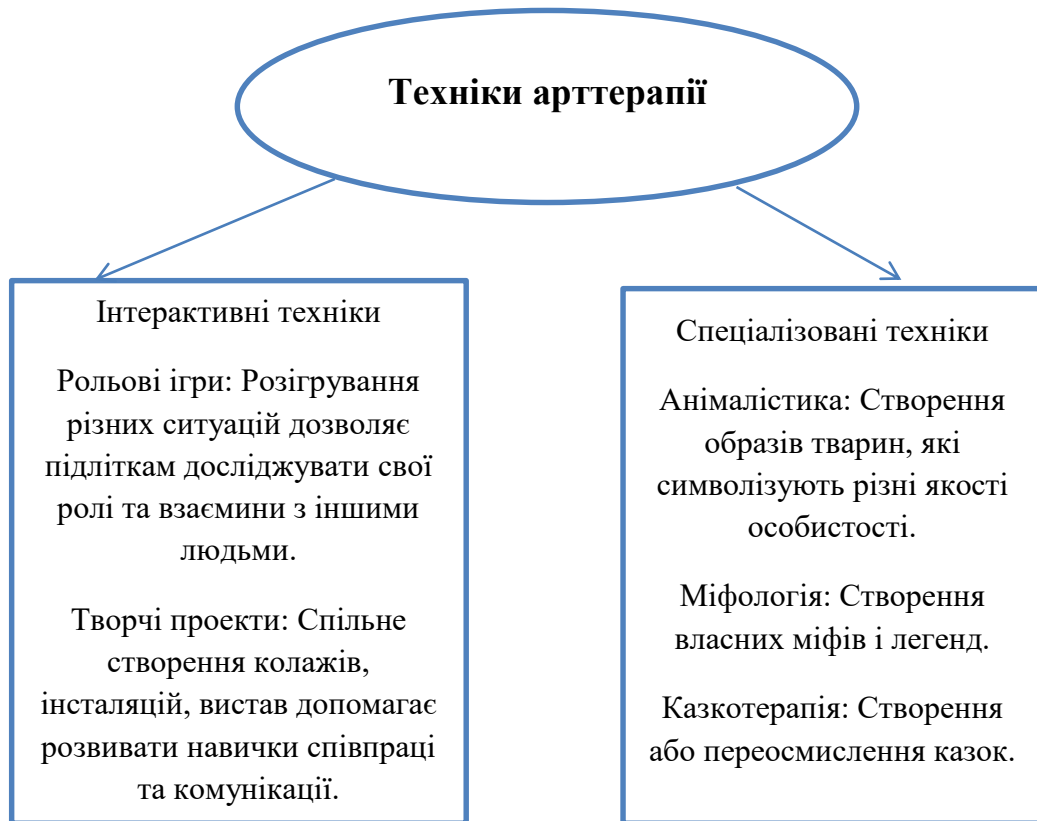
Підлітки не завжди усвідомлюють усі свої почуття, а проблеми з психічним здоров'ям лише ускладнюють ситуацію. Підлітки можуть заперечувати, що щось не так, або що вони відчувають сильні емоції, навіть щодо самих себе. В інших випадках молоді люди можуть знати, що вони не почувалися так, як хотіли б, але можуть бути не в змозі визначити, що вони відчувають, або точно визначити причину своїх почуттів.

Терапія творчим мистецтвом може дати художнику вікно у власні думки, а також терапевту. Зосереджуючись на створенні мистецтва та слідуючи власному мистецькому процесу, підлітки в арт-терапії можуть виявити, що створюють щось, що виявляє почуття, про які вони не підозрювали, що вони мають, або які вони не могли інтерпретувати, доки не побачили художнє зображення [33].

Підвищена самосвідомість важлива для прагнення молодої людини до кращого психічного здоров'я та більш повноцінного життя. Часто проблеми створюють неусвідомлені переконання чи моделі поведінки. Мистецтво, яке викриває ці несвідомі переконання чи моделі поведінки, може допомогти підліткам зрозуміти їх і, якщо необхідно, внести зміни.

Створення мистецтва є дуже індивідуальним процесом, і кожен художник має щось своє, щоб висловити своїм мистецтвом. Арттерапія може бути потужним способом надання підліткам індивідуального терапевтичного лікування, яке відповідає їхнім конкретним потребам і почуттям. Одним із основних принципів арттерапії є те, що сам творчий процес є терапевтичним. Коли люди беруть участь у створенні мистецтва, вони можуть доторкнутися

до своєї підсвідомості та отримати доступ до частин себе, які можуть бути прихованими або пригніченими. Це може призвести до підвищення самосвідомості, проникливості та розуміння своїх емоцій і поведінки [25].



**Рис. 1.2. Техніки арттерапії з дітьми юнацького віку**

Що стосується технік (Див Дотаток К), то найбільш часто використовувані вправи в арттерапії для підлітків спрямовані на усунення будь-якого збентеження. Без таких бар'єрів можна звільнити підсвідомість.

Варто також зазначити, що методи арттерапії для підлітків можна розділити на 3 категорії, як це було розроблено психологами Артуром Роббінсом і Ліндою Бет Сіблі в 1976 році. Це «проективні» для діагностики підлітка, «дослідницькі» для збору інформації та «терапевтичні» заохочувати спілкування [46]. Потім ці категорії дозволяють терапевту сформулювати, на якому етапі розвитку знаходиться клієнт і як спільно створювати цілі для просування вперед.

Арттерапія є потужним інструментом для роботи з підлітками, оскільки дозволяє їм виразити свої емоції, думки та переживання, які часто важко передати словами. В юнацькому віці, коли відбувається активне формування особистості, арттерапія може допомогти подолати різноманітні труднощі та сприяти особистісному зростанню.

Переваги арттерапії для підлітків виходять далеко за межі сеансів терапії, пропонуючи довгострокові переваги, які можуть позитивно вплинути на їхній загальний розвиток. Залучення до арт-терапії допомагає підліткам розвинути критичні механізми подолання та емоційну стійкість. Коли вони перебувають у часто бурхливому періоді підліткового віку, ці навички стають безцінними. Арттерапія також сприяє розвитку самосвідомості та самооцінки.



**Рис. 1. 3. Переваги арттерапії для підлітків**

Дослідження (Г. Троценко, А. Пашко) показали, що підлітки, які беруть участь у арттерапії, демонструють кращу академічну успішність, соціальні взаємодії та результати психічного здоров'я [36].

Коли підлітки бачать, що їхні емоції та досвід підтверджуються їхньою творчістю, це зміцнює почуття власної гідності та ідентичності. Крім того,

творче вирішення проблем, пов'язане зі створенням мистецтва. Коли підлітки бачать, що їхні емоції та досвід підтверджуються їхньою творчістю, це зміцнює почуття власної гідності та ідентичності. Крім того, творче вирішення проблем, пов'язане зі створенням мистецтва, може сприяти кращим навичкам прийняття рішень і розв'язання конфліктів у повсякденному житті. Вони краще підготовлені для боротьби зі стресом, тривогою та депресією, які є поширеними проблемами в підлітковому віці. Інтегруючи арт-терапію у своє життя, підлітки можуть на все життя розвивати вдячність за мистецтво та терапевтичні переваги, які воно пропонує, сприяючи більш здоровому та збалансованому підходу до особистих проблем.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТТЕРАПІЇ НА ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

### 2.1. Характеристика психодіагностичного апарату дослідження

Теоретичне обґрунтування положень нашої роботи, зміст котрих представлено в першому розділі, дали змогу визначити подальшу стратегію емпіричного дослідження впливу арттерапії на проблеми розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці.

З метою вирішення поставлених дослідницьких завдань, у роботі була використана низка методів, а саме: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження, психодіагностичні методи та методи математичної статистики обробки даних. До психодіагностичного комплексу увійшли: *анкета «Мотивація до творчості»*; *«Мотивація досягнення»* (авт А. Мехраб'ян, модиф. М. Магомед Емінова); *«Діагностика особистісної креативності»* (авт. О. Тунік); *методика виявлення особистісних цінностей* (питальник САМОАЛ).

Так, на *першому етапі дослідження*; уточнювали критерії та показники психологічного явища представників юнацького віку; здійснювали пошук і комплектування методів у цілісну методичку вивчення мотивації самостійного творчого пошуку.

*Другий етап* – емпіричне дослідження.

**Вибірка.** дослідження проведено на базі комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради. В емпіричному дослідженні взяли участь 21 особи першого курсу спеціальності 012 Дошкільна освіта віком 15-16 років.



*Третій етап* – обробка та аналіз результатів дослідження розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці.

Розглянемо більш детально обрані методики.

*1. Анкета «Мотивація до творчості».*

Мета анкети: Оцінити рівень мотивації до творчої діяльності, визначити основні фактори, що стимулюють або пригнічують творчість.

Інструкція: Оберіть варіант відповіді, який найкраще відображає вашу думку.

Блок 1: Загальна оцінка творчої активності

Наскільки часто Ви відчуваєте бажання займатися творчою діяльністю?

Як Ви оцінюєте свій рівень творчості?

Чи вважаєте Ви себе творчою людиною?

Блок 2: Фактори, що стимулюють творчість

Що найбільше надихає Вас на творчість? (Відзначте всі відповідні варіанти)

Які умови сприяють Вашій творчості? (Відзначте всі відповідні варіанти)

Блок 3: Фактори, що пригнічують творчість

Що заважає Вам займатися творчістю? (Відзначте всі відповідні варіанти)

Які емоції зазвичай виникають у Вас під час творчого процесу? (Відзначте всі відповідні варіанти)

Блок 4: Додаткові запитання

Анкету можна адаптувати під конкретну аудиторію (діти, підлітки, дорослі, творчі спільноти тощо), додаючи або вилучаючи запитання.

Можливі напрямки подальшого аналізу:

- Визначення рівня мотивації до творчості в різних групах людей.
- Ідентифікація факторів, що найбільш сильно впливають на мотивацію до творчості.
- Розробка рекомендацій щодо стимулювання творчості.

За допомогою цієї анкети можна отримати цінну інформацію про мотивацію до творчості, що допоможе в розробці ефективних програм розвитку творчих здібностей.

### 3. «Мотивація досягнення» (авт А. Мехрабіан, модиф. М. Магомед-Емінова)

Мета: дозволяє оцінити, наскільки сильно людина прагне до успіху, як вона ставиться до невдач та які фактори впливають на її прагнення досягати цілей.

Структура та зміст анкети

Зазвичай, анкета «Мотивація досягнення» складається з кількох блоків запитань, які охоплюють різні аспекти мотивації:

- Прямі запитання про бажання досягати успіху: Тут можуть бути запитання типу: «Наскільки важливо для Вас досягати успіху в житті?», «Як часто Ви відчуваєте бажання поставити перед собою складні завдання?»
- Запитання про ставлення до невдач: Цей блок допомагає зрозуміти, як людина реагує на невдачі: чи вона сприймає їх як виклик чи як доказ власної неспроможності.
- Запитання про очікування від себе: Тут можуть бути запитання про те, які цілі людина ставить перед собою, як вона оцінює свої можливості.
- Запитання про фактори, що впливають на мотивацію: Цей блок допомагає визначити, що саме мотивує людину досягати успіху: зовнішні нагороди, самоствердження, бажання бути кращим за інших тощо.

Анкету «Мотивація досягнення» можна використовувати в різних сферах:

- Психологічне консультування: Для визначення сильних і слабких сторін особистості клієнта, розробки індивідуальних програм розвитку.
- Кадровий відбір: Для оцінки потенціалу кандидатів на посаду, визначення їхньої готовності до виконання складних завдань.
- Наукові дослідження: Для вивчення мотивації досягнення в різних групах людей (наприклад, учні, студенти, спортсмени).

### 3.«Діагностика особистісної креативності» (авт. О. Тунік)

Методика О. Туніка є одним з найбільш поширених інструментів для оцінки креативного потенціалу людини.

Вона дозволяє виявити такі важливі компоненти творчості, як:

- Допитливість: Схильність до пошуку нової інформації, зацікавленість у нестандартних ідеях.
- Уява: Здатність створювати нові образи, уявлення, асоціації.
- Складність: Схильність до аналізу, синтезу, встановлення нестандартних зв'язків між різними елементами.
- Схильність до ризику: Готовність висувати нові ідеї, навіть якщо вони можуть виявитися неправильними.

#### Структура методики

Методика зазвичай представлена у вигляді опитувальника, який містить ряд тверджень, що стосуються різних аспектів життя людини. Відповідаючи на ці твердження, учасник висловлює свою згоду або незгоду, що дозволяє оцінити рівень розвитку кожного з компонентів креативності.

#### Переваги методики Туніка

- Доступність: Методика відносно проста у використанні і не вимагає спеціальної підготовки.
- Комплексність: Оцінює різні аспекти творчості, що дозволяє отримати більш повну картину.
- Надійність і валідність: Методика неодноразово підтверджувала свою надійність та валідність у різних дослідженнях.

#### Області застосування

- Методика Туніка широко використовується в:
- Психологічному консультуванні: Для виявлення творчого потенціалу клієнтів, розробки індивідуальних програм розвитку.
- Освіті: Для оцінки креативних здібностей учнів, розробки творчих завдань.
- Кадровому відборі: Для оцінки потенціалу кандидатів на творчі посади.

- Наукових дослідженнях: Для вивчення зв'язку креативності з іншими психологічними характеристиками.

#### 4. Методика виявлення особистісних цінностей (питальник САМОАЛ).

Опитувальник САМОАЛ (Самоактуалізація особистості) – це психологічний інструмент, призначений для оцінки рівня самоактуалізації особистості. Хоча безпосередньо не спрямований на пряме виявлення особистісних цінностей, він дає змогу отримати важливу інформацію про систему цінностей людини, оскільки самоактуалізація тісно пов'язана з особистісними цінностями та їх ієрархією.

Як САМОАЛ пов'язаний з особистісними цінностями:

- Цілісність особистості: Люди з високим рівнем самоактуалізації мають більш цілісну і гармонійну особистість, що відображається в їхній системі цінностей.
- Самоприйняття: Індивіди, які приймають себе такими, якими вони є, схильні до більш автентичного вибору цінностей.
- Спрямованість на зростання: Прагнення до саморозвитку і самовдосконалення пов'язане з постійним переглядом і уточненням своїх цінностей.
- Відкритість до досвіду: Люди, відкриті до нового досвіду, схильні до більш гнучкої системи цінностей.

Структура опитувальника САМОАЛ

Опитувальник САМОАЛ складається з пари тверджень, з яких необхідно вибрати те, яке більше відповідає вашим поглядам. Заповнюючи опитувальник, ви фактично порівнюєте різні аспекти своєї особистості та визначаєте, які з них для вас більш значущі.

Як інтерпретувати результати?

Результати опитувальника САМОАЛ дозволяють отримати загальну картину рівня самоактуалізації особистості та виявити деякі особливості її ціннісної орієнтації.

Отже, дані методики дозволять виявити та описати вплив арттерапевтичних занять на розвиток творчого потенціалу підлітків.

Очікується, що результати дослідження підтвердять ефективність арттерапії для розвитку творчого потенціалу підлітків. Це дозволить розширити спектр методів психологічної допомоги молоді та сприяти їхньому всебічному розвитку.

## **2.2. Проведення та аналіз результатів констатувального етапу дослідження**

Для визначення загального рівня творчості студентів ми використали анкету «Мотивація до творчості». У частині I анкети середнє значення становило 3,4 (байдуже, стандартне відхилення = 0,65), а посттестовий показник становив 3,9 (згоден, стандартне відхилення = 0,79), що означає, що респонденти не думали, що вони творчі, але вони насправді такими є.

У частині II, вони оцінили 4,4 (згідно, SD= 0,46). Обидві відмінності були значущими при  $p < 0,05$ . Вони повністю згодні, що досвід арттерапії допоміг їм покращити креативність і не боятися цього робити помилки.

Обидва значні при  $p < 0,05$ , що означає, що, незважаючи на те, що вони були високо мотивовані для сприяння творчості, інновації тепер вони більш мотивовані робити це.

Наступна серія опитування була спрямована на з'ясування рівня творчих здібностей студентів за тестом «Самооцінка творчого потенціалу особистості» (див. Додаток А). Результати тестування показали перевагу якостей, якими, на думку респондентів, має володіти майбутній вчитель: допитливість (37,5%), гнучкість, пристосування до умов (29,3%), незалежність (18,5%), наполегливість (14,7%).

За методикою «Мотивація досягнення» (авт А. Мехрабіан, модиф. М. Магомед-Еміноває) ми визначили, що в 28,57% студентів переважає мотивація досягнення успіху. Для фахівців з вираженою мотивацією досягнення характерно прагнення докладати зусилля і досягати кращих результатів у значимій для них діяльності, віра в те, що вони здатні досягнути бажаного, подолати труднощі. Діючі мотиви досягнення мобілізують внутрішні сили для успішної роботи, забезпечують включення в активний процес і стають здобутком особистості, стійкою її якістю.

До середнього рівня мотивації досягнення відносяться респонденти (19,05%) з незначною перевагою одного з мотивів, або ж їх рівнозначністю.

Такі діти юнацького віку орієнтуються на досягнення деяких конкретних цілей, нерідко виявляють пасивність щодо реалізації запланованого; прагнення до успіху – часто ситуативне, зумовлене короткочасною зацікавленістю у певній діяльності.

У досліджуваних домінує мотивація уникнення невдач (52,38%). Мотивація уникнення невдач пов'язана з потребою людини уникнути зриву, осудження, покарання, невдачі, униканням проблем, відходу від помилок і зайвої витрати нервів.

*Таблиця 2.1*

**Результати за методикою «Мотивація досягнення» (авт А. Мехрабіан, модиф. М. Магомед-Еміноває)**

Рівні	Показники
Високий	52,38
Середній	19,05
Низький	28,57

Отже, в ході дослідження в юнаків зафіксовано переважання мотивації уникнення невдач. Такі результати ми схильні пояснювати посиленням сумнівів, зростанням напруження у результаті вирішення задач, які постають

перед ними в освітній діяльності. Водночас, мотивація до активної пізнавальної діяльності, потяг до творчості, спрямованість на самореалізацію, пізнавальна потреба, спрямованість на досягнення мети, прагнення до успіху – є важливими складовими креативності.

«Діагностика особистісної креативності» (авт. О. Тунік), де чотири особливості: допитливість (Д); уява (У); складність (С), схильність до ризику (Р) тісно корелюють із творчими проявами особистості і дозволяють визначити міру їх вияву в респондентів: розвинена уява, допитливість – достатній рівень, складність – задовільний рівень; схильність до ризику – низький.

Результати діагностування за означеною методикою представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

#### Рівні розвитку креативності

Рівні	Показники
Високий	10,2
Середній	8,75
Низький	1,46

Згідно з отриманими даними, в юнаків переважає середній рівень розвитку креативності (66,67% досліджуваних;  $M=8,75$  балів). Це означає, що креативний потенціал респондентів досить розвинений, але не завжди проявляється, цьому перешкоджають деякі особливості особистості. Підхід до вирішення проблем таких осіб іноді відрізняється ригідністю і можуть призводити до стандартних рішень, спираються на минулі рішення подібних проблем.

Для 23,61% студентів характерний високий рівень розвитку креативності ( $M=10,2$  балів). Такі особи – висококреативні, при цьому мають

здатність спонукати до креативності інших. Для респондентів характерний креативний підхід до рішення проблем.

Низький рівень креативності зафіксовано в 9,52% респондентів (M=1,46 балів). Креативний потенціал пригнічується деякими почуттями щодо себе. Креативний потенціал може бути прихований і стримується або особисто, або підходом до вирішення проблем, або оточенням.

Результати, одержані за допомогою *методики виявлення особистісних цінностей (питальник САМОАЛ)* опрацьовувалися відповідно до ключа. При цьому було виокремлено три шкали: рівень особистості, що прагне до самоактуалізації (достатній показник), рівень консервативної особистості (задовільний показник), рівень домінуючої особистості (низький показник).

У дослідженні з переліку цінностей суттєвими щодо розвитку творчого потенціалу особистості нам видаються такі загальнолюдські цінності: самодостатність, істина, доброта, унікальність, справедливість, досконалість, досягнення, цілісність, краса, діагностування яких дозволяє визначити рівень сформованості у студентів особистісних цінностей, значущих у формуванні готовності майбутніх вчителів до розвитку творчого потенціалу. Однак, відзначимо: система цінностей є істотною особливістю особистості студента запродуктивного їх розвитку у ЗВО.

За результатами, представленими в таблиці 2.3, з'ясовано, що більшість студентів (65 %) знаходиться на низькому рівні, що свідчить про несформованість у них особистісних цінностей; у 30 % студентів виявлено середній рівень. І лише у 5 % респондентів діагностовано високий рівень сформованості цінностей особистості.

*Таблиця 2.3*

**Рівень сформованості у студентів особистісних цінностей**

Рівні	Показники
Високий	5
Середній	30



Низький	65
---------	----

Кореляційний аналіз за К. Пірсоном виявив наявність позитивного взаємозв'язку між змінними «Мотивація досягнення успіху» та «Мотивація до творчості» ( $r=0,21$ ;  $p\leq 0,01$ ). Зазначене підтверджує припущення про наявність мотиваційного компонента в структурі креативності студентів. наявність позитивних

Взаємозв'язків між змінними «Високий рівень розвитку креативності» та «Допитливість» ( $r=0,42$ ;  $p\leq 0,01$ ); «Уява» ( $r=0,27$ ;  $p\leq 0,01$ ); «Складність» ( $r=0,43$ ;  $p\leq 0,01$ ); «Схильність до ризику» ( $r=0,31$ ;  $p\leq 0,01$ ). Зазначене підтверджує припущення про наявність емоційно-вольового компонента в структурі креативності студентів.

Отже, емпіричне дослідження показало, що в юнацькому віці переважає середній рівень розвитку креативності. Це означає, що креативний потенціал респондентів досить розвинений, але не завжди проявляється, цьому перешкоджають деякі особливості особистості. Підхід до вирішення проблем таких осіб іноді відрізняється ригідністю і можуть призводити до стандартних рішень, спираються на минулі рішення подібних проблем.

Також в досліджуваних студентів переважає середній рівень розвитку невербальної креативності. Це вказує на наявність здатності, але, водночас, й пасивності, до висування ідей, які відрізняються від очевидних, загальновідомих, загальноприйнятих, банальних чи твердо встановлених.

Досліджувані характеризуються конформністю, середньою інтелектуальною активністю та здатність уникати легких, очевидних та нецікавих відповідей.

У ході дослідження мотивації у студентів зафіксовано переважання мотивації уникнення невдач. Такі результати ми схильні пояснювати посиленням сумнівів, зростанням напруження у результаті вирішення задач, які постають перед ними в освітній діяльності. Водночас, мотивація до

активної пізнавальної діяльності, потяг до творчості, спрямованість на самореалізацію, пізнавальна потреба, спрямованість на досягнення мети, прагнення до успіху – є важливими складовими креативності.

Було з'ясовано, що досліджувані мають недостатній рівень розвитку уяви та складності мислення при діагностуванні особистісної креативності, а також досить розвинену допитливість та схильність до ризику.

Встановлена система взаємозв'язків підтвердила припущення про те, що структура креативності у юнацькому віці включає когнітивно дивергентний, мотиваційний та емоційно-вольовий компоненти.

У цілому, отримані результати емпіричного дослідження свідчать про недостатній рівень розвитку творчого потенціалу студентів та необхідність розробки програми її розвитку засобами арттерапії.

## **РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА АРТТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

### **3.1. Теоретичне обґрунтування програми арттерапії як засобу розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці**

За основу розробки програми покладено положення про сенситивність періоду ранньої юності для розвитку творчого потенціалу (креативності).

Мистецтво є яскравою частиною життя, що охоплює різні форми вираження:

- Образотворче мистецтво: у тому числі двовимірні (картини, малюнки) і тривимірні (скульптури, архітектура) форми.
- Виконавське мистецтво: охоплює музичне виконання та композицію, а також немuzичні дії, такі як акторська гра та комедія.
- Літературне мистецтво: художня література (романи, наукова фантастика) і нехудожня література (біографії, історичні книги).
- Медіа-мистецтво: поділ на цифрові (графічний дизайн, веб-сайти) та аналогові (кіно, телебачення) категорії.

Кожна з цих областей мистецтва представляє окрему подорож для відкриттів. Незалежно від того, чи захоплюється підліток образотворчим мистецтвом, сценічним мистецтвом, літературою чи медіа-мистецтвом, але має безмежні шанси зануритися у сферу уяви та вираження.

Корекційна програма арттерапії як засобу розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці реалізувалася у середовищі клубу «Відкриті студії».

*Мета програми:* Розвиток творчого потенціалу підлітків через використання арттерапевтичних технік, сприяння самовираженню, підвищення самооцінки та зменшення емоційного напруження.

*Завдання програми:*

- Створити безпечний простір для самовираження та експериментів.
- Розвинути уяву, фантазію та оригінальність мислення.
- Поглибити самопізнання та самосвідомість.
- Підвищити емоційний інтелект.
- Зменшити рівень тривоги та стресу.
- Сприяти розвитку комунікативних навичок.

*Структура програми*

Тривалість: 10-12 занять по 1,5-2 години.

Частота: 1 раз на тиждень.

Група: 8-10 підлітків.

*Заняття можуть включати такі блоки:*

- Розминка: Короткі вправи на розслаблення, концентрацію уваги, встановлення контакту з групою.
- Основна частина: Виконання арттерапевтичних технік (малювання, ліплення, колаж, музика, рухові вправи тощо).
- Рефлексія: Обговорення відчуттів, емоцій, думок, які виникли під час заняття.

*Приклади арттерапевтичних технік*

- Малювання мандали: Для розвитку концентрації, гармонізації внутрішнього стану.
- Колаж: Для візуалізації своїх мрій, бажань, страхів.
- Ліплення: Для вираження емоцій, розслаблення м'язів.
- Створення історій: Для розвитку уяви, фантазії, навичок оповідання.
- Музична імпровізація: Для вираження емоцій через звуки.
- Рухові вправи: Для зняття напруги, розвитку координації.

*Роль арттерапевта*

- Створення безпечної атмосфери довіри.
- Пояснення завдань і технік.
- Стимулювання творчості та самовираження.
- Надання зворотного зв'язку.
- Забезпечення емоційної підтримки.

#### *Оцінка ефективності програми*

- Опитувальники: Для оцінки рівня креативності, самооцінки, емоційного стану до і після програми.
- Аналіз творчих робіт: Для оцінки динаміки розвитку творчих здібностей.
- Спостереження: Для оцінки змін у поведінці, взаємодії з іншими людьми.

#### *Етапи дій у роботі клубу «Відкриті студії».*

Робота з підлітками має стосуватися процесу (навчання на практиці). Однак часто ми зосереджені на результатах (через змагання). Лідери повинні зосередитися на допомозі членам розвинути «шлях до майстерності». Надання членам можливостей працювати в комітетах, громадських проектах і досліджувати різні теми проектів може покращити цей шлях і допомогти молоді набути експертних знань з питання, яке цікавить.

Головною роллю діяльності клубу є допомога молоді у відкритті тих сфер, якими вони захоплюються.

#### *Задання 1: Створення колажу*

Створення колажу дозволяє підліткам виражати свої думки та почуття за допомогою поєднання зображень, слів і текстур. Вони можуть вирізати фотографії з журналів, використовувати кольоровий папір і додавати особисті штрихи, щоб створити візуальне уявлення про свій внутрішній світ.

#### *Завдання 2: Малювання мандали*

Малювання мандали передбачає створення складних і симетричних візерунків у круглому дизайні. Ця діяльність сприяє розслабленню та

уважності, дозволяючи підліткам досліджувати свої творчі здібності та зосереджувати свою увагу.

### *Завдання 3: Малювання колеса емоцій*

Вправа з малювання колеса емоцій заохочує підлітків досліджувати та виражати свої емоції через мистецтво. Використовуючи колірне коло як орієнтир, вони можуть малювати різні кольори та відтінки, які представляють їхній поточний емоційний стан.

### *Завдання 4: Створення візійної дошки*

Створення Vision board допомагає підліткам візуалізувати свої цілі, мрії та прагнення. Вирізаючи зображення, слова та фрази з журналів або друкуючи їх з Інтернету, вони можуть створити колаж, який представлятиме їхні майбутні бажання та мотивуватиме їх працювати над досягненням своїх прагнень.

### *Завдання 5: Ліплення з глини*

Ліплення з глини дозволяє підліткам займатися тактильною та тривимірною формою арттерапії. Вони можуть формувати глину для створення об'єктів, фігур або абстрактних форм, забезпечуючи вихід для самовираження та творчості.

### *Завдання 6: Графіті*

Настінне графіті надає унікальну можливість для підлітків виразити себе за допомогою вуличного мистецтва в контрольованому та безпечному середовищі. Вони можуть використовувати нестійкі матеріали, такі як крейда або фарби, які миються, для створення яскравих і значущих творів мистецтва.

### *Завдання 7: Поезія та творче письмо*

Поезія та творче письмо заохочують підлітків виражати свої думки та емоції словами. Вони можуть писати вірші, оповідання чи щоденникові записи, використовуючи мову, щоб дослідити свій досвід і сприяти саморефлексії.

### *Завдання 8: Мистецька прогулянка природою*

Мистецька прогулянка на природі поєднує терапевтичні переваги перебування на свіжому повітрі з мистецькою самовираженням. Підлітки можуть збирати природні матеріали, такі як листя, квіти та каміння, щоб створювати тимчасові художні інсталяції або використовувати їх як джерело натхнення для малюнків і картин.

#### *Завдання 9: Музична та рухова терапія*

Музична та рухова терапія передбачає використання музики, танцю та ритмічної діяльності для сприяння самовираженню та емоційного звільнення. Підлітки можуть вивчати різні жанри музики, займатися спонтанними танцювальними рухами або навіть створювати власні музичні композиції.

#### *Завдання 10: Груповий розпис*

Груповий розпис дозволяє підліткам співпрацювати та разом створювати масштабний твір мистецтва. Вони можуть внести свої індивідуальні ідеї та художні стилі в спільну фреску, сприяючи командній роботі, спілкуванню та почуттю спільності.

Зокрема, ці арттерапевтичні заходи дають підліткам різноманітні можливості для творчості, щоб виразити себе, дослідити свої емоції та розвинути цінні життєві навички. Арттерапевти можуть адаптувати та пристосовувати ці види діяльності відповідно до конкретних потреб та інтересів підлітків, з якими вони працюють.

#### *Організація сеансів арттерапії*

Щоб забезпечити успішний сеанс арттерапії для підлітків, важливо створити безпечне та сприятливе середовище. Це дозволяє їм вільно виражати себе та досліджувати свою творчість. Крім того, надання необхідних предметів для мистецтва має вирішальне значення для полегшення їхнього творчого шляху.

#### *Створення безпечного та сприятливого середовища*

Організуючи сеанси арттерапії для підлітків, важливо створити безпечне та сприятливе середовище, де вони почуватимуться комфортно та заохочуватимуться до самовираження. Ось кілька ключових міркувань:

*Конфіденційність:* підкресліть важливість конфіденційності, щоб підлітки почувалися безпечно, ділячись своїми думками та емоціями через мистецтво. Запевніть їх, що їхні роботи та особиста інформація зберігатимуться в таємниці.

*Атмосфера без засудження:* сприяйте створенню середовища, вільного від осуду та критики. Заохочуйте відкритість і повагу до унікального художнього вираження кожної людини. Це дозволяє підліткам вільно розкривати свою творчість, не боячись негативної оцінки.

*Емоційна безпека:* пам'ятайте про емоційне благополуччя підлітків. Переконайтеся, що вони відчують емоційну підтримку протягом сеансу арттерапії. Забезпечте простір, де вони зможуть висловити свої почуття за допомогою мистецтва та запропонуйте керівництво та підтвердження, коли це необхідно.

*Чіткі межі:* встановіть чіткі межі для підтримки безпечного середовища. Повідомте поведінкові очікування та настанови на початку заняття. Це допомагає створити у підлітків відчуття структури та безпеки.

#### *Забезпечення необхідним художнім приладдям*

Для полегшення арттерапевтичних заходів важливо забезпечити необхідне приладдя для мистецтва. Ось кілька основних елементів, які слід включити: Забезпечуючи широкий асортимент товарів для мистецтва, ви можете задовольнити різні мистецькі уподобання та дозволити підліткам повною мірою брати участь у арттерапевтичних заходах. Наявність цих матеріалів дозволяє їм досліджувати та експериментувати з різними засобами, сприяючи їхній творчості та самовираженню.

Створення безпечного та сприятливого середовища разом із забезпеченням необхідним приладдям для мистецтва закладає основу для



ефективних сеансів арттерапії. Ці елементи заохочують підлітків вільно виражати себе, досліджувати свою творчість і відчувати терапевтичні переваги мистецтва.

Коли йдеться про арттерапію для підлітків, дуже важливо створити середовище, яке сприятиме та заохочуватиме їхню творчість. Арттерапія надає підліткам безпечний простір для вираження своїх думок, емоцій і переживань за допомогою творчих засобів. Розвиток самовираження дозволяє підліткам спілкуватися та опрацьовувати свій внутрішній світ у невербальний спосіб.

Ось кілька стратегій заохочення самовираження під час сеансів арттерапії:

*Створіть атмосферу без суджень:* створіть безпечну та сприятливу атмосферу, де підлітки почуватимуться комфортно, висловлюючи свої думки, не боячись критики чи засудження.

*Пропонуйте різноманітні художні матеріали:* надайте широкий асортимент художніх матеріалів, таких як фарби, маркери, пастелі та матеріали для колажу. Це дозволяє підліткам вибирати засоби, які їм резонують і найкраще виражають їхні ідеї.

*Заохочуйте відкрите дослідження:* заохочуйте підлітків досліджувати свою творчість без обмежень чи очікувань. Дозвольте їм вільно експериментувати з різними техніками та підходами, сприяючи почуттю свободи та самопізнання.

*Стимулюючи самовираження,* арттерапія дозволяє підліткам знайти свій унікальний голос і глибше зрозуміти себе та свої емоції.

Арттерапія пропонує підліткам можливість досліджувати та експериментувати з різними формами та техніками мистецтва. Цей процес дослідження допомагає їм відкрити нові способи мислення, вирішення проблем і самовираження. Ось кілька способів заохочувати дослідження та експерименти під час сеансів арттерапії:

*Запропонуйте різноманітні арттерапевтичні види діяльності*, такі як малювання, скульптура. Це дозволяє підліткам досліджувати різні середовища та знаходити ті, які їм резонують.

*Заохочуйте ризикувати*: заохочуйте підлітків йти на ризик у своїх творчих починаннях, пробуючи нові техніки або виходячи із зони комфорту. Це сприяє розвитку почуття пригод, стійкості та особистісного зростання.

*Зробіть акцент на процесі над кінцевим результатом*: перенесіть увагу зі створення ідеального твору мистецтва на цінування процесу створення. Заохочуйте підлітків насолоджуватися подорожжю дослідження, а не зосереджуватися на досягненні певного результату.

*Заохочуючи дослідження та експерименти*, арттерапія дає підліткам можливість сприймати свою цікавість, мислити нестандартно та розвивати свій унікальний художній стиль.

Виховання творчості підлітків є фундаментальним аспектом арттерапії. Стимулюючи самовираження та заохочуючи дослідження та експерименти, можна допомогти підліткам підключитися до їхньої вродженої творчості та відкрити трансформаційну силу мистецтва.

Арттерапія надає підліткам потужну платформу для дослідження своєї творчості, самовираження та підтримки свого загального благополуччя. Займаючись різноманітною арттерапією, вони можуть відчути ці переваги та відкрити нові способи керувати своїми емоціями та спілкуватися зі своїм внутрішнім «Я».

Студенти мали можливість використовувати різні техніки арттерапії, щоб зцілитися та рости:

- Гештальт-арттерапія: зосереджуючись на «тут і зараз», підлітки створюють мистецтво, яке відображає їхні поточні емоції та досвід.
- Арттерапія на основі уважності: поєднуючи практики усвідомленості з мистецтвом, цей підхід сприяє самоусвідомленню та зменшенню стресу.

- Наративна арттерапія: підлітки розповідають свої історії через мистецтво, допомагаючи їм осмислити своє минуле та уявити собі світліше майбутнє.
- Мистецький щоденник: ведення мистецького журналу дозволяє підліткам відстежувати свою емоційну подорож і розмірковувати про свій прогрес.

Отже, заняття у «Відкритій студії» – це динамічне освітнє середовище, яке дозволяє дітям юнацького віку розвивати свої творчі навички та мистецьку діяльність. Під час занять враховувалися: індивідуальний підхід (врахування індивідуальних особливостей кожного підлітка), конфіденційність (забезпечення безпечного простору для самовираження), професіоналізм арттерапевта (важлива роль у створенні ефективної програми), співпраця з батьками (залучення батьків до процесу розвитку їхніх дітей).

### **3.2. Контрольне дослідження ефективності впровадженої корекційно-розвивальної програми**

З метою доведення ефективності впровадженої нами корекційно-розвивальної програми з арттерапії, було проведено контрольний зріз рівня розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці експериментальної групи, у кількості 10 осіб.

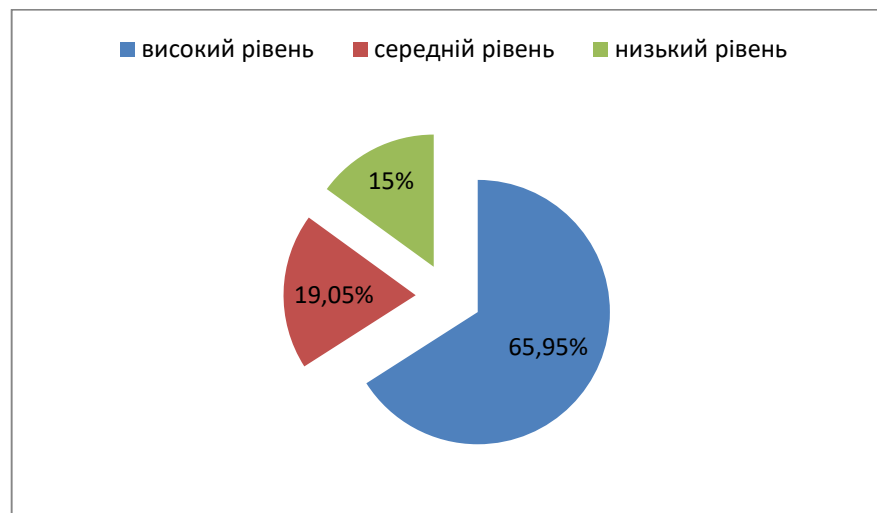
Після реалізації програми було проведено повторну діагностику рівня переживання страхів за методиками: *анкета «Мотивація до творчості»*; *«Мотивація досягнення»* (авт А. Мехраб'ян, модиф. М. МагомедЕмінова); *«Діагностика особистісної креативності»* (авт. О. Тунік); *методика виявлення особистісних цінностей* (питальник САМОАЛ).

*Таблиця 3.1*

**Результати за методикою «Мотивація досягнення» (авт А. Мехрабіан, модиф. М. Магомед-Еміноває)**

Рівні	Показники
Високий	65,95
Середній	19,05
Низький	15

Результати до та після експерименту за методикою «Мотивація досягнення» (авт А. Мехрабіан, модиф. М. Магомед-Еміноває) виявилися такими: високий рівень 52,38% збільшився до 65,95%, середній рівень залишився той самий показник 19,05 % та низький рівень знизився з 28,57% до 15%.



**Рис. 3.1. Результати за методикою «Мотивація досягнення» (авт А. Мехрабіан, модиф. М. Магомед-Еміноває)**

Результати експериментальної групи то та після експерименту за методикою «Діагностика особистісної креативності» (авт. О. Тунік): високий рівень збільшився з 23,6 % до 28,4%, середній рівень залишився таким самим 66,6, низький рівень зменшився з 9,52% до 5%.

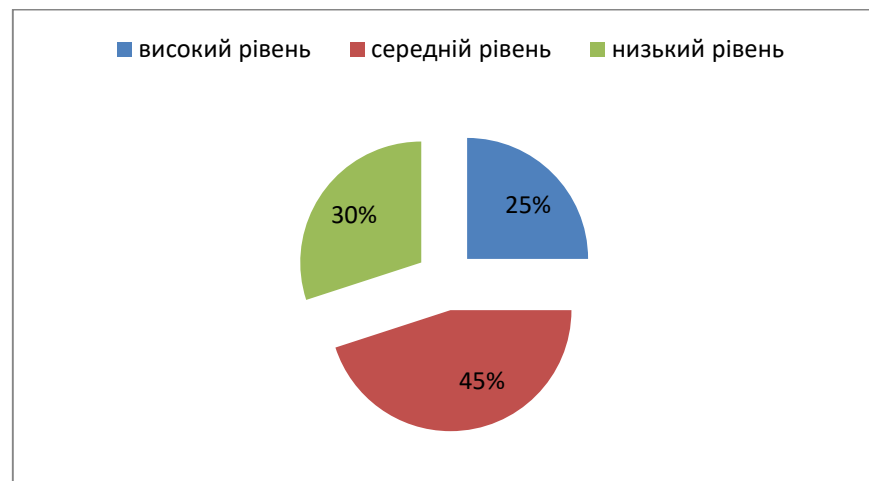
Повторне дослідження показало позитивний вплив проведеної психологічної роботи з використанням арттерапії. За результатами, методики виявлення особистісних цінностей (питальник САМОАЛ), з'ясовано, що

більшість студентів (45%) знаходиться на середньому рівні, що свідчить про сформованість у них особистісних цінностей; у 25 % студентів виявлено високий рівень. І лише у 30 % респондентів діагностовано низький рівень сформованості цінностей особистості після впровадження програми

Таблиця 3.2

### Рівні розвитку креативності

Рівні	Показники
Високий	28,4
Середній	66,6
Низький	5



**Рис. 3.2. Рівень сформованості у студентів особистісних цінностей, %**

Також розглядається динаміка змін після проведення арттерапії за запропонованою програмою. Ми провели заключне анкетування студентів (Див. Додаток Д). Так, Марійка З., Іринка М., Олег К. на питання «Які найбільш терапевтичними техніками ти опанував/ла під час відвідування клубу?» студенти зазначили, що програма була розроблена таким чином, щоб надати можливість досліджувати різні форми творчої діяльності, сприяючи одужанню та зціленню за допомогою художнього вираження. Діяльність адаптована до віку та етапів розвитку учасників і налаштована відповідно до конкретних цілей і завдань. На питання «Чи сподобалися тобі

арттерапевтичні техніки роботи з Я-концепцією (самоповага, самоприйняття, самооцінка, самоцінність)?» студенти зазначали, що найбільше їм сподобалися: «Маски тварин і рослин», «Створення маски», «Діалог масок», «Без маски», «Мелодія мого імені», «Особистий герб».

Очікування своєї мотивації (Які очікування виправдалися з роботи з мотивацією та цілепокладанням?) студенти обговорювали на рефлексіях під час виконання технік: «Мій успіх – це», «ХОЧУ-МОЖУ-ТРЕБА», «S.M.A.R.T.», «Мандала «Успіх»» та ін.

Серед найцікавіших арттерапевтичних технік роботи з картиною світу та ціннісно-сисловою сферою студенти обрали: «Моє життя як...», «Шлях героя», «Щоденник», «Колесо життя», «Танець життя». Цікавою для респондентів була і групова арттерапія: «Груповий малюнок», «Я іншими очима», «Оркестр» та ін.

Володя З, Андрій П. відзначили, що ця програма включала в себе імпровізаційні види діяльності, такі як акторська майстерність, створення музики, практики рухів тіла та створення колажу, усі з яких виявилися ефективними для сприяння психічному відновленню та зціленню за допомогою творчості.

Іванна М. зазначила, що ці заходи були спрямовані на розслаблення, розвиток навичок, соціальну взаємодію та фізичне, емоційне та психічне відновлення: *акторська гра* допомогла зняти психоемоційну напругу, вивільнити важкі емоції, розвинути емпатію, активізувати групове спілкування; *музична терапія* створювала єдність через синхронізацію та зміцнює командну роботу завдяки грі в оркестрі та написанню спільних терапевтичних пісень; *терапія рухом тіла* зменшувала м'язову напругу та дозволила невербально виражати внутрішні стани; *рукоділья*, ліплення з глини та пластиліну, малювання, групове малювання та створення колажу допомагали досягти зосередженості, рівноваги та внутрішнього спокою; різноманітні *шоу*, де ми були в командах, підвищили самооцінку,

впевненість у своїх творчих здібностях, мотивували генерувати ідеї та виражати себе більш яскраво та як лідери. Хотілося б, щоб програма також включала б такі заходи, як походи, скелелазіння, плавання та вечори біля багаття тощо.

Як бачимо з опитування респонденти висловлюють позитивні враження від участі в програмі та виявляють бажання брати участь у подібних ініціативах у майбутньому. Діти та їхні батьки відзначають поліпшення загального самопочуття, зокрема сну, апетиту та фізичного стану та свій творчий розвиток.

Порівняльний аналіз результатів дослідження свідчать про те, що зроблена програма (яка включає в себе діагностику, корекцію, психокорекцію) є ефективною.

Арттерапія пропонує підліткам численні переваги, надаючи їм творчий вихід для самовираження та дослідження своїх емоцій. Заняття арттерапією позитивно впливають на емоційне благополуччя підлітків. За допомогою мистецтва вони можуть висловлювати та обробляти свої емоції безпечним і невербальним способом. Це дозволяє їм досліджувати та передавати складні почуття, які важко передати словами. Арттерапія заохочувала до саморефлексії, допомагаючи підліткам глибше зрозуміти свої емоції та переживання, тим самим забезпечує відчуття полегшення, зменшує стрес і тривогу, а також сприяє загальному емоційному благополуччю який впливає на творчий розвиток особистості.

Робота в клубі, заняття арттерапією також спонукали підлітків ризикувати, експериментувати та вчитися на помилках. Це сприяло розвитку мислення та допомагало їм розвинути стійкість і здатність приймати виклики. Коли вони бачили, що їхні навички вдосконалюються, а творчі здібності процвітають, їхня самооцінка та впевненість зростали.

Таким чином, творчість зростає, коли нею діляться, і результатом цього є арттерапія.

## ВИСНОВКИ

У результаті дослідження здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці засобами арттерапії, розглянуто вікові та психологічні особливості юнацького віку, проаналізовано поняття самооцінки та особливості її формування у юнацькому віці, теоретично обґрунтовано особливості використання арттерапії як засобу розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці.

Теоретично досліджено, емпірично виявлено основні види та особливості розвитку творчого потенціалу, розроблено та обґрунтовано програму арттерапії як засобу розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці.

Аналіз теоретичної складової дослідження дозволив зробити висновок, щоб розширити можливості підлітків із низькою самооцінкою та покращити їхні здібності приймати рішення, вкрай важливо зосередитися на формуванні їхньої самооцінки.

Доведено, що розвиток навичок і талантів є ефективним способом підвищити самооцінку та надати підліткам можливість приймати кращі рішення. Заохочення підлітків досліджувати свої інтереси, займатися хобі та розвивати нові навички може прищепити почуття досягнення та підвищити їхню впевненість у собі.

Обґрунтовано, що використання арттерапії дозволяє ставити досяжні цілі та спостерігати за їхнім прогресом, юнаки з низькою самооцінкою можуть визнавати свої здібності та приймати рішення з позиції самовпевненості. Участь у діяльності, яка відповідає їхнім пристрастям і талантам, дозволяє підліткам дослідити свою особистість і створити позитивний образ себе. Незалежно від того, чи це спорт, музика, мистецтво чи будь-яка інша сфера інтересів, розвиток навичок і талантів створює відчуття мети та досягнення, що може позитивно вплинути на прийняття рішень. Активно зосереджуючись на заохоченні позитивної розмови з самим



собою, сприянні здоровим стосункам і розвитку навичок і талантів, підлітки з низькою самооцінкою можуть значно покращити свої здібності приймати рішення. Розвиток самооцінки дозволяє їм робити вибір, який узгоджується з їхніми цінностями, цілями та прагненнями, що дає їм змогу керувати життям з впевненістю та стійкістю.

Нами було проведено емпіричне дослідження впливу арттерапії на проблеми розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці на базі комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

До психодіагностичного комплексу увійшли: анкета «Мотивація до творчості»; «Мотивація досягнення» (авт А. Мехраб'ян, модиф. М. Магомед-Емінова); «Діагностика особистісної креативності» (авт. О. Тунік); методика виявлення особистісних цінностей (питальник САМОАЛ).

Згідно з результатами дослідження нами було розроблено психокорекційну програму впливу арттерапії на проблеми розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці, що реалізувалася в рамках клубу «Відкриті студії».

Результати до та після експерименту за методикою «Мотивація досягнення» (авт А. Мехраб'ян, модиф. М. Магомед-Емінова) виявилися такими: високий рівень 52,38% збільшився до 65,95%, середній рівень залишився той самий показник 19,05 % та низький рівень знизився з 28,57% до 15%.

Результати експериментальної групи до та після експерименту за методикою «Діагностика особистісної креативності» (авт. О. Тунік): високий рівень збільшився з 23,6 % до 28,4%, середній рівень залишився таким самим 66,6, низький рівень зменшився з 9,52% до 5%.

Повторне дослідження показало позитивний вплив проведеної психологічної роботи з використанням арттерапії. За результатами, методики

виявлення особистісних цінностей (питальник САМОАЛ), з'ясовано, що більшість студентів (45%) знаходиться на середньому рівні, що свідчить про сформованість у них особистісних цінностей; у 25 % студентів виявлено високий рівень. І лише у 30 % респондентів діагностовано низький рівень сформованості цінностей особистості після впровадження програми.

Таким чином, ефективність арттерапії полягає в її здатності доторкнутися до підсвідомості. Підлітки не завжди можуть усвідомлювати проблеми, які їх стосуються, але під час створення мистецтва їхні підсвідомі думки та емоції виходять на поверхню. Це самоусвідомлення є вирішальним кроком до зцілення та особистісного зростання.

Крім того, середовище сеансу арттерапії, де немає засуджень, сприяє довірі між підлітком і терапевтом. Це створює безпечний простір, де вони можуть досліджувати свої почуття, не боячись критики чи відмови.

Арттерапія знайомить студентів з експресивним мистецтвом, де вони створюють серію абстрактних творів фарбами. Сам процес дає підліткам безпечно, творче місце, щоб поміркувати та поділитися своїм досвідом, розчаруваннями та проблемами

Арттерапія є чудовим інструментом для підлітків, щоб орієнтуватися в викликах юнацького віку. Займаючись творчою діяльністю, вони можуть не тільки виразити себе, але й знайти зцілення та особистісне зростання. Вона пропонує унікальний спосіб подолати прірву між внутрішнім хвилюванням і зовнішнім проявом, допомагаючи підліткам розвивати стійкість і справлятися зі складнощами життя.

Мистецтво має силу загоювати рани, розкривати творчий потенціал і давати маяк надії для підлітків на їхньому шляху до самопізнання.

Таким чином, ми вважаємо, що мета дослідження була досягнута, а його завдання виконаними.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Белякова С., Шовкова К. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. 2018. № 5(57). С. 454–458.
2. Близнюкова О., Мельничук І. Фасилітація як психологічний механізм формування партнерських взаємовідносин у підлітковому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 1(48). С. 28–36.
3. Булах І. Психологія особистісного зростання підлітка: Монографія. Київ.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. 340 с.
4. Вознесенська О. Арт-терапія в роботі з конфліктами та миротворенні. *Простір арт-терапії : [зб. наук. праць] / УМО, 2018, ВГО «Арт-терапевтична асоціація»*; [редкол.: Лушин П. В., Чуприков А. П. та ін.]. Київ. : Золоті ворота, 2018. Спец. вип. С. 73–96.
5. Вознесенська О. Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми: практичний посібник. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2020, 124 с., вид. 2е: стереотипне, ISBN 978-966-97485-3-9
6. Гарькавець С., Волченко Л. Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та практика вирішення: навчально-методичний посібник. Харків: Друкарня Мадрид, 2020. 92 с.
7. Горбачова О. Аналіз трансформацій у структурі ціннісно-сміслових настановлень підлітків. О. Ю. Горбачова, Ю. М. Сошина. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 2. С. 162-168.
8. Грабовська С. Психологія примирення: навч. посібник. Львів, ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 294 с.
9. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр.* Київ: Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 2(21). С. 97-107.

10. Жабко Н., Львов О. Травмо-орієнтована музикотерапія. Стабілізація. *Простір арттерапії: творчість як задзеркалля реальності : матеріали XVII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 27–29 лютого 2020 р.)*. Київ : ФОП Назаренко Т. В, 2020. С. 128-130. URL: <https://cutt.ly/CVZU0II> (дата звернення: 29.09.2024).
11. Жадько Ю. Використання арт-терапевтичних технологій у роботі практичного психолога: методичні рекомендації. 2018 р. 103 с. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/vikoristanna-art-terapevticnih-tehnologij-u-roboti-prakticnogo-psihologa-1178.html>
12. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*. 2022. № 2 (110). С. 105-109.
13. Жданович Ю. Елементи арттерапії у роботі педагогів. *Arts & Education/Mistectvo ta Osvita*, 2024, 113(3).
14. Замашкіна О. Роль арт-терапевтичної роботи з підлітками, схильними до девіації. *PERSPECTIVES OF WORLD SCIENCE AND EDUCATION*. Осака, 2019. С. 211–219.
15. Замелюк М., Магдисюк Л., Ольхова Н. Арт-терапія як засіб творчої самореалізації особистості. *Психологія: реальність і перспективи : збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*. Рівне : РДГУ, 2018. Вип. 10. С. 50-57.
16. Замелюк М., Оксенчук Т. Використання методів арт-педагогіки як засобу розвитку креативності учасників освітнього процесу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2021. № 1 (79) (I квартал). С. 71-74.
17. Замелюк М. Артпедагогіка як інноваційна освітня технологія. *Психолого-педагогічна допомога особистості засобами арттерапії: монографія / за заг. ред. Т.А. Ткачук, Н. О. Бочаріної / Переяслав (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2020. С.150-167.*

- 18.Замелюк М., Федоренко Р. Мотивація особистісного розвитку студента. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк : Вежа-Друк, 2024.С.69-71.
- 19.. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар. Київ: Золоті ворота, 2017, 235 с.
- 20.Калька Н., Ковальчук З.Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
- 21.Кость Л. Використання арт-терапевтичних методів роботи з дітьми підліткового віку : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю «053 — психологія». Тернопіль : ТНТУ, 2022. 67 с.
- 22.Магдисюк Л., Замелюк М. Арттерапія в роботі з обдарованими дітьми: навч. посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2022, 192 с.
- 23.Магдисюк Л., Федоренко Р., Замелюк М. Технології казкотерапії в психологічному консультуванні дітей та дорослих: навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2024, 216 с
- 24.Магдисюк Л., Федоренко Р., Замелюк М. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих : навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2019. 152 с.
- 25.. Макаренко Н., Павленко А. Селфі як засіб самопізнання.Проблеми сучасної психології. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені ІванаОгієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2017.Випуск 37. С. 207-216.
- 26.Мушкевич М., Чагарна С. Основи психотерапії : навч. посіб. Вид. 3-тє. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420 с.
- 27.Мушкевич М. Психологічний супровід сімей, що мають проблемних дітей: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 464 с.

- 28.Мушкевич М., Федоренко Р., Дучимінська Т., Магдисюк Л. Психологія молоді сім'ї: монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.
- 29.Мушкевич М., Федоренко Р., Коширець В. Психологічне консультування та психотерапія: зміст, прийоми, технології: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 300 с.
- 30.Моляко В. Психологічні проблеми конструювання образу світу (загальні положення робочої концепції). *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Київ. : Фенікс, 2018. –Т. XII. Психологія творчості. Вип. 24. С. 5–18.
- 31.Назаревич В. Методологічні прийоми роботи із фотозображенням консультативній практиці психолога. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2017. Випуск 3. Том 1. С. 116-121. URL: <http://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/841/796>
- 32.Простір арттерапії: творчість як задзеркалля реальності: *матеріали XVII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 27–29 лютого 2020 р.)* / [за наук. ред. Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар]. Київ : ФОП Назаренко Т.В, 2020. 203 с.
- 33.Простір арт-терапії. Збірник наукових праць. Випуск 1 (31). Київ. 2022. 104 с.
- 34.Прокопюк І., Магдисюк Л. Арт-терапія: шлях до самопізнання, самовираження та зцілення. *Матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції (Луцьк, 28-29 березня 2024 року)* / ВНУ імені Лесі Українки; кафедра практичної психології та психодіагностики; за заг. ред. М. І. Магдисюк. Луцьк : Вежа-Друк, 2024.С.125-128.
- 35.Прокопюк І., Магдисюк Л. Арттерапія як засіб розвитку креативності учнів. *Інновації в дошкільній освіті: теорія, досвід, перспективи: збірник I Всеукраїнської науково практичної онлайн-конференції з міжнародною*

- участю (22 травня 2024 року, Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради) / уклад. А. Бубін, Є. Дурманенко, М. Замелюк. Луцьк, 2024. С.240-242.
- 36.Сухар Н. Техніка «Плетіння мандали-оберега» у роботі з травмою. Робота з травмами війни. *Український досвід : матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 28–31 березня 2018 р.)*. Київ. : Золоті ворота, 2018. С. 155-156. URL: <https://cutt.ly/mVZA85X> (дата звернення: 29.09.2024).
- 37.Творчість. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар, О. А. Бреусенко-Кузнєцов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін. ; за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. Київ. : Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. 312 с. С. 249–251.
- 38.Троценко Г., Пашко А. Роль самооцінки і самовизначення в процесі формування життєстійкості підлітків. *Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 15 грудня 2023 р.)*. Дніпро: ВВПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2023. 218 с.
- 39.Якименко, М. Арттерапія в екстремальних умовах: офлайн та онлайн робота для стабілізації та відновлення дітей та підлітків ВПО. *Редакційна колегія*, 2022, 126.
- 40.Aldridge, J. M., McChesney, K. (2018). The relationship between school climate and adolescent mental health and well-being: A systematic review of the literature. *International Journal of Educational Research*, 88, 121–145.
- 41.Baggio, S., Louisier, V., & Vladescu, C. (2017). The relationship between social networks and mental health. *Swiss Journal of Psychology*, 76 (1), 5–11.
- 42.Bluth, K., Lathren, K., Clapper-Fate, M., Larson, L.M., and Ogunbamovo, D.O. and Pflum S. (2023). Improving the Mental Health of Transgender Adolescents: Implementing Mindful Self-Compassion in Adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 38 (2), 271–302.

43. Boyce, VT, Sokolovsky, MB, & Robinson, GE (2020). Genes and environments, development and time. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 117 (38), 23235–23241.
44. Butler, N., Quigg, Z., Bates, R., Jones, L., Ashworth, E., Howland, S., & Jones, M. (2022). The facilitating role of family, school and peer support relationships in protecting the mental well-being of children and adolescents. *School Mental Health*, 14 (3), 776–788.
45. Chiu, K., Clark, D. M., & Lee, E. (2021). Prospective associations between peer functioning and social anxiety in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 279, 650–661.
46. Ferschmann, L., Bos, M. G. N., Herting, M. M., Mills, C. L., & Tamnes, K. C. (2022). Contextualizing adolescent brain structural development: Environmental determinants and mental health implications. *Current Thought in Psychology*, 44, 170–176.
47. Fox, KR, Chukas-Bradley, S., Salk, RH, Marshall, MP, & Thoma, BC (2020). Sexual and gender minority adolescent mental health: Examining interactions with race and ethnicity. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 88(5), 402–415.
48. Hrytsiuk, I., Mahdysiuk, L., Tryhub, H., Khnykina, O., & Zameliuk, M. (2022). Psychological Readiness of Young People for Early Marriage: Desires and Reality, *Youth Voice Journal*, ISSN (online): 2056-2969 <https://www.rj4allpublications.com/product/psychological-readiness-of-young-people-for-early-marriage-desires-and-reality>.
49. Larsen, B., & Luna, B. (2018). Adolescence as a neurobiological critical period for the development of higher-order cognition. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 94, 179–195.
50. Long, E., Zucca, K., & Sweeting, H. (2021). School climate, peer relationships, and adolescent mental health: A social-ecological perspective. *Youth and Society*, 53 (8), 1400–1415.



51. Kruty K., Zdanevych L., Desnova I., Blashkova O., & Zameliuk M. The Main Trends in the Formation of Psychological Competence in the Process of Teacher Training. *Academia*. 2024. № 0 (35-36). P.p. 50-72. doi:<https://doi.org/10.26220/aca.5002>
52. Marsh, IC, Chan, SWY, & McBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents: a meta-analysis. *Mindfulness*, 9 (4), 1011–1027.
53. Masten, A. S. (2019). Sustainability from the point of view of development systems. *World Psychiatry*, 18 (1), 101–102.
54. Mesman, E., Vriker, A., & Gillegers, M. (2021). Resilience and child and adolescent mental health: An update of the recent literature and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 34 (6), 586–592.
55. Mahdysiuk L., Fedorenko R., Melnyk A., Zameliuk M., Patuta B. (2022) Analysis of socio- psychological features adaptation children of internally displaced persons and their families, *Youth Voice Journal*, ISSN (online): 2056-2969
56. Norbom, LB, Ferschmann, L., Parker, N., Ahartz, I., Andreassen, OA, Paus, T., Westley, LT., and Tamnes, KK. (2021). New insight into the dynamic development of the cerebral cortex in childhood and adolescence: integration of macro- and microstructural MRI findings. *Progress of Neurobiology*, 204.
57. Pfeifer, JH, & Allen, NB (2021). Puberty initiates cascading relationships between neurodevelopmental, social, and internalizing processes during adolescence. *Biological Psychiatry*, 89 (2), 99–108.
58. Pinto, TM, Lawrence, PG, Macedo, CR, & Macedo, EU (2021). Resilience programs for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12.
59. Reem, KE, Feder, KA, Tormolen, CN, Crum, RM, Young, AS, Green, KM, Pacek, LR, La Fleur, LN. and Moitabai R. (2019). Associations between time spent on social media and internalizing and externalizing problems among US

- youth. *JAMA Psychiatry*, 76 (12), 1266–1273.
- 60.Scott, J., Kallestad, H., Vedaa, O., Sivertsen, B., & Etain, B. (2021). Sleep disturbances and first manifestations of major psychiatric disorders in adolescence and early adulthood: a systematic review and meta-analysis. *Reviews of drugs for sleep*, 57.
- 61.Sisk, L.M., Gee, D.G. (2022). Stress and adolescence: Vulnerability and opportunity during a sensitive developmental window. *Current Thought in Psychology*, 44, 286–292.
- 62.Solmi, M., Radois, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., Salazar de Pablo, G., Il Shin, J., Kirkbride, J.B., Jones, P., Kim, J. H., Kim, J. Y., Carvalho, A. F., Seaman, M. W., Correll, C. W., & Fusar-Poly, P. (2022). Age of onset of mental disorders worldwide: a large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry*, 27(1), 281–295.
- 63.Tervaux-Clemons B, Gilman JM, Evins AE, Bentley KH, Nock MK, Smoller JW. and Shuster R.M. (2024). Use of psychoactive substances, suicidal thoughts and psychiatric comorbidities among high school students. *JAMA Pediatrics*. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2023.6263>
- 64.Tien, J., Lewis, GD, & Liu, J. (2020). Prenatal risk factors for internalizing and externalizing problems in childhood. *World Journal of Pediatrics*, 16(4), 341–355.
- 65.Van Rijn, R., Lee, NC, Hollarek, M., Siitsma, H., Walsh, RJ, van Buuren, M., Braams, BR, & Krabbendam, L. (2023). Effects of relative pubertal maturation and perceived popularity on depressive and social anxiety symptoms in adolescent boys and girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 52 (11), 2384–2403
- 66.Vijayakumar, N., Op de Macks, Z., Shirtcliff, EA, & Pfeifer, JH (2018). Puberty and the human brain: insights into adolescent development. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 92, 417–436.
- 67.Wang, MT, & Degol, J. (2016). School climate: A review of constructs,

- measurement, and effects on student outcomes. *Pedagogical review Journal of Psychology*, 28, 315–352.
68. Wille, N., Bettge, S., Ravens-Sieberer, U., and the BELLA Research Group (2008). Risk and protective factors for child and adolescent mental health: findings from the BELLA study. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 17 (Suppl. 1), 133–147.
69. Zamelyuk M., Mahdysiuk L. The Mastery of Art Therapy in Working with Preschool Children. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series «Pedagogy and Psychology»*. 2021. Vol. 7, No 2. P. 79-85.
70. Zhang, J., Zhou, Z., and Zhang, W. (2021). Effects of research-based psychological counseling on adolescent mental health during the COVID-19 epidemic. *Psychiatria Danubina*, 33 (2), 209–216.
71. Zimmerman, MA (2013). Resilience theory: A strengths-based approach to adolescent health research and practice. *Medical Education and Behavior*, 40 (4), 381–383.

**АНКЕТА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ОБІЗНАНОСТІ СТУДЕНТІВ  
З ПОНЯТТЯМ «ТВОРЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ»**

Шановний студенте!

Запрошуємо Вас взяти участь у науково-педагогічному дослідженні, яке має на меті визначення рівня обізнаності з поняттям «творчий потенціал»

1. ЗВО у якому навчаєтесь \_\_\_\_\_

2. Спеціальність(ості), яку(і) опановуєте, курс навчання

---

Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_ Дата заповнення анкети

1. Які професійні якості повинні бути притаманні сучасному творчому вчителю?

2. Чи вважаєте Ви, що маєте певні творчі здібності, задатки, якості?

3. Наскільки актуальною, на Ваш погляд, є проблема розвитку творчого потенціалу сучасного старшокласника?

о вкрай важлива;

о важлива поряд з іншими;

о не вважаю її суттєвою;

о не замислювався.

4. Що Ви розумієте під поняттям «творчий потенціал особистості» \_\_\_\_\_

5. Які труднощі виникають у Вас у процесі збагачення наявного у Вас рівня творчого потенціалу

---

6. Що саме, на Вашу думку, варто запровадити в ЗВО з метою розвитку творчого потенціалу студента?

---

Дякуємо за щирі відповіді.

**ТЕСТ-ПИТАЛЬНИК «ВАШ ТВОРЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ»**

Сподіваємося, що для Вас це актуально. Спробуйте з'ясувати який же у Вас творчий потенціал. Виберіть один із варіантів відповідей.

1. Чи вважаєте Ви, що навколишній світ може бути покращуваний: а) так; б) ні, він і так досить хороший; в) так, але лише де в чому.
2. Чи впевнені Ви, що самі готові брати участь у значних змінах навколишнього світу: а) так, у більшості випадків; б) ні; в) так, у деяких випадках.
3. Чи вважаєте Ви, що деякі з ваших ідей принесли б значний прогрес у тій сфері діяльності, у якій ви працюєте: а) так; б) так, за сприятливих обставин; в) лише деякою мірою.
4. Чи вважаєте Ви, що в майбутньому зможете щось принципово змінити у своїй професійній діяльності: а) так, напевно; б) це мало вірогідно; в) можливо.
5. Чи випробовуєте Ви своє бажання зайнятися справою, яку абсолютно не знаєте:  
а) так, невідоме мене захоплює; б) невідоме мене не цікавить; в) все залежить від характеру цієї справи.
6. Вам доводиться займатися незнайомою справою. Чи випробовуєте ви бажання досягати в ній досконалості: а) так; б) задовольняюся тим, чого встиг (-ла) досягти; в) так, але лише якщо мені це подобається.
7. Якщо справа, яку Ви не знаєте, вам подобається, чи виникає бажання дізнатися про неї більше: а) так; б) ні, я хочу навчитися лише найосновнішому; в) ні, я хочу лише задовільнити свою цікавість.
8. Коли Ви терпите невдачу, то: а) деякий час чиню опір, усупереч здоровому глузду; б) махнете рукою на цю затію, оскільки розумієте, що вона нереальна; в) продовжуєте робити свою справу, навіть коли стає очевидно, що перешкоди непереборні.

9. По-вашому, професію треба вибирати, виходячи з: а) своїх можливостей, подальших перспектив для себе; б) стабільності, значущості, потрібності професії, потребі в ній; в) переваг, які вона забезпечить.

10.Могли б ви, подорожуючи, легко орієнтуватися на маршруті, яким уже пройшли? а) так; б) ні, боїтеся збитися з дороги; в) так, але лише там, де місцевість вам сподобалася і запам'яталася.

11.Відразу ж після якоїсь бесіди чи зможете Ви пригадати все про, що говорилося: а) так, без зусиль; б) всього пригадати не можете; в) запам'ятовуєте лише те, що вас цікавить

12. Коли Ви чуєте слово на незнайомій вам мові, чи можете повторити його по складах, без помилки, навіть не знаючи його значення: а) так, без проблем; б) так, якщо це слово легко запам'ятати; в) повторите, але не зовсім правильно.

13. У вільний час Ви вважаєте за краще: а) залишитися наодинці, розміркувати; б) знаходитися в компанії; в) вам байдуже, чи будете ви одні або в компанії.

14.Ви займаєтеся якоюсь справою. Вирішуєте припинити це заняття лише коли: а) справа закінчена і здається вам відмінно виконаною;б) ви більшменш задоволені; в) вам ще не все вдалося зробити.

15.Коли Ви одні: а) любите мріяти про якісь навіть, можливо, абстрактні речі; б) за будь-яку ціну намагаєтеся знайти собі конкретне заняття; в) інколи любите помріяти, але про речі, які пов'язані з вашою роботою.

16.Коли якась ідея захоплює Вас, то ви станете думати про неї: а) незалежно від того, де і з ким ви знаходитесь; б) ви можете робити це лише наодинці; в) лише там, де буде не дуже шумно.

17. Коли Ви відстоюєте якусь ідею: а) можете відмовитися від неї, якщо вислухаєте переконливі аргументи опонентів; б) залишитесь при своїй думці, які б аргументи не наводилися; в) зміните свою думку, якщо опір виявиться дуже сильним.

Підрахуйте бали, які ви набрали, таким чином: за відповідь «а» — 3; за відповідь «б» — 1; за відповідь «в» — 2.

Питання 1, 6, 7, 8 визначають межі вашої допитливості; питання 2, 3, 4, 5 — віру в себе; питання 9 і 15 — постійність; питання 10 — амбітність; питання 12 і 13 — «слухову» пам'ять; питання 11 — зорову пам'ять; питання 14 — ваше прагнення бути незалежним; питання 16, 17 — здатність абстрагуватися; питання 18 — міра зосередженості. Загальна сума набраних балів засвідчує рівень вашого творчого потенціалу.

49 і більш балів. У вас закладений значний творчий потенціал, який надає вам багатий вибір можливостей. Якщо ви на ділі зможете застосувати ваші здібності, то вам доступні найрізноманітніші форми творчості. Від 24 до 48 балів. У вас нормальний творчий потенціал. Ви володієте тими якостями, які дозволяють вам творити, але у вас є і проблеми, які гальмують процес творчості. Однак, ваш потенціал дозволить вам творчо проявити себе, якщо ви, звичайно, цього побажаєте. 23 і менше балів. Ваш творчий потенціал, на жаль, невеликий. Але, мабуть, ви просто недооцінили себе, свої здібності? Відсутність віри в свої сили може привести вас до думки, що ви взагалі не здібні до творчості. Позбавтеся від цього і таким чином вирішите проблему.

## ДОДАТОК В

## ДІАГНОСТИЧНІ МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

## АНКЕТА «МОТИВАЦІЯ ДО ТВОРЧОСТІ»

1. Чи важко бути творчим?
2. Чи може створення чогось бути легким?
3. Чи може створення чогось бути веселим?
4. Я стверджую, що Я творча особистість
5. Гарне середовище сприяє творчості

*Метою було перевірити, чи опанував студент поняття творчість.*

1. Займаючись арттерапією допомогло мені усвідомити, що я творчий
2. Займаючись арттерапією допомогло мені використовувати мій творчий потенціал
3. Мені сподобався цей досвід
4. Я не боюся помилок
5. Зараз я більш творчий, ніж до цієї діяльності
6. Мене мотивує використання творчості у моїй діяльності
7. Я використовую свою творчість для досягнення цілей, які мені потрібно досягти
8. Мені подобаються проекти, в яких я повинен бути творчим
9. Я думаю, що кожен повинен впроваджувати інновації в те, що він робить
10. Я не зупиняюся, поки не виконаю задумане
11. Мене мотивують виклики
12. Я люблю речі, які вимагають максимум зусиль
13. Мені подобається шукати нові способи робити речі
14. Критичне мислення допомагає людям бути більш продуктивними
15. Творче мислення допомагає людям бути більш продуктивними
16. Люди більш творчі, коли їм подобається те, що вони роблять
17. Арттерапія впливає на творчість



## «МОТИВАЦІЯ ДОСЯГНЕННЯ»

(АВТ А. МЕХРАБІАН, МОДИФ. М. МАГОМЕД-ЕМІНОВА)

Модифікацію опитувальника А. Меграбяна для виміру мотивації досягнення (ТМД) запропонував М. Магомет-Емінов. ТМД призначений для діагностики двох узагальнених стійких мотивів особистості: мотиву прагнення до успіху і мотиву уникнення невдачі. Причому оцінюють, який із цих двох мотивів у випробуваного домінує.

Тест є опитувальником, що має дві форми – чоловічу (форма А) і жіночу (форма Б).

Тест складається з низки тверджень, що стосуються певних сторін характеру, а також думок і почуттів із приводу деяких життєвих ситуацій. Щоб оцінити ступінь вашої згоди або незгоди з кожним твердженням, використовуйте таку шкалу:

- +3 — цілком погоджуюсь;
- +2 — погоджуюсь;
- +1 — швидше погоджуюсь, ніж не погоджуюсь;
- 0 — нейтральний;
- 1 — швидше погоджуюсь, ніж не погоджуюсь;
- 2 — не погоджуюсь;
- 3 — цілком не погоджуюсь.

Прочитайте твердження тесту й оцініть ступінь своєї згоди (або незгоди).

Проти номера твердження поставте цифру, що відповідає мірі вашої згоди (+3, +2, +1, 0, -1, -2, -3).

Не витрачайте часу на його обмірковування.

Тест опитувальника (форма А)

1. Я більше думаю, як одержати хорошу оцінку, ніж боюся одержати погану.
2. Коли я повинен виконати складне, незнайоме мені завдання, то волів би зробити його разом з кимсь, ніж працювати самотужки.

3. Я частіше беруся за важкі завдання, навіть якщо не впевнений, що зможу їх вирішити, ніж за легкі, у рішенні яких сумніваюся.
4. Мене більше приваблює справа, що не вимагає напруження і в успіху якої я впевнений, ніж важка справа, у якій можливі несподіванки.
5. Якби мені щось не вдавалося, я б швидше доклав усіх зусиль, щоб з цим впоратися, ніж взявся б за те, що мені може вдатись добре.
6. Я надаю перевагу роботі, у якій мої функції чітко визначені і зарплата вища від середньої, перед роботою із середньою зарплатою, у якій я повинен сам визначати свою роль.
7. Я витрачаю більше часу на читання спеціальної літератури, ніж художньої.
8. Я б віддав перевагу важливій справі, хоча ймовірність невдачі в ній дорівнює 50%, перед справою досить важливою, але не важкою.
9. Я швидше вивчу розважальні ігри, відомі більшості людей, ніж маловідомі ігри, що вимагають майстерності.
10. Для мене дуже важливо робити свою роботу якнайкраще, навіть якщо через це в мене виникають суперечки з товаришами.
11. Якби я мав намір грати в карти, то швидше зіграв би в розважальну гру, ніж у важку, що потребує міркувань.
12. Я віддаю перевагу змаганням, де я сильніший від інших, перед тими, де всі учасники мають однакові можливості.
13. У вільний від роботи час я опаную техніку якоїсь гри швидше для розвитку свого уміння, ніж для відпочинку і розваг.
14. Я швидше волію зробити якусь справу так, як я вважаю за потрібне, нехай навіть із 50-відсотковим ризиком помилитися, ніж робити її так, як мені радять інші.
15. Якби мені довелося вибирати, то я швидше вибрав би роботу, у якій початкова зарплата становитиме 1500 грн. буде такою невизначений час, ніж роботу, у якій початкова зарплата дорівнює 750 грн. і є гарантія, що не пізніше ніж через 5 років я одержуватиму 5000 грн.

16. Я швидше волю грати у команді, ніж змагатися віч-на-віч.
17. Я волю працювати самовіддано, поки не матиму цілковитого задоволення від здобутого результату, ніж прагнути закінчити справу якомога швидше і з меншими зусиллями.
18. На іспиті я б віддав перевагу конкретним питанням, що вимагають висловлення власної думки.
19. Я швидше оберу справу, у якій існує імовірність невдачі, але є й можливість досягти більшого, ніж таку, у якій моє становище не погіршиться, проте й істотно не поліпшиться.
20. Після успішної відповіді на іспиті я швидше полегшено зітхну («пронесло!»), ніж втішатимусь хорошою оцінкою.
21. Якби я міг повернутися до якоїсь незавершеної справи, то швидше б взявся до важкої, ніж до легкої.
22. У виконанні контрольного завдання я більше турбуюся про те, як би не допустити якоїсь помилки, ніж думаю про те, як правильно його вирішити.
23. Якщо в мене щось не виходить, я краще звернуся до когось за допомогою, ніж сам продовжуватиму шукати вихід.
24. Після невдачі я стаю більш зібраним й енергійним, ніж втрачаю бажання продовжувати свою справу.
25. Якщо є сумнів в успіху якоїсь справи, то я швидше не ризикуватиму, ніж все-таки візьму в ньому активну участь.
26. Коли я беруся за важку справу, я більше побоююся, що не впораюся з нею, ніж сподіваюся, що все вдасться.
27. Я працюю ефективніше під чийсь керівництвом, ніж коли особисто відповідаю за свою роботу.
28. Мені більше подобається виконувати складне незнайоме завдання, ніж те, в успіху якого я впевнений.
29. Я працюю продуктивніше над завданням, коли мені конкретно вказують, що і як виконувати, ніж тоді, коли мені описують проблему загалом.

30. Якби я успішно вирішив якесь завдання, то з великим задоволенням взявся б ще раз вирішити щось схоже, ніж щось іншого типу.

31. Коли потрібно змагатися, у мене швидше виникає інтерес і азарт, ніж тривога і занепокоєння.

32. Мабуть, я більше мрію про свої плани на майбутнє, ніж намагаюся їх реально здійснити.

#### Тест опитувальника (форма Б)

1. Я більше думаю про одержання гарної оцінки, ніж побоююся одержати погану.

2. Я частіше беруся за важкі завдання, навіть якщо не впевнена, що зможу їх вирішити, ніж за легкі, які знаю, як вирішувати.

3. Мене більше приваблює справа, що не вимагає напруження й в успіху якої я впевнена, ніж важка справа, у якій можливі несподіванки.

4. Якби мені щось не вдавалося, я б швидше доклала усіх зусиль, щоб з цим впоратися, ніж взялася б за те, що в мене може добре вийти.

5. Я віддаю перевагу роботі, у якій мої функції чітко визначені і зарплата вища від середньої, перед роботою із середньою зарплатою, у якій я повинна сама визначати свою роль.

6. Я більше боюсь зазнати невдачі, ніж сподіваюсь на успіх.

7. Я віддаю перевагу науково-популярній літературі перед літературою розважального жанру.

8. Я б віддала перевагу важливій справі, хоча ймовірність невдачі в ній дорівнює 50%, перед справою досить важливою, але не важкою.

9. Я швидше вивчу розважальні ігри, відомі більшості людей, ніж маловідомі ігри, що вимагають майстерності.

10. Для мене дуже важливо робити свою роботу якнайкраще, навіть якщо через це в мене виникають суперечки з товаришами.

11. Після успішної відповіді на іспиті я швидше полегшено зітхну, що «пронесло», ніж втішатимусь гарною оцінкою.

12. Якби я мала намір грати в карти, то я швидше зіграла б у розважальну гру, ніж у таку, що потребує міркувань.
13. Я віддаю перевагу змаганням, де я сильніша від інших, перед тими, де всі учасники мають однакові можливості.
14. Після невдачі я стаю більш зібраною й енергійною, ніж втрачаю бажання продовжувати справу.
15. Невдачі отруюють моє життя більше, ніж успіхи приносять радості.
16. У нових невідомих ситуаціях я швидше хвилююсь і непокоюсь, ніж цікавлюсь.
17. Я швидше спробую приготувати нову цікаву страву, хоча вона може погано вийти, ніж готуватиму звичну, котра зазвичай добре виходила.
18. Я швидше займуся чимось приємним і необтяжливим, ніж виконуватиму щось, на мою думку, що вартісне, але не дуже захоплююче.
19. Я швидше витрачу увесь свій час на здійснення однієї справи, замість того, щоб виконати швидко за цей самий час дві–три інші.
20. Якщо я занедужала і змушена залишитися дома, то використовую час швидше для того, щоб розслабитися і відпочити, ніж щоб читати і працювати.
21. Якби я жила з кількома дівчатами в одній кімнаті, і ми вирішили б влаштувати вечірку, то я зволіла б сама організувати її, ніж допустила б, щоб це зробила інша.
22. Якщо в мене щось не виходить, я краще звернуся до когось за допомогою, ніж сама продовжуватиму шукати вихід.
23. Якщо потрібно змагатися, у мене швидше виникає інтерес і азарт, ніж тривога і занепокоєння.
24. Коли я беруся за важке діло, я швидше побоююся, що не впораюся з ним, ніж сподіваюся, що воно вийде.
25. Я працюю ефективніше під чийось керівництвом, ніж тоді, коли я особисто відповідаю за свою роботу.

26. Мені більше подобається виконувати складне незнайоме завдання, ніж те, в успіху якого я впевнена.

27. Якби я успішно вирішила якесь завдання, то з великим задоволенням взялася б ще раз вирішити щось схоже, ніж щось іншого типу.

28. Я працюю продуктивніше над завданням, коли переді мною ставлять його лише загалом, ніж тоді, коли мені конкретно вказують, що і як виконувати.

29. Якщо у виконанні важливої справи я припускаюся помилки, то частіше розгублююся і впадаю у відчай, замість того, щоб швидко опанувати себе і спробувати виправити становище.

30. Мабуть, я більше мрію про свої плани на майбутнє, ніж намагаюся їх реально здійснити.

Процедура підрахунку сумарного бала. Для визначення сумарного бала необхідно виконувати таку процедуру.

Відповідям випробуваних на прямі пункти опиту-вальника (помічені знаком «+» у ключі) приписують бали на основі такого співвідношення:

-3	-2	-1	0	1	2	3
1	2	3	4	5	6	7

Відповідям випробуваних на непрямі пункти опиту-вальника (помічені знаком «-» у ключі) приписують бали на основі співвідношення:

-3	-2	-1	0	1	2	3
7	6	5	4	3	2	1

Ключ до чоловічої форми:

+1, -2, +3, -4, +5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, +13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, -23, +24, -25, -26, -27, +28, -30, +31, -32.

Ключ до жіночої форми:

+1, +2, -3, +4, -5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, -13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, +23, -24, -25, +26, -27, +28, -29, -30.

Після підрахунку сумарного бала визначають, яка мотиваційна тенденція домінує у випробуваного.

Бали усієї вибірки випробуваних, що беруть участь в експерименті, ранжирують і виділяють дві контрастні групи: верхні 27% вибірки характеризуються мотивом прагнення до успіху, а нижні 27% — мотивом уникнути невдачі.

### «ДІАГНОСТИКА ОСОБИСТІСНОЇ КРЕАТИВНОСТІ»

(АВТ. О. ТУНІК)

Вступні зауваження. Ця методика дозволяє визначити чотири особливості творчої особистості: допитливість (Д); уяву (У); складність (С) і техильність до ризику (Р). Незважаючи на її адресність юнацькому віку, вона не втрачає своєї прогностичності і в зрілому віці.

Мета. Визначення особливостей творчої особистості. Оснащення. Опитувач, бланк відповідей (таблиця).

Послідовність роботи. Дослідження може бути проведено як індивідуально, так і в колективі. Експериментатор пропонує респондентам відповісти на висловлювання відповідно до інструкції, що розміщена в опитувачі. На кожне висловлювання існує 4 варіанти відповіді. Проведення діагностики

Опитувач

Інструкція. Це завдання допоможе вам з'ясувати, наскільки творчою особистістю ви себе вважаєте. Серед наступних коротких речень ви знайдете такі, які дійсно підходять вам краще, ніж інші. Їх необхідно помітити позначкою «Х» в колонці «в основному вірно (так)». Деякі речення підходять вам лише частково, їх потрібно помітити позначкою «Х» в колонці «частково вірно». Інші висловлювання не підійдуть вам зовсім, їх потрібно помітити позначкою «Х» в колонці «ні». Ті висловлювання, відносно яких ви не можете дійти до рішення, потрібно помітити позначкою «Х» в колонці «не можу вирішити». Робіть позначки до кожного речення і не замислюйтесь довго. Тут нема вірних або невірних відповідей. Відмічайте перше, що приходить вам у голову, коли читаєте речення. Це завдання не обмежене в

часі, але працюйте якомога швидше. Пам'ятайте, що коли даєте відповіді до кожного речення, ви повинні відмічати те, що дійсно відчуваєте. Ставте позначку «X» в ту колонку, яка більше всього підходить вам. На кожне питання вибирайте тільки одну відповідь.

1. Якщо я не знаю вірної відповіді, то намагаюся здогадатись про неї.
2. Мені подобається розглядати предмет ретельно і детально, щоб виявити деталі, яких не бачив раніше.
3. Як правило, я запитую, якщо чогось не знаю.
4. Мені не подобається планувати справи заздалегідь.
5. Перед тим, як грати у нову гру, я повинен переконатися, що зможу виграти.
6. Мені подобається уявляти собі те, що мені потрібно буде взяти або зробити.
7. Якщо щось не вдається з першого разу, я буду працювати до тих пір, поки не зроблю це.
8. Я ніколи не виберу гру, з якою інші не знайомі.
9. Краще я буду робити все звичайно, ніж шукати нові способи.
10. Мені подобається в'ясняти, чи так все насправді.
11. Мені подобається займатись чим-небудь новим.
12. Я люблю заводити нових друзів.
13. Мені подобається думати про те, чого зі мною ніколи не відбувалосьь.
14. Як правило, я не витрачаю часу на мрії про те, що колись стану відомим актором, музикантом, поетом.
15. Деякі мої ідеї так захоплюють мене, що я забуваю про все на світі.
16. Мені більше подобалося б працювати на космічній станції, ніж тут, на Землі.
17. Я нервуюсь, якщо не знаю, що відбудеться далі.
18. Мені подобається те, що незвичайне.
19. Я часто намагаюсь уявити собі те, про що думають інші люди.



20. Мені подобаються розповіді або телевізійні передачі про події, які відбулися в минулому.
21. Мені подобається обговорювати мої ідеї в компанії друзів.
22. Як правило, я зберігаю спокій, коли щось роблю не так або помиляюсь.
23. Коли я виросту, мені б хотілося зробити або звершити щось таке, що ніколи не вдавалося до мене.
24. Я вибираю друзів, які завжди роблять все звичайним способом.
25. Багато правил, що існують, мене, як правило, не влаштовують.
26. Мені подобається вирішувати навіть таку проблему, яка не має вірної відповіді.
27. Існує багато речей, з якими мені б хотілося поекспериментувати.
28. Якщо я одного разу знайшов відповідь на питання, я буду притримуватись неї, а не шукати інші відповіді.
29. Мені не подобається виступати перед групою.
30. Коли я читаю або дивлюсь телевізор, я уявляю себе кимось із героїв.
31. Я люблю уявляти собі, як жили люди 200 років тому.
32. Мені не подобається, коли мої друзі нерішучі.
33. Мені подобається досліджувати старі валізи і коробки, щоб просто подивитися, що в них може бути.
34. Мені б хотілося, щоб мої батьки і керівники робили все, як звичайно, і не змінювались.
35. Я довіряю своїм почуттям і передчуттям.
36. Цікаво припустити щось і перевірити, чи правий я.
37. Цікаво братися за головоломки та ігри, в яких необхідно розраховувати свої подальші кроки.
38. Мене цікавлять механізми, цікаво подивитись, що в них всередині і як вони працюють.
39. Моїм кращим друзям не подобаються дурні ідеї.

40. Мені подобається вигадувати щось нове, навіть якщо це неможливо застосувати на практиці.
41. Мені подобається, коли всі речі лежать на своїх місцях.
42. Мені було б цікаво шукати відповіді на питання, які виникнуть у майбутньому.
43. Мені подобається братися за нове, щоб подивитися, що з цього вийде.
44. Мені цікаво грати в улюблені ігри просто заради задоволення, а не заради виграшу.
45. Мені подобається розмірковувати про щось цікаве, про те, що ніколи не приходило в голову.
46. Коли я бачу картину, на якій намальований хтось незнайомий, мені цікаво знати, хто це.
47. Я люблю перегортати книги і журнали для того, щоб просто подивитись, що в них.
48. Я думаю, що на більшість питань існує одна вірна відповідь.
49. Я люблю задавати питання про такі речі, про які інші люди незамислюються.
50. У мене є багато цікавих справ як на роботі (в освітньому закладі), так і вдома

### БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ (ТАБЛИЦЯ)

**П. І. Б.** \_\_\_\_\_

**Дата** \_\_\_\_\_ **200 р.**

**Стать** \_\_\_\_\_ **Вік** \_\_\_\_\_

**Місце навчання або роботи** \_\_\_\_\_

*Таблиця В.1*

**Бланк**

№	так	Частково вірно (можливо)	ні	Не можу вирішити № (не знаю)	№	так	Частково вірно (можливо)	ні	Не можу вирішити № (не знаю)
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
25									
25									

### Обробка даних

При оцінці даних опитувача використовуються чотири фактори, які тісно корелюються з творчими проявами особистості.

Вони включають: Допитливість (Д), Уяву (У), Складність (С) і схильність до Ризику (Р). Ми одержуємо чотири «сірих» показники по кожному фактору, а також загальний сумарний показник.

При обробці даних використовується або шаблон, який можна накладати на бланк відповідей тесту, або співставлення відповідей тих, хто тестувався, з ключем у звичайній формі.

### Ключ

Схильність до Ризику (відповіді, що оцінюються 2 балами):

А) позитивні відповіді: 1, 21, 25, 35, 36, 43, 44.

Б) негативні відповіді: 5, 8, 22, 29, 32, 34.

В) всі відповіді на ці запитання у формі “може бути” оцінюються в +1 бал.

Г) всі відповіді “не знаю” на ці запитання оцінюються в –1 бал і віднімаються від загальної кількості.

Допитливість (відповіді, що оцінюються 2 балами):

А) позитивні відповіді: 2, 3, 11, 12, 19, 27, 33, 37, 38, 47, 49.

Б) негативні відповіді: 28.

В) всі відповіді “може бути” оцінюються в +1 бал.

Г) всі відповіді “не знаю” оцінюються в –1 бал.

Складність (відповіді, що оцінюються 2 балами):

А) позитивні відповіді: 7, 15, 18, 26, 42, 50.

Б) негативні відповіді: 4, 9, 10, 17, 24, 41, 48.

В) всі відповіді на ці запитання у формі “може бути” оцінюються в +1 бал.

Г) всі відповіді “не знаю” оцінюються в –1 бал.

Уява (відповіді, що оцінюються 2 балами):

А) позитивні відповіді: 6, 13, 16, 23, 30, 31, 40, 45, 46.

Б) негативні відповіді: 14, 20, 39.

В) всі відповіді “може бути” оцінюються в +1 бал.

Г) всі відповіді “не знаю” оцінюються в –1 бал.

У даному випадку визначення кожного з чотирьох факторів креативності особистості здійснюється на базі позитивних і негативних відповідей, що оцінюються 2-ма балами, частково, що співпадають з ключем (у формі “може бути”), оцінюються в 1 бал, і відповіді “не знаю” оцінюються в – 1 бал.

Використання цієї оцінюючої шкали дає право “показати” недостатньо творчу, нерішучу особистість. Цей опитувач розроблений для того, щоб оцінити, в якій мірі здатними на ризик (Р), допитливими (Д), що володіють уявою (У) і віддають перевагу складним ідеям (С), вважають себе ті, що проходять тест.

З 50 пунктів 12 тверджень відносяться до допитливості, 12 – до уяви,

13 – до здатності йти на ризик, 13 – до фактора складності. Якщо усі відповіді співпадають з ключем, то сумарний “сірий” бал може дорівнювати 100, якщо не відмічені пункти “не знаю”. Кінцева кількісна вираженість того або іншого фактора визначається шляхом складання всіх відповідей, які співпадають з ключем, і відповідей “може бути” (+1 бал) і відніманням з цієї суми всіх відповідей “не знаю” (-1 бал). Чим вища “сіра” оцінка людини, яка відчуває позитивні почуття повідношенню до себе, тим більш творчою особистістю, допитливою, з уявою, здатна піти на ризик і розібратися в складних проблемах вона є; всі вищеописані особистісні фактори тісно пов’язані з творчими здібностями. Можуть бути одержані оцінки по кожному фактору тесту окремо, а також сумарна оцінка. Оцінка по факторах і сумарна оцінка краще демонструє сильні (висока “сіра” оцінка) і слабкі (низька “сіра” оцінка) сторони особистості. Оцінка окремого фактора і сумарний “сірий” бал можуть бути згодом переведені в стандартні бали і відмічені на індивідуальному профілі особистості.

### Інтерпретація

Основні критеріальні проявлення факторів, які досліджуються:

**Допитливість.** Суб’єкт з вираженою допитливістю частіше всього запитує всіх і про все, йому подобається вивчати побудову механічних речей, він постійно шукає нові шляхи (способи) мислення, любить вивчати нові речі та ідеї, шукає різні можливості рішення завдань, вивчає книги, ігри, карти, картини тощо, щоб узнати якомога більше.

**Уява.** Суб’єкт з розвинутою уявою вигадує оповідання про місця, які він ніколи не бачив; уявляє, як інші будуть вирішувати проблему, яку він вирішує сам; мріє про різні міста і речі; любить міркувати про явища, з якими не стикався; бачить те, що намальовано на картинах і малюнках не так, як інші, незвичайно; часто відчуває здивування з приводу різних ідей і подій.

**Складність.** Суб’єкт, який орієнтований на пізнання складних явищ, проявляє

інтерес до складних речей і ідей; любить ставити перед собою важкі завдання; любить вивчати щось без сторонньої допомоги; проявляє наполегливість, щоб досягти своєї мети; пропонує дуже складні шляхи вирішення проблеми, ніж це здається необхідним; йому подобаються складні завдання.

Схильність до Ризику. Проявляється у тому, що суб'єкт буде відстоювати свої ідеї, не звертаючи уваги на реакцію інших; ставить перед собою високі цілі і буде намагатися їх здійснити; припускає для себе можливість помилок і провалів; любить вивчати нові речі або ідеї і не піддається чужій думці; не дуже стурбований, коли однокурсники, викладачі або батьки висловлюють своє несхвалення; віддає перевагу шансу ризикнути, щоб дізнатися, що з цього вийде.

## МЕТОДИКА ВИЯВЛЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЦІННОСТЕЙ (ПИТАЛЬНИК САМОАЛ)

Мета:

- 1) визначити загальний рівень реалізації особистістю її потенційних можливостей;
- 2) з'ясувати рівень самоактуалізації за окремими її виявами;
  - 3) виявити можливі напрямки самовдосконалення особистості.
    1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
    - Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
    2. А) Я дуже захоплений власною професією.
    - Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.
    3. А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй.
    - Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.
    4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.
    - Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.

5. А) Я часто замислююся над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації.  
Б) Я рідко замислююся над тим, наскільки правильна моя поведінка.
6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.  
Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.
7. А) Здатність до творчості – природна властивість людини.  
Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.
8. А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва.  
Б) Я докладно зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.
9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.  
Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
10. А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.  
Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.
11. А) Я люблю залишати приємне «на потім».  
Б) Я не залишаю приємне «на потім».
12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.  
Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.
13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.  
Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.
14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюся.  
Б) Я собі подобаюся.
15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.  
Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.

16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.  
Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.
17. А) Досить часто мені нудно.  
Б) Мені ніколи не буває нудно.
18. А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.  
Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.
19. А) Інколи мені важко бути щирим.  
Б) Мені завжди вдається бути щирим.
20. А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.  
Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
21. А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.  
Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.
22. А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.  
Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.
23. А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.  
Б) Більшості людей егоїзм не властивий.
24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на запитання, то можу відкласти його на деякий час.  
Б) Я буду шукати відповідь на запитання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.
25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.  
Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.
26. А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі.  
Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.
27. А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.  
Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.
28. А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.



Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.

29. А) Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.

Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.

30. А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні.

Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.

31. А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

32. А) Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших.

Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.

33. А) Зусилля, яких потребує пізнання істини, варті того, бо приносять користь.

Б) Зусилля, яких потребує пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.

34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробованими засобами – це гарантує успіх.

Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.

35. А) Люди рідко дратують мене.

Б) Люди часто мене дратують.

36. А) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.

Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.

37. А) Головне в житті – приносити користь і подобатись людям.

Б) Головне в житті – робити добро і служити істині.

38. А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.

Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.

39. А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.

- Б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.
40. А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми.
- Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.
41. А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.
- Б) За своєю природою люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.
42. А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.
- Б) Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.
43. А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.
- Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.
44. А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.
- Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.
45. А) Секс без любові не є цінністю.
- Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.
46. А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.
- Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.
47. А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.
- Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.
48. А) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.
- Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.
49. А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.
- Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.
50. А) Більшість людей призвичаїлися діяти “за лінією найменшого опору”.
- Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.
51. А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.

- Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.
52. А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості.
- Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.
53. А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.
- Б) Я не люблю суперечок.
54. А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.
- Б) Подібні речі мене не цікавлять.
55. А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім'ї.
- Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.
56. А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загально визнаними уявленнями.
- Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.
57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.
- Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.
58. А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.
- Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.
59. А) Людині властиве прагнення до нового.
- Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.
60. А) Я думаю, що вираз “вік живи – вік навчайся” є хибним.
- Б) Вираз “вік живи – вік навчайся” я вважаю істинним.
61. А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.
- Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.
62. А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.
- Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.
63. А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.
- Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.

64. А) Для обдарованої людини є неприпустимим нехтування своїм обов'язком.  
Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов'язок.
65. А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.  
Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.
66. А) Я намагаюся уникати засмучення.  
Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.
67. А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.  
Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.
68. А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.  
Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.
69. А) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.  
Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.
70. А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.  
Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.
71. А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.  
Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.
72. А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.  
Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
73. А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя.  
Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.
74. А) Я намагаюся знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.  
Б) Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.
75. А) Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться.  
Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.

76. А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла.
- Б) Добра людина чи зла – це видно одразу.
77. А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.
- Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.
78. А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.
- Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.
79. А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.
- Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.
80. А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.
- Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.
81. А) Вираз “добро має бути з кулаками” я вважаю правильним.
- Б) Навряд чи правильний вираз “добро має бути з кулаками”.
82. А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.
- Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.
83. А) Інколи я боюся бути самим собою.
- Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.
84. А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.
- Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.
85. А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.
- Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.
86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній.
- Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.
87. А) Я намагаюся не бути “білою вороною”.
- Б) Я дозволяю собі бути “білою вороною”.
88. А) В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі.
- Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.

89. А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.  
Б) Я ніколи цього не соромлюсь.
90. А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.  
Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.
91. А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона.  
Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.
92. А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.  
Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.
93. А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.  
Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.
94. А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.  
Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.
95. А) Я впевнений в собі.  
Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.
96. А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.  
Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.
97. А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.  
Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.
98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.  
Б) Життя без кохання гірше, аніж нерозділене кохання в житті.
99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.  
Б) Зазвичай розмова не складається через неухважність співрозмовника.
100. А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.  
Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

## Ключ № 1

Прагнення до самоактуалізації виявляється такими позиціями тесту:

1. Б 16. Б 31. Б 46. Б 61. А 76. А 91. А
2. А 17. Б 32. А 47. А 62. Б 77. Б 92. А
3. Б 18. А 33. Б 48. А 63. Б 78. Б 93. А
4. Б 19. Б 34. Б 49. Б 64. Б 79. Б 94. А
5. Б 20. Б 35. А 50. Б 65. Б 80. А 95. А
6. Б 21. А 36. Б 51. Б 66. Б 81. Б 96. Б
7. А 22. Б 37. Б 52. А 67. Б 82. Б 97. Б
8. Б 23. Б 38. Б 53. А 68. Б 83. Б 98. Б
9. А 24. Б 39. А 54. Б 69. А 84. А 99. А
10. А 25. А 40. Б 55. Б 70. Б 85. А 100. Б
11. А 26. Б 41. А 56. Б 71. Б 86. А
12. Б 27. А 42. А 57. Б 72. А 87. Б
13. А 28. А 43. Б 58. А 73. А 88. А
14. Б 29. Б 44. А 59. А 74. Б 89. Б
15. А 30. А 45. А 60. Б 75. А 90. А

## Оцінна шкала

Кількість збігів відповідей за ключем № 1 визначає загальний рівень самоактуалізації особи у відсотках.

## Ключ № 2

Окремі шкали питальника САМОАЛ подані в таких позиціях:

1. Орієнтація в часі: 1Б, 11А, 17Б, 24Б, 27А, 3Б, 54Б, 63Б, 73А, 80А.
2. Цінності: 2А, 16Б, 18А, 25А, 28А, 37Б, 45А, 55. Б, 61. А, 64Б, 72А, 81. Б, 85  
А, 96Б, 98Б.
3. Погляд на природу людини: 7А, 15А, 23Б, 41А, 50. Б, 59А, 69А, 76А, 82  
Б, 86А.
4. Потреба в пізнанні: 8Б, 24Б, 29Б, 33Б, 42А, 51Б, 53А, 54Б, 60Б, 70Б.

5. Креативність (прагнення до творчості): 9 А, 13 А, 16 Б, 25 А, 28 А, 33 Б, 34 Б, 43 Б, 52 А, 55 Б, 61 А, 64 Б, 70 Б, 71 Б, 77 Б.
6. Автономність: 5 Б, 9 А, 10 А, 26 Б, 31 Б, 32 А, 37 Б, 44 А, 56 Б, 66 Б, 68 Б, 74Б, 75 А, 87 Б, 92 А.
7. Спонтанність: 5 Б, 21 А, 31 Б, 38 Б, 39 А, 48 А, 57 Б, 67 Б, 74Б, 83 Б, 89 Б, 91А, 92 А, 94 А.
8. Саморозуміння: 4 Б, 13 А, 20 Б, 30 А, 31 Б, 38 Б, 47 А, 66 Б, 79 Б, 93 А.
9. Аутосимпатія: 6 Б, 14 Б, 21 А, 22 Б, 32 А, 40 Б, 49 Б, 58 А, 67 Б, 68 Б, 79 Б, 84 А, 89 Б, 95 А, 97Б
10. Контактність: 10 А, 29Б, 35 А, 46 Б, 48 А, 53 А, 62 Б, 78 Б, 90 А, 92 А.
11. Гнучкість в спілкуванні: 3 Б, 10 А, 12 Б, 19 Б, 29 Б, 32 А, 46 Б, 48 А, 65 Б, 99А.

#### Оцінна шкала

Результат 0-5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5-10 балів – середній рівень розвитку, 10-15 балів – високий рівень самоактуалізації.

Примітка. Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15. Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими шкалами слід помножити на 1,5. Можна одержати результат у відсотках: 15 балів (максимум за кожною шкалою) – 100%, а число набраних балів – Х%.

#### Опис шкал питальника САМОАЛ

1. Шкала орієнтації в часі показує, наскільки людина живе сьогоденням, не відкладаючи своє життя «на потім» і не намагаючись знайти порятунок у минулому. Високий результат характерний для осіб, що добре розуміють екзистенціальну цінність життя «тут і тепер», здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими втіхами і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат показують люди, невротично заглиблені в минулі переживання, із завищеним прагненням до досягнень, підозрілі і невпевнені у собі.



2. Шкала цінностей. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності особи, яка самоактуалізується, до їх числа Абрахам Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових стосунків із людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

3. Погляд на природу людини може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стала основа для щирих гармонійних міжособистісних стосунків, природна симпатія, довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

4. Висока потреба в пізнанні характерна для особи, що самоактуалізується, завжди відкритій новим враженням. Ця шкала описує спроможність до миттєвого пізнання – безкорисливе бажання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо із задоволенням різних потреб. Таке пізнання, вважає Маслоу, точніше і ефективніше, оскільки його процес не деформується бажаннями і потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати і порівнювати. Вона просто бачить те, що є, і цінує це.

5. Прагнення до творчості або креативність – неодмінний атрибут самоактуалізації, яку можна назвати творчим ставленням до життя.

6. Автономність, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особи, її цілісності і повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримка (self – support) у Ф. Перлза, спрямованість зсередини (inner – directed) у Д. Рисмена, зрілість (ripeness) у К. Роджерса. Особа, яка самоактуалізується автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження і самотності. В термінах Е. Фромма автономність – це позитивна «свобода для», що відрізняється від негативної «свободи від».

7. Спонтанність – це якість, що випливає з упевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих для людей, які є самоактуалізованими.

Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією чи прагненням. Здатність до спонтанної поведінки обмежується культурними нормами, в природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

8. Саморозуміння. Високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб. У таких людей не формуються психологічні захисти, що заважають людині адекватно сприймати і оцінювати себе, вони не схильні підмінити власні смаки і оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалою саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, по'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, які орієнтуються на думку оточуючих. Д. Рисмен називав таких «орієнтованими ззовні» на відміну від «орієнтованих зсередини».

9. Аутосимпатія – природна основа психічного здоров'я і цілісності особи. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупої самовтіхи або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлена «Я-концепція», що служить джерелом сталої адекватної самооцінки.

10. Шкала контактності вимірює товарицькість особи, її спроможність до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими. У питальнику САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особи або як навички ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємнокорисних і приємних контактів з іншими людьми.

11. Шкала гнучкості в спілкуванні співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, спроможністю до адекватного

самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, спроможність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні до фальшу або маніпуляцій, не змішують саморозкриття особи з самопредставленням – стратегією і тактикою управління створюваним враженням. Низькі показники характерні для людей ригідних, негнучких, не впевнених у власній привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику, спілкування з якими може приносити задоволення.

Показники самоактуалізації	%
Орієнтація у часі	70
Цінності	40
Погляд на природу людей	60
Потреба в пізнанні	40
Креативність	46
Автономність	53
Спонтанність	33
Само розуміння	50
Аутосимпатія	46
Контактність	50
Гнучкість у спілкування	40

**АНКЕТА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ОБІЗНАНОСТІ СТУДЕНТІВ  
ТЕХНІКАМИ АРТТЕРАПІЇ**

Шановний студенте!

Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_ Дата заповнення анкети \_\_\_\_\_

1. Які найбільш терапевтичними техніками ти опанував під час відвідування клубу?  
\_\_\_\_\_
2. Чи сподобалися тобі арттерапевтичні техніки роботи з Я-концепцією (самоповага, самоприйняття, самооцінка, самоцінність)?  
\_\_\_\_\_
3. Які очікування виправдалися з роботи з мотивацією та цілепокладанням?  
\_\_\_\_\_
4. Назви найцікавіші для тебе арттерапевтичні техніки роботи з картиною світу та ціннісно-сисловою сферою.  
\_\_\_\_\_

Дякуємо за щирі відповіді.

**МИСТЕЦЬКІ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАОХОЧУЮТЬ  
СПОНТАННІСТЬ, ОРИГІНАЛЬНЕ МИСЛЕННЯ ТА УЯВУ**

Хронометражний художній конкурс. Додавання відчуття терміновості завершення мистецького проекту збільшує спонтанність. Більшість підлітків люблять змагатися з однолітками. Запропонуйте ліміт часу та створіть мистецький виклик, який не дає часу на самосвідомі роздуми.

Змінене фото з журналу. Псування фотографій — це веселе заняття для підлітків. Це може бути терапевтична та гумористична мистецька вправа, яка не вимагає навичок малювання чи малювання. Запропонуйте своїм підліткам змінити журнальні фотографії олійною пастеллю та акриловими фарбами. Найкраще працюють матові журнальні зображення. Для цього заняття можна придбати великі модні журнали з чорно-білими фотографіями. Попередньо вирізайте журнальні сторінки, щоб члени групи не витрачали час на читання журналів.

Скульптура з фольги. Дайте кожному підлітку рулон фольги. Встановіть ліміт часу в одну годину і попросіть кожного зробити скульптуру, використовуючи весь рулон фольги.

Колаж «Слова для життя». Запитати підлітків, якими словами вони живуть, може бути показовою вправою. Наведіть особистий приклад того, якими словами живе ви особисто. Обійдіть художній стіл і запитайте кожного члена, під яким девізом вони живуть. Якщо вони не знають, який у них особистий девіз – це нормально. Отримайте широкий вибір цитат, надрукованих на папері та розрізаних на смужки. Попросіть кожного члена групи створити колаж, який представлятиме їхню цитату «Слова, за якими треба жити». Оскільки для підлітків важливо самовизначитися, часто їхні цитати можуть відображати негативний або підривний погляд на світ. Всі думки можна обговорювати в групі.

Конкурс спільної творчості. Об'єднайтеся з підлітками в групу по двоє чи троє й запропонуйте їм створити спільну картину чи скульптуру.

Наприкінці змагань кожній команді вручають призи. Шоколадні плитки добре працюють! Винагороджуйте та визначте сильні сторони кожного витвору мистецтва, наприклад, «найяскравіша скульптура, найоригінальніша скульптура, найдивовижніша скульптура» тощо. Кожен отримує приз.

Картина зі зім'ятого паперу. Забезпечення діяльності, яку неможливо передбачити, викликає хвилювання та таємницю. Аркуші паперу попередньо пофарбуйте темно-синьою або чорною фарбою і скомкайте їх у кульку.

Поставте паперові кульки в кожне місце. Попросіть підлітків створити спонтанний малюнок, використовуючи лінії на зім'ятому папері. Цей проект можна намалювати в 3D або 2D форматах.

Крапельне фарбування. Це може бути великомасштабний малюнок, нанесений на великі аркуші паперу на підлозі за допомогою ємностей з латексною фарбою. Цю картину також можна створити в невеликому масштабі за допомогою акварельного паперу та фарби. Органічні фігури аквареллю також можна намалювати на тлі перед крапельним малюванням.

Скульптура з туалетного паперу.

Скульптура з туалетного паперу, кави-лате та води. Корисно запропонувати конструктивні елементи для утримання скульптури, такі як вішалки, засоби для чищення труб або палички від ескімо.

Що вони думають?

У цій вправі важливо розкрити процес крок за кроком.

1. Покладіть великі аркуші паперу перед кожним стільцем, а також один журнал, ножиці, клей і чорний фломастер.
2. Попросіть підлітків витягнути фотографії п'яти людей, вирізати їх, розкласти на папері та приклеїти.
3. Запропонуйте членам вашої групи намалювати бульбашку з думками над кожною головою та написати, про що таємно думає кожна фігура.
4. Після цього запросіть учасників поділитися як група. Ця вправа може бути досить жартівливою!

Постійний груповий розпис Якщо у вас є постійна художня студія або кімната рукоділля, запросіть своїх підлітків взяти участь у постійному груповому розписі. Ця вправа сприяє вираженню спільної групи, а також запрошує творити, коли приходить натхнення. Приклейте або прикріпіть великі аркуші брістольської дошки або картону до стіни. Майте в наявності закриті контейнери з темпурними фарбами та пензлями. Тему групи можна визначити заздалегідь або просто дозволити процесу розвиватися органічно. Пухкі органічні форми можна накидати як структуру для початку. Розпис може бути абстрактним, символічним або реалістичним. Підлітки можуть малювати та малювати на розписі, коли захочуть. Фреска може бути способом постійно висвітлювати проблеми чи інтереси групи. Корисно окреслити та розмістити список параметрів або вибраних тем поруч із фрескою.

РОБОТИ СТУДЕНТІВ



Рис. 3.1. Робота респондента Марії З.



Рис. 3.2. Робота респондента Ірини М.





Рис. 3.3. Работа респондента Володимира З.