

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ  
ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 20008

номер ІНП

Виконала: здобувачка ІV курсу, групи ПП-20-1 Макарова Анна МАКАРОВА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент Лариса ПОЛКОРИТОВА

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:  
Зав. кафедри психології та педагогіки  
доктор психологічних наук, професор

Комар Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

10 червня 2024 р.

Хмельницький, 2024

## ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
 Кафедра психології та педагогіки  
 Освітній рівень Перший (бакалаврський)  
 Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
 Спеціальність 053 Психологія  
 Освітня програма Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

  
 Таїсія КОМАР

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

### ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ Анни МАКАРОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Особливості розвитку емоційної сфери підлітків засобами арттерапії»  
 Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Лариса ПОДКОРИТОВА, кандидат педагогічних наук, доцент  
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання  
 Затверджено наказом ректора університету від 15 лютого 2024 р. № 8
2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 10 червня 2024 р.
3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переліткової практики, комплекс методів та методик дослідження: Анкета «Емоїї» А. Макарової, проєктивні методики «Неіснуюча тварина», «Кактус».
4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ; розділ 1. Теоретичні основи розвитку емоційної сфери підлітків, поняття емоційної сфери та її структура, особливості емоційної сфери підлітків, особливості застосування арттерапії для розвитку емоційної сфери підлітків; розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей розвитку емоційної сфери у підлітків, організація та методи емпіричного дослідження, аналіз результатів дослідження емоційної сфери підлітків, корекційно-розвивальна програма для розвитку емоційної сфери підлітків за допомогою арттерапії; висновки, перелік джерел посилання, додатки.
5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 5 таблиць та 5 рисунків.
6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітки
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10. 2023 р.	виконав
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12. 2023 р.	виконав
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02. 2024 р.	виконав
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03. 2024 р.	виконав
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04. 2024 р.	виконав
6	Загальні висновки.	До 01.05. 2024 р.	виконав
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.06. 2024 р.	виконав
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	<u>23</u> травня 2024 р.	виконав
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	<u>18</u> червня 2024 р.	виконав

Здобувач Макарова Анна МАКАРОВА

Ім'я, прізвище

Керівник роботи Лариса ПОДКОРИТОВА

Ім'я, прізвище

## АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Особливості розвитку емоційної сфери підлітків засобами арттерапії»

Здобувач Анна МАКАРОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ  
Керівник Лариса ВАСИЛЕНКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломна робота включає 78 сторінок, 5 таблиць і 5 рисунків, перелік джерел посилання складає 82 найменувань.

Ключові слова: емоційна сфера, емоційний інтелект, арттерапія, підлітки.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера особистості.

Предмет дослідження: особливості розвитку емоційної сфери підлітків засобами арт-терапії.

За результатами дослідження надано рекомендації щодо покращення емоційного стану та розвитку емоційного інтелекту.

Одержані результати можуть бути використані у подальших дослідженнях емоційної сфери особистості та психологами у навчальних закладах або у консультуванні.

Дипломник Макариве Анна МАКАРОВА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 10 червня 2024 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ	6
1.1 Поняття емоційної сфери та її структура	6
1.2. Особливості емоційної сфери підлітків	10
1.3. Особливості застосування арттерапії для розвитку емоційної сфери підлітків	15
Висновки до розділу	21
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ПІДЛІТКІВ	23
2.1 Організація та методи емпіричного дослідження	23
2.2 Аналіз результатів дослідження емоційної сфери підлітків	31
2.3 Тренінг і рекомендації для розвитку емоційної сфери підлітків засобами арттерапії	39
Висновки до розділу	47
ВИСНОВКИ	49
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	51

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Емоційна сфера пов'язана із регуляцією поведінки та діяльності людини, впливає на пізнавальні та вольові процеси, задіяна у міжособистісній взаємодії. Розвиток емоційної сфери є особливо важливим у підлітковому віці, який характеризується інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами.

Підлітковий вік є сензитивним періодом для формування емоційного інтелекту, який включає в себе здатність розуміти та керувати власними емоціями, а також емоціями інших людей. Високий рівень емоційного інтелекту є важливим чинником успішної адаптації підлітків до нових умов життя та діяльності, їх особистісного зростання та самореалізації.

Водночас підлітковий вік є періодом підвищеного ризику для емоційних проблем і розладів, зокрема тривожність, депресія, агресивність тощо. Ці проблеми можуть негативно впливати на психічне благополуччя підлітків, їх навчальну успішність та стосунки.

Відповідно, важливим завданням сучасної психології є пошук і розробка ефективних методів та технологій розвитку емоційної сфери підлітків, які би дозволяли коригувати емоційні проблеми та запобігати їхньому виникненню. Одним з таких методів є арттерапія, в основі якої лежить використання мистецтва і творчості для психологічної допомоги людині. Арттерапія має низку переваг у роботі з підлітками, зокрема вона дає їм можливість виражати свої емоції та переживання у символічній формі, без необхідності вербалізації та раціонального осмислення. Крім того, арттерапія сприяє розвитку креативності, спонтанності та самоприйняття підлітків, що є важливими чинниками їх емоційного благополуччя.

Незважаючи на наявність значної кількості досліджень у сфері арттерапії, проблема розвитку емоційної сфери підлітків засобами цього методу залишається недостатньо вивченою. Зокрема, виявлена така суперечність: при значних практичних напрацюваннях щодо арттерапевтичної роботи з емоційною

сферою підлітків, бракує узагальнювальних теоретичних досліджень щодо впливу арттерапії на емоційну сферу підлітків. Ця суперечність і обумовлює актуальність нашого дослідження.

**Об'єкт дослідження:** емоційна сфера особистості.

**Предмет дослідження:** особливості розвитку емоційної сфери підлітків засобами арттерапії.

**Мета і завдання дослідження.** Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей розвитку емоційної сфери підлітків засобами арттерапії, а також у розробці та апробації відповідної корекційно-розвивальної програми.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття емоційної сфери та її структури, особливостей емоційного розвитку підлітків, а також специфіки застосування арттерапії у роботі з цією віковою категорією.

2. Емпірично дослідити особливості емоційної сфери підлітків.

3. Розробити рекомендації і тренінг для розвитку емоційної сфери підлітків з використанням методів арттерапії.

**Гіпотеза дослідження:** дослідження емоційної сфери підлітків сприятиме розробці рекомендацій і тренінгу для розвитку емоційної сфери підлітків засобами арттерапії.

**Методи дослідження.**

– теоретичні: аналіз, синтез інформації, яка стосується теми дослідження, теоретичний аналіз психолого-педагогічних джерел, порівняння;

– емпіричні: проєктивні («Неіснуюча тварина», «Кактус»), опитувальник (авторська анкета (Google форма) «Емої»), методика для самоспостереження «Кольоровий щоденник настрою».

**Практичне значення роботи** полягає у розробці та апробації корекційно-розвивальної програми для розвитку емоційної сфери підлітків з використанням методів арттерапії, яка може бути застосована психологами у роботі з підлітками,

а також можуть бути використані педагогами та батьками у взаємодії із підлітками.

**База дослідження.** Дослідження проводилось на базі комунального заклад загальної середньої освіти «Ліцей № 2 Хмельницької міської ради». У дослідженні взяли участь 27 учнів, які добровільно зголосилися взяти участь у дослідженні. Гендерний склад вибірки: 11 дівчат і 16 хлопців. Віковий склад вибірки: 11-13 років.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення дослідження доповідались на XIV International Scientific and Practical Conference «The latest opportunities for learning, broadcasting and social development» (Graz, Austria, 08-10.04.2024) та на XII Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» (Хмельницький, 18 квітня 2024).

**Структура роботи:** робота складається із вступу, двох розділів та висновків до них, загальних висновків, переліку джерел посилання (82 найменувань) і 5 додатків. Загальний обсяг роботи складає 79 сторінок, а основна частина – 50 сторінок.

## РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ

### 1.1 Поняття емоційної сфери та її структура

Емоційна сфера є невід'ємною частиною психічного життя людини, яка відіграє важливу роль у регуляції поведінки та діяльності. Вона включає в себе різноманітні емоції, почуття, настрої, які виникають у відповідь на зовнішні та внутрішні чинники [5, с. 25]. Емоції є суб'єктивними переживаннями, що супроводжуються фізіологічними змінами в організмі та виражаються в міміці, жестах, інтонаціях голосу тощо.

Структура емоційної сфери є складною та багаторівневою. Дослідники визначають різні її компоненти. Так Р. Павелків і О. Цигипало вважають, що емоційна сфера включає такі види емоційних явищ, як емоції, почуття, афекти, настрої, стреси та фрустрації [46, с. 89]. Кожне з цих явищ має свої особливості та закономірності виникнення, перебігу та впливу на поведінку людини.

М. Шеремет і С. Кондукова визначають такі компоненти у структурі емоційної сфери: емоційний тон, емоційні реакції, емоційні стани, емоційні властивості [69, с. 89]. Розглянемо їх детальніше.

Емоційний тон є найбільш простим та елементарним компонентом емоційної сфери, який відображає загальний емоційний фон особистості та може бути позитивним, негативним або нейтральним [77, с. 89]. Він забезпечує енергетичну основу для більш складних емоційних явищ та впливає на загальне самопочуття людини.

Емоційні реакції є більш диференційованими та специфічними, ніж емоційний тон, і виникають у відповідь на конкретні подразники та ситуації. Вони можуть бути позитивними (радість, інтерес, задоволення) або негативними (страх, гнів, відраза), а також варіювати за інтенсивністю (інтенсивні або слабкі) та тривалістю (короткочасні або тривалі).

Емоційні стани є відносно стійкими та тривалими емоційними явищами, які характеризують загальний настрій та самопочуття людини протягом певного періоду часу. До них належать: тривога, депресія, ейфорія, апатія, фрустрація тощо. Емоційні стани можуть бути зумовлені як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками, і впливати на різні сфери життєдіяльності людини [34, с. 89].

Емоційні властивості особистості є найбільш стійкими та інтегральними характеристиками емоційної сфери, які відображають індивідуальні особливості емоційного реагування, регуляції та поведінки [34, с. 89]. До них відносять емоційну чутливість, емоційну стійкість, емоційну зрілість, емпатію, експресивність тощо. Емоційні властивості особистості визначають її типовий стиль емоційного життя. Вони формуються в процесі онтогенезу під впливом біологічних та соціальних факторів і можуть розвиватися та змінюватися протягом життя.

Структура емоційної сфери є ієрархічною та динамічною, тобто різні компоненти емоційної сфери взаємодіють та впливають один на одного, а також можуть змінюватися під впливом зовнішніх та внутрішніх факторів. Так, наприклад, емоційні властивості особистості можуть впливати на особливості емоційних реакцій та станів, а емоційні стани, у свою чергу, можуть змінювати загальний емоційний тон [11, с. 245].

Далі розглянемо важливі функції, які виконує емоційна сфера:

1) сигнальна функція – полягає у тому, що емоції інформують людину про значущість тих чи інших подій, ситуацій та об'єктів для задоволення її потреб та реалізації мотивів;

2) регулятивна функція – забезпечує спрямованість та інтенсивність поведінки людини у відповідності до її емоційних станів та установок [42, с. 101];

3) адаптаційна функція, завдяки якій людина пристосовується до мінливих умов середовища та власних внутрішніх станів. Зокрема, негативні емоції сигналізують про загрозу або перешкоди на шляху досягнення цілей, а позитивні – про сприятливі умови та успіхи в діяльності. Відповідно до цієї інформації

людина може коригувати свою поведінку, змінювати стратегії та тактики діяльності;

4) комунікативна функція, яка забезпечує передачу емоційних станів та ставлень між людьми у процесі спілкування. Через міміку, жести, інтонації голосу людина повідомляє іншим про свої почуття та емоції, а також зчитує емоційні сигнали партнерів по спілкуванню. Це дозволяє досягати взаєморозуміння, координувати спільну діяльність та регулювати міжособистісні стосунки;

5) мотиваційна функція – спонукає людину до певних дій та вчинків, спрямованих на задоволення потреб та досягнення цілей [60, с. 45].

Сучасні дослідження емоційної сфери особистості спрямовані на більш глибоке та всебічне вивчення її структури, функцій та закономірностей розвитку. Зокрема, актуальними є дослідження нейробіологічних основ емоцій та почуттів, ролі емоційного інтелекту в різних сферах життя, особливостей емоційної регуляції в нормі та патології, зв'язку емоційної сфери з когнітивними процесами та особистісними характеристиками тощо.

Емоційна сфера тісно пов'язана з іншими сферами психіки людини, зокрема з мотиваційною, когнітивною та вольовою. Емоції впливають на процеси сприйняття, мислення, пам'яті, уваги, а також на формування мотивів поведінки та діяльності. Емоції та почуття можуть спонукати людину до задоволення її потреб та реалізації цілей. Водночас, когнітивні процеси, такі як сприйняття, мислення, увага, пам'ять, значною мірою визначають зміст та динаміку емоційних переживань. Вольова сфера, у свою чергу, забезпечує регуляцію емоцій та почуттів, дозволяючи людині керувати своїми емоційними станами та виявляти їх у соціально прийнятних формах [71, с. 289]. Таким чином, через когнітивні та вольові процеси людина може регулювати свої емоційні стани та реакції, що зокрема відображено у так званих раціональних і вольових прийомах психологічної самопомоги [49, с. 128].

Емоційна сфера особистості може зазнавати певних порушень та розладів, які негативно впливають на якість життя та адаптацію людини, особливо у

підлітковому віці. До найбільш поширених емоційних проблем відносять тривожні та депресивні розлади, фобії, посттравматичні стресові розлади, агресивність, алекситимія тощо [35, с. 223] тощо. Ці проблеми можуть бути пов'язані як з біологічними факторами (генетична схильність, нейромедіаторні порушення), так і з психологічними (травматичний досвід, неадаптивні когнітивні схеми, дефіцит емоційної регуляції тощо).

Тому важливо приділяти увагу розвитку та гармонізації емоційної сфери особистості, використовуючи різноманітні методи та техніки, зокрема арттерапію. Отже гармонійний розвиток емоційної сфери є важливою умовою психічного здоров'я та благополуччя особистості, її ефективною адаптації до навколишнього середовища та успішної самореалізації.

Для гармонійного розвитку емоційної сфери особистості важливо створювати сприятливі умови в сім'ї, освітньому середовищі та суспільстві загалом. Це передбачає формування емоційно теплих та підтримуючих стосунків з близькими людьми, створення безпечного та комфортного середовища для вираження емоцій та почуттів, навчання навичкам емоційної регуляції та комунікації. Важливу роль у цьому процесі відіграють також професійна психологічна допомога та самовиховання особистості [30 с. 178].

Як показують сучасні наукові дослідження, важливим аспектом розвитку емоційної сфери є формування емоційного інтелекту як здатності до розуміння, управління та використання емоцій для досягнення життєвих цілей та побудови ефективних соціальних взаємодій.

Емоційний інтелект — здатність людини усвідомлювати, розуміти та управляти своїм емоційним станом, поведінкою, думками, мотивацією. [63]

Емоційний інтелект включає в себе такі компоненти як: розпізнавання, розуміння, прояв, керування та соціальні навички. Розвиток емоційного інтелекту дозволяє людині ефективно функціонувати у різних сферах життя, досягати успіху в професійній діяльності та міжособистісних стосунках. [17]

Розвиток емоційної сфери відбувається протягом усього життя людини під впливом біологічних, соціальних та культурних факторів, починаючи з раннього

дитинства. На різних вікових етапах емоційна сфера має свої особливості та закономірності розвитку. Так, у дитячому віці емоції є більш безпосередніми та яскравими, а в підлітковому віці вони стають більш диференційованими та усвідомленими [25, с. 12]. У наступному підрозділі ми розглянемо детальніше особливості емоційної сфери саме у підлітковому віці.

## **1.2. Особливості емоційної сфери підлітків**

Підлітковий вік є одним з найскладніших та найсуперечливіших періодів у житті людини. Він характеризується бурхливим розвитком організму, формуванням самосвідомості, становленням особистості та пошуком свого місця в соціумі. Усі ці процеси супроводжуються значними змінами в емоційній сфері підлітків, яка має свої особливості та закономірності розвитку.

Однією з найбільш яскравих особливостей емоційної сфери підлітків є її нестабільність та мінливість. Підлітки можуть швидко переходити від одного емоційного стану до іншого, від радості до смутку, від ентузіазму до апатії [52, с. 89]. Ця мінливість пов'язана з гормональними змінами в організмі, а також з нестабільністю самооцінки та самосприйняття підлітків.

Іншою особливістю емоційної сфери підлітків є її інтенсивність та яскравість. Підлітки переживають емоції більш гостро та глибоко, ніж дорослі люди. Вони можуть бурхливо реагувати на незначні, з точки зору дорослих, події та ситуації. Ця інтенсивність емоцій пов'язана з підвищеною чутливістю та вразливістю підлітків, а також з їх прагненням до самоствердження та самовираження. Саме вона пов'язана з підвищеною чутливістю та реактивністю нервової системи підлітків, а також з їх прагненням до яскравих вражень та переживань у підлітковому віці [69, с. 89].

Ще однією особливістю емоційної сфери підлітків є її егоцентричність. Підлітки схильні до надмірної зосередженості на власних переживаннях та емоціях, що може призводити до недостатнього розуміння та врахування

почуттів інших людей. Егоцентричність підлітків пов'язана з процесом формування їх ідентичності та самосвідомості, а також з недостатнім розвитком емпатії та соціальних навичок.

Емоційна сфера підлітків характеризується також підвищеною тривожністю та страхами. Підлітки часто відчують невпевненість у собі, страх перед майбутнім, тривогу з приводу своєї зовнішності, стосунків з однолітками та дорослими. Ці страхи та тривоги можуть призводити до емоційних розладів, таких як депресія та панічні атаки.

Емоційна сфера підлітків характеризується підвищеною реактивністю та чутливістю до зовнішніх впливів, що пов'язано з гормональними змінами в організмі та активним розвитком самосвідомості [70, с. 201]. Підлітки гостро реагують на оцінки та ставлення з боку оточуючих, особливо значущих дорослих та однолітків, що може викликати бурхливі емоційні реакції. Емоційна чутливість має великий вплив на здоров'я підлітків, зокрема впливають на нього світові кризи. Так, у дослідженні 2023 р. таких авторів як Б. Е. Вірс, М. Еквіт, Д. Ласс-Хеннеманн, Т. Мікаел, Н. Руж, М. Р. Сопп, С. К. Шефер виявлено, що стреси, пов'язані із COVID-19, війною та змінами клімату, негативно впливають на психічне здоров'я підлітків. [75]

Емоційна сфера підлітків характеризується також амбівалентністю та суперечливістю емоційних переживань [40, с. 245]. Підлітки можуть одночасно відчувати протилежні емоції, наприклад, любов і ненависть, радість і смуток, що пов'язано з їх прагненням до самостійності та незалежності, з одного боку, та потребою у підтримці та визнанні з боку оточуючих, з іншого.

Емоційна сфера підлітків тісно пов'язана з їхніми соціальними стосунками та взаємодією з однолітками. У цьому віці зростає потреба у прийнятті, визнанні та приналежності до групи ровесників. Стосунки з друзями та романтичні відносини стають важливим джерелом емоційних переживань підлітків, впливають на їх настрій та самопочуття. Підлітки гостро потребують визнання та прийняття з боку однолітків, що може призводити до конформізму та залежності від думки групи. Водночас, конфлікти та непорозуміння з

однолітками можуть викликати у підлітків сильні негативні емоції, такі як образа, гнів, ревності тощо. Підлітки гостро реагують на оцінки та ставлення з боку однолітків, можуть переживати сильні емоції у зв'язку з успіхами чи невдачами у спілкуванні та стосунках. Водночас, стосунки з однолітками можуть бути джерелом емоційної підтримки, розуміння та прийняття для підлітка [25, с. 12].

Розвиток емоційної сфери підлітків значною мірою залежить і від соціального середовища в цілому. Дослідження показало: «Оскільки первинним осередком соціалізації дитини, що сприяє її залученню до складного світу дорослих, є сім'я, то на формування особистісних якостей дитини впливають свідомі і несвідомі виховні впливи батьків, переважаючий тип виховання і загальна благополучність сім'ї. Отримані дані показують вплив повноти сім'ї та наявності або відсутності порушення типу виховання. Підлітки з неповних сімей з порушенням типу виховання мають найнижчий інтегративний рівень емоційного інтелекту, у них інтегративно нижче рівні емоційної обізнаності, здатність керувати власними емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей.» [36, с. 5]

У підлітковому віці відбувається активний розвиток самосвідомості та формування Я-концепції особистості. Це супроводжується підвищеною увагою підлітків до свого внутрішнього світу, своїх думок, почуттів та переживань. Самооцінка підлітків часто буває нестійкою, суперечливою та залежною від зовнішніх оцінок, впливів та порівнянь себе з іншими. Це може призводити до емоційних проблем та конфліктів, зокрема до тривожності, невпевненості в собі, депресивних станів. Невідповідність між реальною та ідеальною самооцінкою може викликати емоційний дискомфорт та негативні переживання. К. Харченко наводить приклад: якщо дитина народилася в повноцінній і щасливій сім'ї, де вона відчуває любов, важливість, підтримку, має свободу вибору, гарно взаємодіє з людьми, у неї буде здорова і достатня самооцінка. Якщо ж дитину виховують жорстко, занадто суворо, висміюють, принижують, критикують,

пригнічують, не дають підтримки, у неї, скоріше за все, буде низька самооцінка [66, с. 11].

Особливості емоційної сфери підлітків можуть проявлятися у різних формах емоційних розладів. Найбільш поширеними з них є депресивні та тривожні розлади, які супроводжуються зниженим настроєм, апатією, страхами, соматичними симптомами тощо. Крім того, у підлітків можуть виникати проблеми з агресивністю, імпульсивністю, надмірною емоційністю, алекситимією та іншими порушеннями емоційної регуляції.

Для гармонійного розвитку емоційної сфери підлітків важливо створювати сприятливі умови в сім'ї та школі, забезпечувати емоційну підтримку та розуміння з боку дорослих, формувати навички емоційної саморегуляції та комунікації [6, с. 201]. Дослідження показали: «Найвищі показники мають підлітки з повних сімей без порушення типу виховання, можна сказати, що вони краще розуміють свої емоції і почуття інших людей, можуть керувати своєю емоційною сферою, що сприяє їх кращої життєздатності, оскільки високий рівень емоційного інтелекту допомагає у поліпшенні міжособистісних відносин, сприяє кращій адаптивності та управлінню стресовими та кризовими ситуаціями.» [36, с. 5]

У підлітковому віці активно розвивається емоційний інтелект, як здатність до розуміння та управління власними емоціями та емоціями інших людей. Формуються такі компоненти емоційного інтелекту, як емоційна обізнаність, емпатія, здатність до регуляції емоцій та використання їх для досягнення цілей [16, с. 134]. Зокрема особливістю емоційної сфери підлітків є розвиток емпатії та здатності до розуміння емоцій інших людей. Завдяки розвитку когнітивних та соціальних навичок підлітки стають більш чутливими до емоційних станів оточуючих, можуть краще розпізнавати та інтерпретувати невербальні сигнали, такі як міміка, жести, інтонації голосу. Водночас, егоцентризм, властивий підлітковому віку, може призводити до неадекватної оцінки емоцій інших людей та труднощів у побудові емпатійних стосунків.

Розвиток емоційного інтелекту у підлітків відбувається нерівномірно та може супроводжуватися труднощами у розумінні та вербалізації емоцій, у диференціації емоційних станів, у контролі над емоційними реакціями. Ці труднощі можуть призводити до конфліктів з оточуючими, до проблем у навчанні та спілкуванні.

Таким чином, емоційна сфера підлітків має особливе місце в віковій психології. Закономірності розвитку, які пов'язані з бурхливими змінами в організмі, формуванням самосвідомості, становленням особистості та соціальними відносинами. Найбільш яскравими особливостями емоційної сфери підлітків є її нестабільність, мінливість, чутливість, реактивність, інтенсивність, тривожність, егоцентричність, значна залежність від міжособистісної взаємодії, особливо з однолітками. Ці особливості можуть проявлятися у різних формах емоційних розладів та проблем, які потребують своєчасної профілактики та корекції за допомогою різноманітних методів та технік, зокрема арттерапії. Відповідно у наступному підрозділі ми розглянемо особливості застосування арттерапії для розвитку емоційної сфери підлітків

### **1.3. Особливості застосування арттерапії для розвитку емоційної сфери підлітків**

Арттерапія є одним з ефективних методів розвитку емоційної сфери підлітків, який базується на використанні різноманітних видів мистецтва для самовираження, самопізнання та гармонізації особистості. Арттерапія дає можливість підліткам виражати свої емоції та почуття в символічній формі, без необхідності вербалізації та раціонального осмислення, і це є важливою особливістю арттерапевтичного підходу у підлітковому віці.

Такі особливості арттерапії як її тріадність, невербальність, символічність, метафоричність, творчість роблять її особливо ефективною та унікальною у

роботі з емоційною сферою підлітків. Розглянемо ці особливості арттерапії детальніше.

Головною особливістю арттерапії є її тріадність – модель взаємодії між психологом і клієнтом в арттерапії є така, що вони взаємодіють як безпосередньо, так і опосередковано через творчий продукт, який є посередником між психологом і клієнтом та дає можливість відчувати емоції клієнта та надати зворотній зв'язок [18, с. 258]. Саме завдяки цьому посереднику – творчому продукту – підлітки можуть безпечно відреагувати свої емоції та почуття.

Іншою важливою особливістю арттерапії в роботі з підлітками є її невербальний характер. Підлітки часто відчують труднощі у вербальному вираженні своїх емоцій та почуттів, особливо негативних та суперечливих. Арттерапія дозволяє їм виражати свої переживання через образи, символи, кольори, форми, рухи тощо, що знижує рівень напруги та тривоги. Арттерапія дозволяє виразити ці емоції у символічній, метафоричній формі через образи.

Арттерапія має метафоричний і символічний характер. Підлітки часто використовують метафори та символи для вираження своїх емоцій і переживань, оскільки вони дозволяють дистанціюватися від проблеми та поглянути на неї з іншої перспективи. Арттерапія допомагає підліткам створювати власні метафори та символи, які відображають їх внутрішній світ та емоційний стан. Символізація емоційних переживань через художні образи та метафори [57, с. 245] допомагає підліткам дистанціюватися від своїх проблем та поглянути на них з іншої перспективи, а також знайти нові способи їх вирішення, знайти нові перспективи.

Творчий характер арттерапії. Арттерапія сприяє розвитку креативності та творчого мислення підлітків, що є важливим для їх емоційного та особистісного зростання. Через творчий процес підлітки можуть експериментувати з різними ролями та ідентичностями, досліджувати свої інтереси та здібності, розвивати естетичне сприйняття.

Підлітки мають можливість експериментувати з різними матеріалами та техніками, створювати власні унікальні образи та сюжети, що сприяє розвитку їх творчого потенціалу та самовираження [48, с. 201]. Через творчість підлітки можуть експериментувати з різними ролями та ідентичностями, досліджувати свої інтереси та здібності, розвивати креативність та спонтанність. Арттерапевтичні заняття створюють атмосферу безпеки та довіри, в якій підлітки можуть вільно виражати себе без страху оцінки чи осуду [78, с. 89]. Вільний творчий самовияв є важливими факторами емоційного благополуччя та стресостійкості особистості.

Особливістю арттерапії є її холістичний підхід до особистості підлітка, який враховує не лише емоційні, але й когнітивні, тілесні та духовні аспекти його життя. Через творчий процес підлітки можуть дослідити зв'язки між своїми емоціями, думками, відчуттями та цінностями, інтегрувати різні частини свого Я в цілісний образ. Це сприяє розвитку самосвідомості, самоприйняття та самоповаги підлітків.

Арттерапія у роботі з емоційною сферою підлітків може застосовуватися в індивідуальній і в груповій формі. Однак, враховуючи залежність емоційної сфери підлітків від однолітків, доречніше застосовувати саме групову арттерапію.

Групова форма арттерапії дає можливість підліткам отримувати емоційну підтримку та зворотний зв'язок від однолітків, що є особливо важливим у цьому віці. У процесі спільної творчості підлітки можуть ділитися своїми переживаннями, порівнювати свій досвід з досвідом інших, покращити емпатійні навички, вчитися співпрацювати та знаходити компроміси, що розвиває емоційний інтелект особистості.

Арттерапія має широкий спектр видів, методів і технік, які можуть бути адаптовані до потреб та особливостей конкретного підлітка чи підліткової групи.

Види арттерапії [18, с. 74-45]:

- образотворча терапія – застосування образотворчого мистецтва та образотворчих матеріалів з психологічною метою [18, с. 41];

- фототерапія – різновид образотворчої арттерапії, що полягає у використанні фотографії у процесі творчої діяльності для зміцнення, розвитку, гармонізації особистості [18, с. 272];
- бібліотерапія – цілеспрямоване використання різних жанрів літератури [18, с.58];
- казкотерапія – окремий різновид бібліотерапії, коли засобом психологічної допомоги є казка [18, с.123];
- танцювально-рухова терапія – використання як засобу психологічної допомоги танцю та руху [18, с. 243];
- музична терапія – використання для психологічної допомоги музики, співів, звуків [18, с. 196];
- драматерапія – пов'язана із застосуванням засобів театру і драми (інсценування, маски, грим тощо) [18, с. 87];
- пісочна терапія – використання піску для психологічної допомоги через роботу з об'єктами у піску, предметну скульптуру у піску тощо [18, с. 208];
- кінотерапія – використання мистецтва кіно як терапевтичного засобу [18, с. 133];
- медіарттерапія – передбачає як простір для творчості використання сучасних систем комунікації (відеоарт, цифрова фотографія, нет-арт тощо) [18, с. 181] та інші.

Кожен із цих видів має свої переваги та обмеження, тому їх вибір залежить від цілей та завдань роботи, а також від індивідуальних переваг та здібностей підлітків [46, с. 301].

Образотворча терапія є одним з найбагатших видів арттерапії, що включає техніки малювання, ліплення (пластиціювання), колажування та багато інших. Розглянемо деякі з них детальніше.

Малювання є одним із найбільш доступних та універсальних методів арттерапії, який дозволяє підліткам виразити свої емоції та переживання через колір, лінію, форму, сюжет. Малювання сприяє зниженню емоційної напруги, розвитку творчого мислення та уяви, формуванню позитивного самосприйняття.

Воно може використовуватися як для діагностики емоційних проблем підлітків (наприклад, через проєктивні малюнкові тести які також були застосовані «Неіснуюча тварина» та «Кактус»), так і для їх корекції (наприклад, через трансформацію негативних образів у позитивні).

Ліплення з глини або пластиліну дозволяє підліткам працювати з тривимірними образами та символами, розвивати тактильну чутливість та моторику рук. Через ліплення підлітки можуть виразити свої емоції у більш динамічній та експресивній формі, а також розвинути навички самоконтролю та терпіння. Ліплення може використовуватися для опрацювання травматичного досвіду, зниження агресивності, формування позитивного образу Я. Потрібно зазначити, що щільність матеріалу підбирається індивідуально звертаючи увагу на емоційний стану досліджуваного.

Колаж як техніка арттерапії передбачає створення композиції з готових зображень, фотографій, текстів, які підліток вибирає та комбінує відповідно до свого емоційного стану та потреб. Колаж дозволяє дослідити різні грані особистості підлітка, його цінності, мрії, страхи, конфлікти. Він розвиває асоціативне мислення, креативність та самовираження підлітків [52, с. 112].

Казкотерапія використовує метафоричну мову казок для дослідження та трансформації емоційних проблем підлітків. Через ідентифікацію з казковими героями та сюжетами підлітки можуть опосередковано виразити свої емоції та переживання, знайти ресурси для подолання труднощів, засвоїти нові моделі поведінки. Казкотерапія може використовуватися як в індивідуальній, так і в груповій роботі з підлітками, зокрема через створення та розігрування власних казок, через аналіз та інтерпретацію відомих казкових сюжетів.

Музикотерапія базується на цілющому впливі музики на емоційний стан людини. Вона дозволяє підліткам виразити свої емоції через звуки, ритми, мелодії, розвинути слухове сприйняття та музичну креативність. Музикотерапія може використовуватися для зниження тривожності та агресивності підлітків, для покращення їх настрою та самопочуття, для розвитку навичок емоційної саморегуляції. Вона може проводитися як у пасивній формі (через

прослуховування музичних творів), так і в активній (через створення власної музики, співи, гру на інструментах).

Танцювально-рухова терапія дозволяє підліткам виразити свої емоції через рух та танець, розвинути тілесну свідомість та експресивність. Через танець підлітки можуть звільнитися від м'язових та емоційних затисків, покращити свою поставу та координацію рухів, відчути радість та задоволення від володіння своїм тілом. Танцювально-рухова терапія може використовуватися для профілактики та корекції психосоматичних розладів у підлітків, для розвитку їх комунікативних навичок та емпатії [35, с. 178].

Музикотерапія і танцювально-рухова терапія дають можливість підліткам розвивати свою емоційну експресивність, відчувати себе більш розкутими та впевненими у своєму тілі [20, с. 245]. Через ритм, мелодію та рух підлітки можуть звільнитися від напруги та стресу, покращувати свій настрій та самопочуття.

Арттерапевтичні засоби дають можливість підліткам виражати свої емоції у безпечній і контрольованій формі. Через візуальні образи вони можуть передавати свої страхи, гнів, смуток, радість та інші емоції та почуття, які часто важко виразити словами.

Так, для розвитку емоційного інтелекту підлітків в арттерапії можуть використовуватися спеціальні техніки, спрямовані на розвиток емоційної грамотності, емпатії, асертивності тощо. Наприклад, підліткам можна пропонувати намалювати свої емоції у вигляді символів чи образів, створити колаж на тему «Мої емоції», розіграти сценки на тему конструктивного вираження почуттів тощо.

Для роботи з емоційними травмами та стресовими переживаннями підлітків в арттерапії можуть використовуватися методики, спрямовані на відреагування та інтеграцію травматичного досвіду [20, с. 112]. Наприклад, підліткам можна пропонувати намалювати свої страхи чи створити скульптуру, яка символізує їхній біль, а потім трансформувати ці образи у позитивні або нейтральні.

Для профілактики емоційного вигорання та підтримки психологічного благополуччя підлітків в арттерапії можуть використовуватися техніки, спрямовані на розвиток саморегуляції, стресостійкості, життєстійкості. Наприклад, підліткам можна пропонувати створювати мандали, які символізують їхню внутрішню рівновагу та гармонію, малювати безпечні місця, які дають їм відчуття спокою та захищеності тощо.

Ефективність застосування арттерапії для розвитку емоційної сфери підлітків підтверджується дослідженнями та практичним досвідом фахівців. Зокрема, доведено позитивний вплив арттерапії на зниження рівня тривожності, депресивності та агресивності у підлітків, на підвищення їхньої самооцінки та самоприйняття, на розвиток емоційного інтелекту та креативності, [62, с. 112].

Таким чином, арттерапія є ефективним методом розвитку та корекції емоційної сфери підлітків, який має свої особливості та переваги. Арттерапія базується на використанні різноманітних видів мистецтва для самовираження, самопізнання та гармонізації особистості підлітків. Особливостями арттерапії є тріадність, невербальність, креативність, метафоричність, символічність, ресурсність, які дозволяють підліткам виражати свої емоції та почуття в символічній формі, розвивати творчий потенціал та комунікативні навички. Різноманітні техніки арттерапії, такі як малювання, ліплення, колаж, фототерапія, музикотерапія та танцювально-рухова терапія, мають свої особливості та переваги для розвитку емоційної сфери підлітків. Ефективність арттерапії підтверджується численними дослідженнями та практичним досвідом, що робить її перспективним напрямком у роботі з підлітками.

### **Висновки до розділу**

У першому розділі досліджено теоретичні основи розвитку емоційної сфери підлітків.

Розглянуто емоційну сферу підлітків і її структуру. Показано її значущість у психічному світі людини. Описано структуру та функції емоційної сфери (сигнальна, регулятивна, комунікативна, адаптивна, мотиваційна). Зазначено важливість емоційного інтелекту для підліткового віку.

Описано особливості емоційної сфери підлітків, зокрема з'ясовано, що зміни в організмі, формування самосвідомості, становлення особистості та соціальні відносини у цей віковий період створюють умови для таких особливостей емоційної сфери підлітків як: нестабільність, мінливість, амбівалентність, суперечливість, інтенсивності, яскравість, егоцентричність, підвищена реактивність і чутливість до зовнішніх впливів, підвищені тривожність і страхи. Показано, що емоційна сфера підлітків тісно пов'язана з їхніми соціальними стосунками та взаємодією з однолітками. Виявлено, що у цей період відбувається розвиток емпатії та здатності до розуміння емоцій інших людей, тобто підлітковий вік є сензитивним для розвитку емоційного інтелекту. Зазначено, що ці особливості можуть призводити до різних емоційних розладів та проблем, що потребують своєчасної профілактики та корекції.

Розглянуто особливості застосування арттерапії як ефективного методу розвитку та корекції емоційної сфери підлітків. Показано, що унікальність та ефективність арттерапії як методу по роботі з емоційною сферою підлітків пов'язана з такими її особливостями: тріадність, невербальність, символічність, метафоричність, творчість. Арттерапія дає можливість підліткам вільно та безпечно виражати свої емоції та почуття в невербальній символічній формі, розвивати творчий потенціал та комунікативні навички.

## РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ПІДЛІТКІВ

### 2.1 Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження емоційної сфери підлітків було організовано та проведено з метою вивчення особливостей їх емоційного розвитку та виявлення можливих проблем у цій сфері. Дослідження проводилось на базі комунального заклад загальної середньої освіти «Ліцей № 2 Хмельницької міської ради». У дослідженні взяли участь 27 учнів, які добровільно зголосилися взяти участь у дослідженні. Гендерний склад вибірки: 11 дівчат і 16 хлопців. Віковий склад вибірки: 11-13 років.

Для дослідження емоційної сфери підлітків доцільно використовувати такі методи: спостереження, зокрема самоспостереження, бесіда, анкетування, проєктивні методики, тести, тощо.

Для проведення нашого емпіричного дослідження було використано такі методики:

- авторська анкета (Google форма) «Еможі» (див. дод. А);
- проєктивна методика «Неіснуюча тварина» [23];
- проєктивна методика «Кактус») [22];
- методика для самоспостереження «Кольоровий щоденник настрою»;
- тест «Емоційний інтелект-2» (ЕмІн-2) [44];
- тест «Чотиримодальний емоційний опитувальник» (ЧЕО) [72]

Анкетування застосовується з метою отримання необхідної інформації або з'ясування того, що не було достатньо зрозумілим під час спостереження та інших методів дослідження.

Проєктивні методики дають можливість дослідити як емоційну сферу так і особистість підлітка в цілому, та в такий спосіб, припустити, як емоції підлітка пов'язані із його особистістю взагалі.

У цих методиках використовується психологічний механізм проєкції для вивчення індивідуальних особливостей особистості досліджуваного. Проєкція ґрунтується на тому, що сприйняття та інтерпретація себе, інших людей, довкілля тощо залежить від психічного стану, потреб, мотивів, установок особистості. При цьому у людини відзначається тенденція інтерпретувати дійсність так, щоб вона відповідала психічному стану, властивостям, потребам цієї людини. Таким чином, елементи проєкції несвідомо вносяться у сприймання. Людина приписує свої здібності, власні імпульси, мотиви іншим людям, або в даному випадку зображенням.

Методика для самоспостереження «Кольоровий щоденник настрою» дала можливість визначити не лише поточні на момент дослідження емоції підлітків, а і їхні загальні емоційні тенденції (схильність переживати ті чи інші емоції тощо).

Тестові методики були спрямовані на визначення чітких цифрових показників емоційної сфери вибірки.

Зокрема тест «Емоційний інтелект-2» був використаний для дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту досліджуваних підлітків, оскільки, як зазначалось у теоретичному розділі, підлітковий період є сензитивним для розвитку емоційного інтелекту.

Тест «Чотиримодальний емоційний опитувальник» був використаний для додаткової перевірки результатів проєктивних методик і визначення провідних емоцій у вибірці.

Опишемо використані методики детальніше.

*Проєктивна методика «Неіснуюча тварина».*

Мета дослідження: психологічна діагностика емоційної сфери підлітка.

Матеріали та обладнання: аркуш паперу, кольорові олівці.

Примітка: аркуш паперу має бути білим, олівець – середньої м'якості. Ручкою чи фломастером малювати не можна.

Інструкція: «Вигадайте і намалюйте тварину, якої не існує, і дайте їй неіснуючу назву».

Показники та інтерпретація.

Під час опрацювання малюнку неіснуючої тварини враховуються такі показники [23]:

- 1) розміщення малюнка на аркуші;
- 2) центральна змістова частина фігури: голова, органи чуття;
- 3) несуча, опорна частина фігури – ноги, лапи, постамент;
- 4) частини, розташовані над рівнем фігури: крила, допоміжні кінцівки, мацаки, деталі панциру, пір'я, бантики, кучері тощо;
- 5) хвости;
- 6) контур фігури;
- 7) загальна енергія;
- 8) загальний характер зображення;
- 9) назва;
- 10) тематичність (загрозливість, нейтральність тощо);
- 11) уподібнення тварини людині;
- 12) рамки, кола;
- 13) вмонтування механічних частин у живу частину тварини;
- 14) сексуальні ознаки;
- 15) творчі можливості
- 16) ступінь агресивності.

Особливості інтерпретації цих ознак подано у додатку А.

*Проективна методика «Кактус»* застосовуються в психології для оцінки емоційного стану, особистісних характеристик та можливих внутрішніх конфліктів, а саме: виявлення агресії, механізмів захисту, рівняння тривожності, самопочуття.

Психолог, аналізуючи малюнок кактуса, звертає увагу на різноманітні аспекти, такі як форма, розмір, розташування, колір і деталі зображення, що

допомагає зробити висновки про особистісні риси та поточний психічний стан людини. [55]

Хід роботи:

1. Провести інструкції
2. Застосувати стандартну процедуру малювання за методикою «Кактус».
3. Провести аналіз та інтерпретацію результатів.
4. Оформити у вигляді психологічного висновку.

Матеріал та обладнання: аркуш паперу А4, кольорові олівці, гумка.

Теоретичні відомості: Автор методики – М. Панфілова. Призначення методики: дослідження емоційно-особистісної сфери дитини, виявлення наявності агресії, її направленості і інтенсивності. Методика призначена для роботи з дітьми старше 3 років.

Процедура. При проведенні діагностики видається аркуш паперу форматом А4, простий олівець, кольорові олівці. Після того, як дитина намалювала малюнок, їй задають питання, відповіді які допоможуть уточнити інтерпретацію.

Деякі досліджувані ознаки і їх прояви:

Агресивність – наявність голок, особливо велика кількість, голки сильно стирчать, довгі, близько розташовані одна до одної.

Імпульсивність – уривчасті лінії, сильний натиск.

Егоцентризм, прагнення до лідерства – великий малюнок, розташований в центрі аркуша.

Невпевненість у собі, залежність – маленький малюнок, розташований внизу аркуша.

Демонстративність, відкритість – наявність виступаючих відростків, химерність форми.

Більш детальна інтерпретація подана у додатку Б.

Інструкція: «На аркуші паперу намалюй кактус – таким, яким ти його собі уявляєш».

При інтерпретації зображення кактуса враховуються такі показники:

- загальний характер і яскравість зображення;
- розміщення на аркуші;
- характеристика ліній і сили натиску на олівець;
- наявність додаткових елементів (написи, підписи під малюнками, пояснення, інші рослини, тварини тощо).

Важливими є відповіді на запитання для постмалюнкowego інтерв'ю:

1. Цей кактус домашній чи дикий?
2. Цей кактус сильно колеться? До нього можна торкнутися?
3. Кактусу подобається, коли за ним доглядають, поливають, удобрюють?
4. Кактус росте один або з якоюсь іншою сусідньою рослиною? Якщо зростає з сусідом, то, що це за рослина?
5. Коли кактус підросте, то, як він зміниться (голки, розмір, відростки, квіти)?

За допомогою методики можна визначити такі особистісні особливості підлітків: прихованість, обережність, оптимізм, тривожність, рівень жіночності, екстравертованість, прагнення до домашнього захисту, почуття сімейної спільності або відсутність їх у житті підлітка, життєрадісність, рівень самооцінки. Щодо саме емоційної сфери, то методика дає можливість визначити рівень тривоги, агресії, задоволеності, загальний емоційний фон підлітка.

Звичайно, інтерпретацію тих чи інших ознак не можна вважати єдино вірними: на уявлення дитини про кактус можуть вплинути побачені нею раніше малюнки в книжках, телебаченні, інтернеті. У будь-якому випадку, доцільно запитувати підлітка, чому кактус вийшов саме таким, а не яким-небудь іншим.

### *Тест «Кольоровий щоденник настрою»*

Мета: відстеження емоційних у підлітків та аналіз причин виникнення цих емоцій.

Інструкція: Заповнюйте запропоновані таблиці протягом тижня, записуйте свої емоції. Записи робіть кольоровими олівцями, ручками, фломастерами або замальовуйте кольором місце позначки (комірка вводу).

Приклад ведення «Кольорового щоденника настрою» представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Приклад ведення «Кольорового щоденника настрою»

	ранок	обід	вечір
понеділок	піднесений настрій, відчуваю задоволення	відчуваю спокій, задоволена результатами у школі	відчуваю виснаження, хочу відпочинок
вівторок			
середа			
четвер			
п'ятниця			
субота			
неділя			

Методика дає можливість дослідити схильність підлітків до тих чи інших емоцій.

*Тест «Емоційний інтелект-2» (ЕМІн-2)* спрямований на вивчення різних аспектів емоційного інтелекту.

В основу тесту покладене розуміння емоційного інтелекту (ЕІ) як здатності до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними.

За структурою, це опитувальник, що складається з 46 запитань, на кожне з яких пропонується відповісти одним з варіантів: «зовсім не погоджуюсь»,

«більше не погоджуюсь», «більше погоджуюсь», «цілковито погоджуюсь». Обробка відповідей здійснюється згідно ключа і підраховується кількість балів загальна та за кожною з досліджуваних тестом шкал, опис яких подано нижче [44].

Міжособистісний EI:

Шкала MP – розуміння чужих емоцій – здатність розуміти емоції людини на основі їх зовнішніх проявів (міміка, жестикуляція, звучання голосу тощо) і / або інтуїтивно; чуйність до внутрішніх станів інших людей;

Шкала MU – управління чужими емоціями – здатність викликати в інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Часом, схильність до маніпулювання людьми.

Внутрішньособистісний EI:

Шкала VP – розуміння своїх емоцій – здатність людини до усвідомлення власних емоцій: їх розпізнавання, визначення, розуміння причин, здатність до словесного опису.

Шкала VU – управління своїми емоціями – здатність людини керувати своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції, контролювати небажані.

Шкала VE – контроль експресії – здатність м контролювати зовнішні прояви власних емоцій.

*Чотирьохмодальний емоційний опитувальник (ЧЕО)* спрямований на виявлення переважаючих у людини емоцій. Тест дає можливість виявити стійкі емоційні переживання респондентів, їх схильність до оптимістичності чи песимістичності, до позитивного чи негативного емоційного фону.

Це опитувальник, що складається з 46 запитань, на кожне з яких потрібно відповісти одним із запропонованих варіантів: «безумовно, так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «безумовно, ні».

Обробка здійснюється згідно ключа. Підраховується кількість балів за кожною з підшкал методики: Радість, Гнів, Страх, Печаль.

Для досягнення цілей нашого дослідження, нами було розроблено авторську анкету «Еможі» у вигляді Google форми (посилання: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdTPvNTRQLRSQqdp7gqTyOeraB0dkCfQ0e4OH81RtwLHXdYA/viewform>).

Мета: дослідження емоційно-особистісної сфери підлітка, розуміння співвідношення власних емоцій в порівнянні з Еможі.

Інструкція: Заповнюючи анкету, ти маєш змогу застосувати свою творчість за допомогою Еможі та надати письмову відповідь на запропоновані запитання дати письмову відповідь.

Анкета містила 10 відкритих запитань, спрямованих на дослідження змісту тої чи іншої емоції:

- «Радість для мене – це...»;
- «Гнів для мене – це...»;
- «Сум для мене – це...»;
- «Задоволенням для мене – це...»;
- «Відраза для мене – це...»;
- «Сором для мене – це...»;
- «Злість для мене – це...»;
- «Спокій для мене – це...»;
- «Тривога для мене – це...»;
- «Здивування для мене – це...».

Повний зміст анкети подано у додатку В.

Процедура дослідження передбачала групову роботу підлітків за вищезазначеними методиками. Перед початком тестування з учасниками дослідження було проведено бесіду, під час якої їм пояснювалась мета та завдання дослідження, а також надавались інструкції щодо заповнення опитувальників. Дослідження проводилось в кабінеті школи, де були створені сприятливі умови для роботи.

З метою забезпечення надійності та достовірності отриманих даних, процедура дослідження була стандартизована, а дослідники були проінформовані щодо проведення психодіагностичного обстеження та інтерпретації результатів.

Для забезпечення конфіденційності та анонімності учасників дослідження, кожному з них було присвоєно індивідуальний код, а обробка даних здійснювалася в узагальненому вигляді без вказівки на персональні дані досліджуваних.

У наступному підрозділі подано результати дослідження за кожною методикою.

## 2.2 Аналіз результатів дослідження емоційної сфери підлітків

Розглянемо результати за використаними методиками.

*Проективна методика «Неіснуюча тварина».*

Під час проведення цієї методики із дослідженими було зазначено, що загальний стан емоційної сфери у підлітків був задовільний. Проте у процесі індивідуальної роботи – а саме консультування під наглядом психолога – були виявлені тривога, агресія, страх, невпевненість у собі, низька самооцінка тощо.

Результати за методикою подано у таблиці 2.2 і на рисунку 2.1.

Таблиця 2.2 – Результати дослідження за проективною методикою «Неіснуюча тварина»

Емоційний стан	Кількість досліджених із вираженим станом*	
	особи	%
страх	5	18,5

пригніченість	2	7,4
агресія	5	18,5
тривога	4	14,8
радість	9	33,3
любов, теплота	5	18,5
нейтральний стан	9	33,3

\*Примітка: у деяких досліджуваних були виражені кілька емоційних станів.

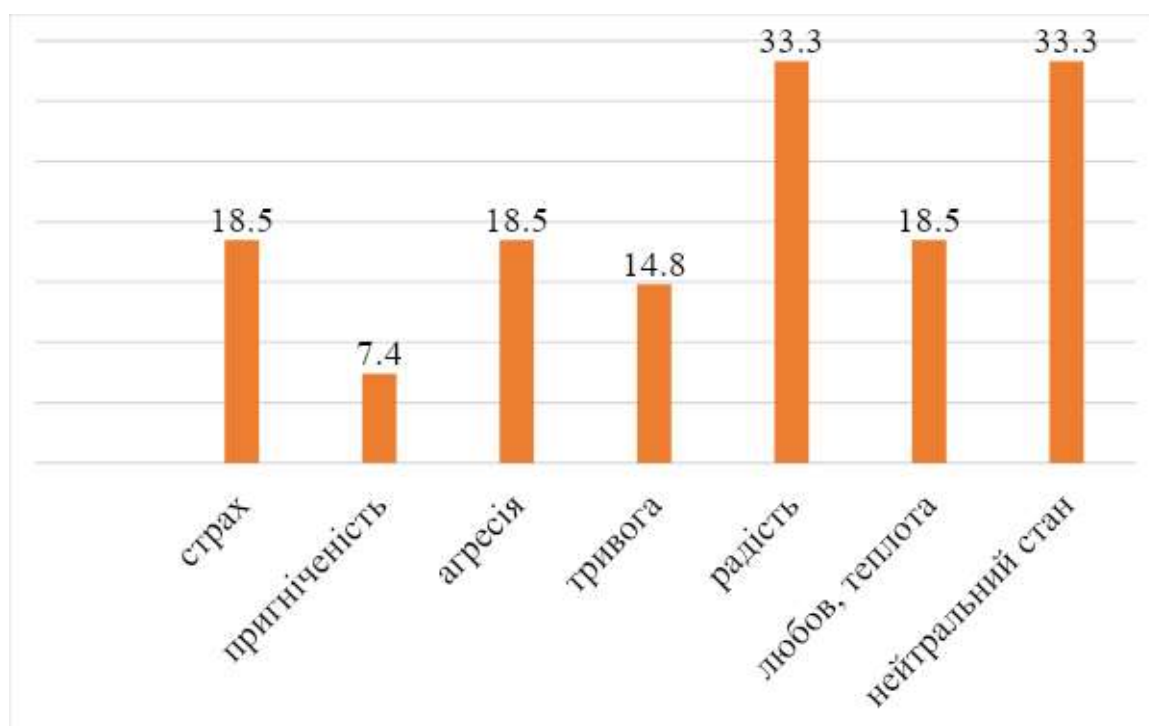


Рисунок 2.1 – Кількість досліджених із вираженою емоцією (%) за проєктивною методикою «Неіснуюча тварина»

Як видно з таблиці 2.2 і рисунку 2.1, у досліджених підлітків на момент діагностики переживали позитивні емоції радість (36 %), любов, теплота (20 %) і нейтральні стани (36 %). Водночас у значній кількості (по 20 %) учнів виявлені агресія, страх; у 10 % – тривога, у 8 % – пригніченість.

#### *Проективна методика «Кактус».*

Після проведення проєктивної методики «Кактус» були отримані результати, які відображені у таблиці 2.3 і на рисунку 2.2.

Таблиця 2.3 – Результати дослідження за проєктивною методикою «Кактус»

Емоційний стан	Кількість досліджених із вираженим станом*	
	особи	%
радість	10	37
роздратування	4	14,8
агресія	5	18,5
тривога	6	22,2
любов, теплота	5	18,5
страх	5	18,5
почуття самотності	1	3,7
нейтральний стан	9	33,3

\*Примітка: у деяких досліджених були виражені кілька емоційних станів.

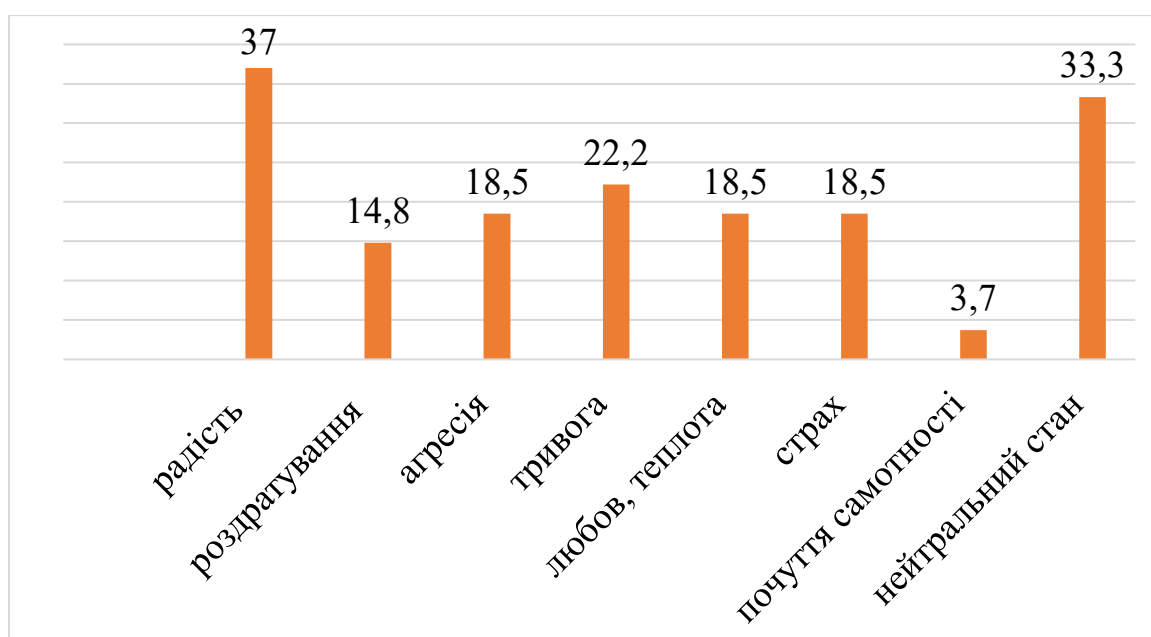


Рисунок 2.2 – Кількість досліджених із вираженою емоцією (%) за проєктивною методикою «Кактус»

Як видно з таблиці 2.3 і рисунку 2.2, результати дослідження за методикою «Кактус», в цілому, збігаються із результатами за методикою «Неіснуюча тварина». У дослідженій вибірці підлітків переважає позитивний емоційний фон: 40 % підлітків відчувають радість і 20 % – любов і теплоту; 36 % – мали нейтральний стан. При цьому 24 % підлітків відчували тривогу і по 20 % – агресію та страх, 16 % – роздратування, одна дитини на момент дослідження переживала відчуття самотності.

Були також виявлені ознаки жіночності у 7 малюнках і в 1 малюнку – ознаки екстравагантності. Виявлені показники не ілюструють емоційну сферу, але можуть бути цікаві для загальної характеристики вибірки.

*Тест «Кольоровий щоденник настрою».*

Підлітки вели цей щоденник протягом трьох тижнів.

Інтерпретація результатів проводилася за переважаючими кольорами, згідно праць з арттерапії [55, с. 36-52]. Отримані результати подано у таблиці 2.4 і на рисунку 2.3.

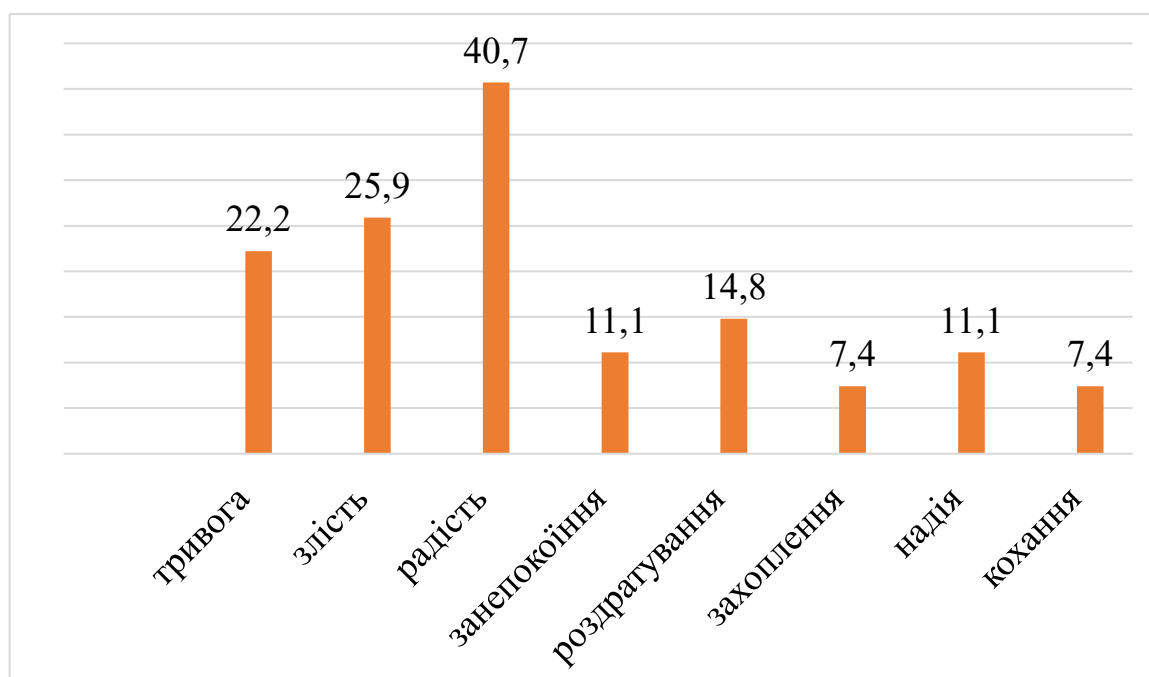


Рисунок 2.2 – Кількість досліджених із вираженою емоцією (%) за тестом «Кольоровий щоденник настрою»

Таблиця 2.4 – Результат тесту «Кольоровий щоденник настрою»

Особливості емоцій досліджених підлітків	Кількість досліджених із вираженою емоцією	
	особи	%
тривога	6	22,2
злість	7	25,9
радість	11	40,7
занепокоєння	3	11,1
роздратування	4	14,8
захоплення	2	7,4
надія	3	11,1
кохання	2	7,4

Як видно з таблиці 2.4 і рисунку 2.3, у дослідженій групі підлітків переважає позитивний емоційний фон: радість (40,7 %), надія (11,1 %), захоплення і кохання (по 7,4 %). Водночас значна частина підлітків – 62,9 % мають тенденцію до негативного емоційного фону: злість (25,9 %), тривога (22,2 %), роздратування (14,8 %), занепокоєння (11,1 %).

Отримані результати збігаються із даними інших методик.

*Тест «Емоційний інтелект-2» (ЕМІн-2).*

Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту підлітків виявив, що більшість підлітків мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту

(середнє значення – 93,5 бали). При цьому найкраще у досліджених підлітків виражене розуміння емоцій інших людей (середній показник – 18,4 бали) та розуміння власних емоцій (середній показник – 17,2 бали), що відповідає результатам нашого теоретичного дослідження. Дещо гірше у них проявлені управління емоціями інших людей (середній показник – 16,5 бали) та управління власними емоціями (середній показник – 15,8 бали). Для унаочнення результати подані на гістограмі (рис. 2.1).

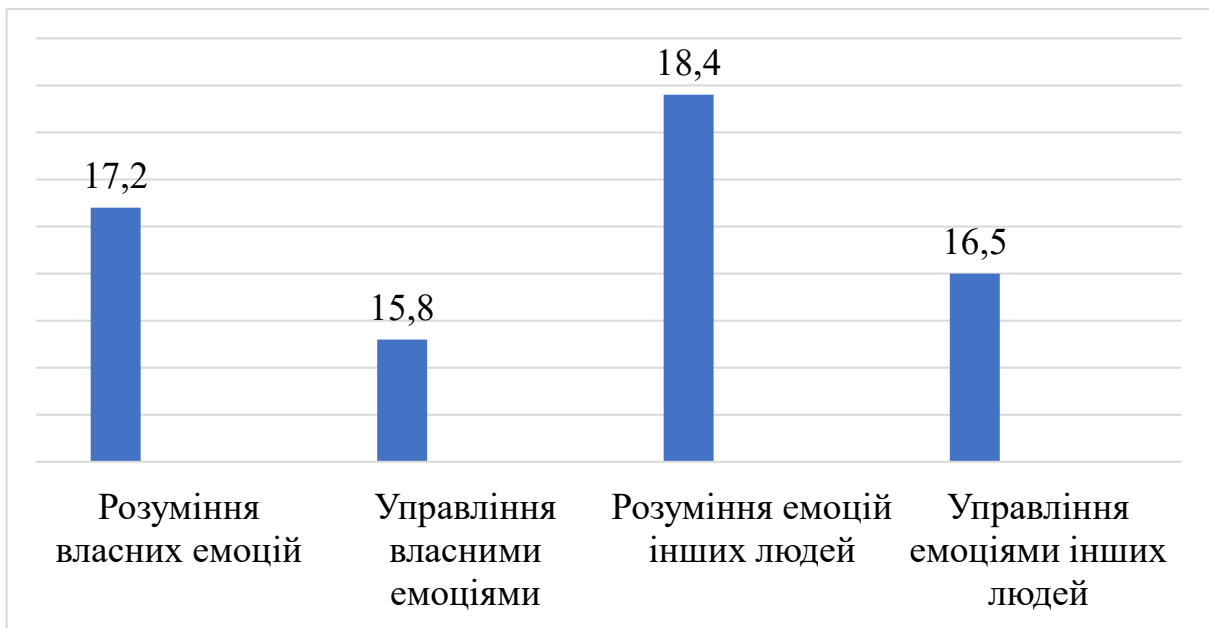


Рисунок 2.1 – Середні показники за шкалами тестом «Емоційний інтелект-2»

#### *Методика «Чотиримодальний емоційний опитувальник» (ЧЕО)*

Аналіз результатів за ЧЕО показав, що серед підлітків переважає печаль (середній показник – 19,2 бали). Водночас, у значної частини підлітків спостерігаються підвищені показники радості (середній показник – 17,6 бали). Досить високі показники страху (середній показник – 16,9 бали) і гніву (середній показник – 14,3 бали).

Отримані результати, в цілому, збігаються із результатами за проєктивними методиками і щоденником самоспостереження емоцій.

Для унаочнення результати подані на гістограмі (рис. 2.2).

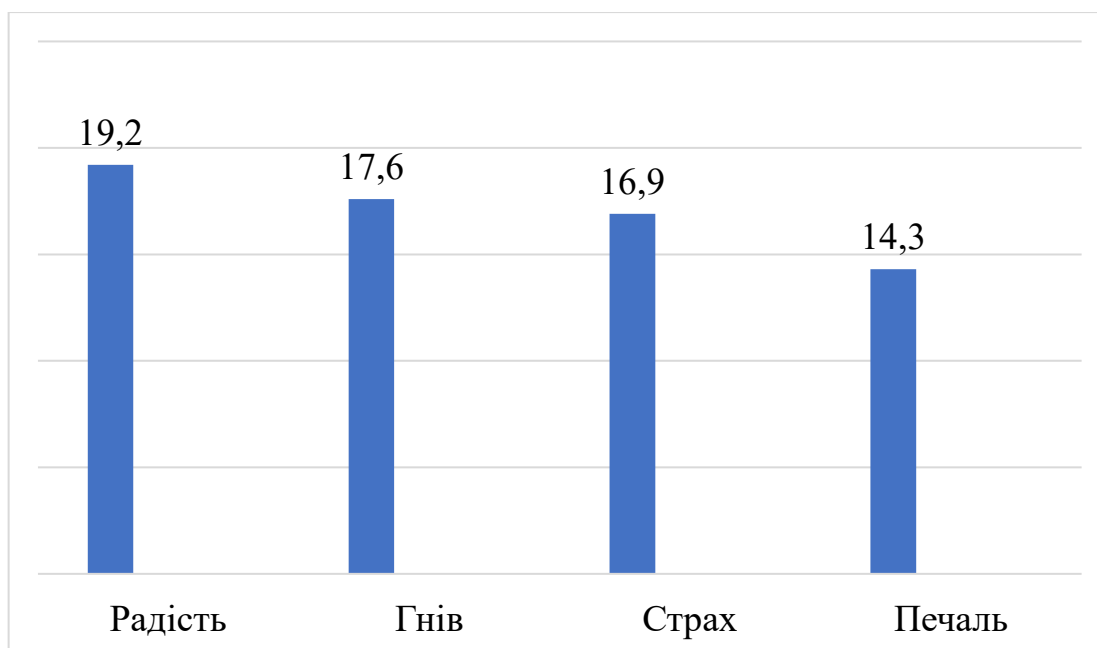


Рисунок 2.1 – Середні показники за методикою «Чотиримодальний емоційний опитувальник» (ЧЕО)

*Авторська анкета (Google форма) «Емоji».*

Аналіз відповідей за цією анкетною мав більше якісний, ніж кількісний характер і мав доповнюючий до всіх інших методик характер. Було виявлено, що близько 25 % підлітків досить гарно розуміють значення різних емоцій, вміють їх визначати і пояснювати. Близько 30 % мають труднощі із визначенням емоцій (відповіді «не знаю», «не розумію» тощо). І близько 45 % підлітків можуть добре пояснити одні емоції і не розуміються на інших.

Узагальнюючі результати всіх використаних методик, можна зазначити, що умовно третина вибірки досліджених підлітків має переважну тенденцію до позитивних емоцій (радість, любов, теплота, захват, надія), третина – до негативних (тривога, агресія, злість, гнів, роздратування, страх, печаль) і третина – до нейтральних. При цьому варто зауважити, що згідно результатів проєктивних методик і «Кольорового щоденнику настрою», в одних і тих самих підлітків могли бути виражені різні, часом, протилежні емоції, що притаманно цьому віковому періоду.

Загальний рівень емоційного інтелекту середній, при цьому підлітки непогано визначають власні емоції та емоції інших людей, але мають труднощі із керуванням емоціями.

Завдяки анкетуванню було виявлено, що у багатьох учнів є труднощі із визначенням і розумінням емоцій. Відповідно, доцільною є розробка спеціальних заходів для розвитку емоційної сфери підлітків. У наступному підрозділі ми наводимо розроблені нами рекомендації і тренінг для розвитку емоційної сфери підлітків засобами арттерапії.

### **2.3 Тренінг і рекомендації для розвитку емоційної сфери підлітків засобами арттерапії**

На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження емоційної сфери підлітків нами було розроблено тренінг з розвитку емоційної сфери підлітків з використанням арттерапії та рекомендації щодо застосування арттерапії для розвитку емоційної сфери підлітків.

Основні переваги тренінгової роботи для розвитку емоційної сфери підлітків:

- Комбінування різного. Дає можливість підліткам підтримувати їхню енергійність та активність у групі без нудьги.
- Розуміння емоцій. Підлітки дізнаються про природу емоцій, їхні види, механізми виникнення, що допомагає краще розуміти свої емоції.
- Розвиток емоційної грамотності. Групова робота сприяє розвитку навичок визначення, вираження та управління емоціями.
- Покращення саморегуляції. Підлітки у доступній формі навчаються краще керувати своїми емоціями, знижувати рівень тривоги, агресії тощо.
- Емпатія та соціальні навички. Тренінг допомагає розвивати емпатію, яка покращує взаємодію з іншими людьми, зміцнює міжособистісні відносини.

- Зниження негативних емоцій. Тренінг допомагає підліткам краще розуміти джерела негативних емоцій і знаходити способи їх зменшення та перетворення.
- Збільшення позитивних емоцій. Завдяки отриманим знанням про емоції, підлітки можуть активніше шукати та створювати ситуації, що приносять їм радість і задоволення.
- Покращення психічного здоров'я. Краще розуміння та управління емоціями сприяє загальному психічному благополуччю підлітків.
- Інструменти для самодопомоги. Підлітки отримують практичні методи і техніки для самостійної корекції своїх емоцій в повсякденному житті.
- Підвищення мотивації. Знання про емоції сприяють підвищенню мотивацію до самовдосконалення і саморозвитку, оскільки підлітки бачать справжні можливості для покращення свого життя.
- Підвищення якості життя. Покращення розуміння емоцій та управління ними сприяє підвищенню якості життя, задоволеності та благополуччя.

Пропонуємо нижче загальний опис нашого *тренінгу з розвитку емоційної сфери підлітків за допомогою арттерапії*.

Назва тренінгу – «Емоція»

Мета тренінгу – розвиток емоційної сфери підлітків.

Завдання тренінгу:

- розвиток емоційного інтелекту;
- зниженні рівня негативних емоцій, зокрема та тривожності підлітків;
- розвиток емоційного благополуччя підлітків.

Зауважимо, що для групи підлітків завдання тренінгу формулювались так:

- Дізнатися, які є емоції.
- Відчути, що ми відчуваємо.
- Як емоції впливають на нас.
- Прийняття своїх емоцій.

Таке формулювання є більш доступним для розуміння підлітками.

Адресна група – підлітки (12-13 років).

Тривалість – 60–90 хвилин (залежно від кількості учасників).

Форма роботи – групова.

Методи роботи – міні-лекція, вільна дискусія, малювання, письмо.

Структура тренінгу:

– вступна частина: привітання, знайомство, повідомлення цілей і завдань тренінгу, його правил, налаштування групи на роботу.

– просвітницька частина – повідомлення про те, що таке емоції;

– практична частина – вправи, спрямовані на розвиток емоційної сфери;

– рефлексивна частина – підведення підсумків, зворотній зв'язок від учасників тренінгу, вправи для самостійного розвитку емоційної сфери (ведення щоденника емоцій).

Підліткам були запропоновані такі правила роботи тренінгу:

- будьте присутніми;
- будьте уважними до того, що має значення для вас, і до чого «лежить серце»;
- говоріть щиро без звинувачень та оцінок;
- будьте відкритими;
- поважай думку кожного;
- говорити по черзі.

Зазначимо, що ці правила і їх дотримання також містять у собі розвивальний елемент. Зокрема правило «будьте уважними до того, що має значення для вас» спрямовує учасників на те, щоби краще розрізняти свої емоції. Правила «говоріть щиро без звинувачень та оцінок», «поважай думку кожного», «говорити по черзі» спрямовують на розвиток здатності бути дбайливими до емоцій і почуттів інших людей.

Загальна програма тренінгу (вправи) представлена у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5 – Вправи, використані у тренінгу «Емоція»

Назва вправи	Мета	Тривалість, хв.	Обладнання
«Мої емоції в цю хвилину»	дізнатися які емоції відчують учасники тренінгу на поточний момент	7-10	немає
«I am feeling... now»	дізнатися, наскільки учасники тренінгу розуміють свої почуття та емоції	7-10	немає
«Управляємо емоціями»	Показати зв'язок між тілом та емоційною сферою	10-15	немає
«Мій гнів»	дослідити чинники, що викликають гнів	10-15	ручка та папір
«Фантом»	дослідити в яких частинах тіла людина відчуваємо певні емоції	20	папір, ручка, кольорові олівці
«Цінність емоцій та почуттів»	дослідити цінність переживання позитивних і негативних емоцій	10-15	папір, ручка.

Як можна побачити з таблиці 2.5, у тренінгу «Емоція» були використані такі арттерапевтичні вправи: «Фантом» (образотворча терапія), «Управляємо емоціями» (елемент драматерапії), вправи «Мій гнів» і «Цінність емоцій та почуттів» (елемент активної бібліотерапії). Крім того, були використані мінілекція і неарттерапевтичні вправи «Мої емоції в цю хвилину» та «I am feeling... now».

Детальний опис тренінгу подано у додатку Г.

Тренінг був проведений для групи підлітків, однак повторне тестування після цього не здійснювалось. На основі зворотного зв'язку від учасників тренінгу, було з'ясовано, що підлітки отримали глибше розуміння природи емоцій, навчилися їх краще ідентифікувати та аналізувати. Це сприяло більш свідомому підходу до власних емоційних реакцій. Практичні вправи та техніки самоконтролю, застосовані під час тренінгу, допомогли учасникам краще управляти своїми емоціями, знижуючи рівень тривожності, агресивності та імпульсивності у тих, хто мав ці проблеми на початку. Але потрібно розуміти, що вправи можуть змінюватися в залежності від підготовки роботи підлітка. Також виявлено розвиток емпатії та комунікативних навичок.

Окремо розглянемо *ведення щоденника емоцій* (додаток Д) як додаткове, самостійне завдання, запропоноване підліткам.

Підліткам, які були залучені до емпіричного дослідження, було запропоновано різні форми ведення щоденника емоцій: розробити щоденник, взяти готовий, писати вручну або вести відеоблог у галереї телефону. Це допомагає підліткам краще розуміти та аналізувати свої емоції, ідентифікувати їхні причини, знижувати емоційне напруження, та розвивати творчість та індивідуальність; сприяє розвитку навичок саморегуляції, покращенню комунікативних навичок, підвищенню самооцінки та загальному емоційному благополуччю.

Після тижня ведення щоденника емоцій, підлітки, які вирішили взяти у цьому участь, показали значні позитивні зміни: зниження рівня тривожності та агресивності, покращення самоконтролю та здатності справлятися зі стресом. Вони стали більш усвідомленими щодо своїх емоцій та навчились ефективніше виражати свої почуття, що позитивно вплинуло на їхні міжособистісні стосунки. Також є бажаючі продовжити свої спостереження, здебільшого це дівчата.

Практика ведення щоденника:

по-перше, має на меті самоспостереження;

по-друге, вона спрямована на те, щоб підлітки могли відстежувати свої емоції у часі й аналізувати їх;

по-третє, систематичне вербальне оформлення своїх емоцій допомагає навчитися правильно висловлювати власні емоції, стане однією з доступних форм опрацювання негативних реакцій.

Через можливості дії (процес запису) та потім матеріальне втілення (текст або ілюстрації) підліток отримує можливість відрефлексувати та розібратися у власних емоціях, а головне – знайти причину тих чи інших емоцій. Щоденник емоцій допомагає усвідомити свої потреби, повернутися до себе.

У разі довготривалої практики можна самостійно зрозуміти, які неопрацьовані випадки з дитинства у даний час впливають на емоційний стан підлітка. Виділення цих травм та їхнє прийняття в подальшому допомагають вибудувати шлях до зміни своєї моделі поведінки.

Розглянемо варіанти ведення щоденника для роботи з емоціями.

Варіант 1. Цю схему ведення щоденника варто застосовувати людям, які насилу розрізняють власні емоції. Наприкінці дня варто проаналізувати будь-які три ситуації, що відбулися за день і описати за наступні схемою:

1. Опишіть ситуацію.
2. Прислухайтеся до тілесних відчуттів, які виникають при згадці ситуації. Опишіть свої відчуття на папері.
3. Які емоції ховаються за тілесними відчуттями? Запишіть.

Варто зауважити, що починати аналіз своїх емоцій треба з спостереження за тілесними відчуттями. Емоції завжди мають своє відображення в фізичній сфері, і швидше за все помітити емоцію саме через тілесні відчуття (приклади реакцій: відчуття напруги, повторювальні неусвідомлювані дії/ коливання, посмішка або навпаки сльози, що з'явилися).

Варіант 2. Підходить тим людям, які схильні знецінювати себе і свої потреби.

Схема ведення щоденника:

1. Опис ситуації.

2. Опис фізичних відчуттів (цей пункт бажаний, але не обов'язковий. Його можна виключити).
3. Опис емоцій, які переходять за фізичними відчуттями (якщо попередній пункт виключили і за фізичними відчуттями не спостерігали, тоді просто описати емоції).
4. Які потреби ховаються за емоціями?
5. Які мої дії? Зробив(а) чи я щось, щоб подбати про себе і задовольнити потребу? Або я проігнорував(а) свою потребу?

Отже, необхідно дотримуватися низки правил:

1. Записник. За можливістю носити їх з собою, щоб швидко фіксувати свіжі емоції, що з'явилися. Можна робити записи в телефоні або за допомогою диктофона (або голосових повідомлень). Ввечері рекомендовано продублювати їх на папір. Сьогодні існує безліч додатків для смартфонів для трекінгу власних відчуттів, те ж саме стосується і шаблонів, бланків, форм для запису від руки.
2. Систематичність. Робіть записи регулярно в один і той же час. Це можна робити, наприклад, ввечері. Або ж протягом дня по мірі того, як вони у вас з'являються. Хороший варіант — кілька разів в день. Тільки розділіть його на частини, припустимо, ранок, обід, вечір. Якщо пропустили день, не варто корити себе, краще запишіть окремо моменти, за які ви вдячні дню, що минув без вашої кодифікації.
3. Вибірковість. Важко зазвичай описати всі почуття і емоції, які ви пережили протягом дня. Згадати їх теж практично неможливо. Нотуйте найяскравіше.
4. Слухач. Якщо ви готові до такої практики, зверніться до людини, якій ви довіряєте, щоб розділити свої емоції, переживання та пропрацювати ситуацію, що вас турбує, в діалозі.
5. Неупередженість. Не слід нотувати лише позитивні або негативні емоції. Не поділяйте їх на хороші і погані. Записуйте все, що відчуваєте.

Головна порада – регулярно вести щоденник. Не потрібно вважати, що одиничний запис зможе змінити ваше життя. Намагайтеся робити їх щодня. Тільки так ви побачите ситуації, що повторюються в вашої життя раз за разом виникають у них емоції. Багато деталей залишається за кадром, але щоденник допоможе вам усвідомити ці приховані моменти.

Ці рекомендації можна пропонувати підліткам, які хочуть краще зрозуміти свої емоції та ефективно керувати ними.

Окрім тренінгу і рекомендацій щодо ведення щоденника емоцій нами були запропоновані *загальні рекомендації щодо використання арттерапії для розвитку емоційної сфери підлітків:*

1. У процесі арттерапевтичної роботи з підлітками важливо створювати атмосферу психологічної безпеки та довіри, в якій підлітки можуть вільно виражати себе без страху осуду чи критики. Необхідно забезпечувати конфіденційність та анонімність, враховувати принцип добровільності та поваги до особистості клієнта [49].

2. Арттерапевт має бути емпатійним, конгруентним, щирим і безоціночним, вміти слухати та розуміти підлітків, підтримувати їхні творчі пошуки, вміти налагоджувати контакт та взаєморозуміння з підлітками.

3. Важливим аспектом арттерапевтичної роботи з підлітками є обговорення їхніх творчих продуктів. Арттерапевт має допомагати підліткам усвідомлювати свої емоції та думки, відображені у художніх образах, знаходити зв'язки між своїми переживаннями та життєвими ситуаціями, розвивати навички самоаналізу та рефлексії [18, с. 223].

4. Важливо, щоб арттерапевти поєднували певні мистецькі навички і досвід з глибокими знаннями вікової та педагогічної психології, вмінням створювати терапевтичний альянс та забезпечувати етичні принципи роботи [38, с. 156]. Важливо, щоб терапевт мав відповідну освіту та досвід роботи з підлітками, володів різноманітними арттерапевтичними техніками та методами, а також мав власний досвід особистісного зростання та творчого самовираження.

5. Особливості застосування арттерапії для розвитку емоційної сфери підлітків можуть варіюватися залежно від конкретних технік та матеріалів, які використовуються. Найбільш поширеними техніками арттерапії є малювання, ліплення, колаж, фотографія, танець тощо [45, с. 89]. Кожна з цих технік має свої особливості та переваги для розвитку емоційної сфери підлітків.

Ці рекомендації можуть бути корисні для психологів, які працюють із підлітками за допомогою арттерапії.

Таким чином, нами запропоновано дві групи рекомендацій:

- 1) для підлітків – як вести щоденник емоцій;
- 2) для фахівців – як використовувати арттерапію для розвитку емоційної сфери підлітків.

Наведені рекомендації і тренінг з розвитку емоційної сфери підлітків можуть бути корисними для психологів, педагогів, соціальних працівників, які працюють із підлітками, а також для самих підлітків.

### **Висновки до розділу**

У другому розділі роботи було представлено результати емпіричного дослідження особливостей емоційної сфери підлітків, тренінг з використанням методів арттерапії для її розвитку, рекомендації щодо ведення щоденника емоцій і застосування арттерапії для розвитку емоційної сфери підлітків.

Було проведено діагностику емоційної сфери 27 підлітків за допомогою таких методик: авторська анкета (Google форма) «Емоїї», проєктивна методика «Неіснуюча тварина», проєктивна методика «Кактус»), методика для самоспостереження «Кольоровий щоденник настрою».

Результати дослідження показали, що у значної частини досліджених підлітків є підвищені показники негативних емоцій, зокрема високий рівень

тривожності, страхів, агресивності, роздратованості. Це може бути пов'язано зокрема із війною в Україні.

На основі результатів діагностики було розроблено тренінг з використанням методів арттерапії для розвитку емоційної сфери підлітків, а також рекомендації щодо ведення щоденника емоцій і використання арттерапії для розвитку емоційної сфери підлітків.

Тренінг було апробовано і підлітки, що взяли участь у ньому, високо оцінили його ефективність і корисність.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі подано результати теоретичного та емпіричного дослідити особливості розвитку емоційної сфери підлітків за допомогою засобами арттерапії, а також відповідні практичні розробки.

Здійснено теоретичний аналіз поняття емоційної сфери та її структури, особливостей емоційного розвитку підлітків, а також специфіки застосування арттерапії у роботі з цією віковою категорією.

Встановлено, що емоційна сфера є складною та багатокomпонентною та виконує низку важливих функцій. Розвиток емоційної сфери у підлітковому віці має такі особливості: нестабільність, мінливість, амбівалентність, суперечливість, інтенсивності, яскравість, егоцентричність, підвищена реактивність і чутливість до зовнішніх впливів, підвищені тривожність і страхи, залежність від соціальних стосунків, особливо з однолітками. Виявлено, що це сензитивний період для формування емоційного інтелекту. Показано, що ефективним методом розвитку емоційної сфери підлітків є арттерапія, яка має низку переваг у роботі з підлітками: дає можливість виражати свої емоції безпечно, невербально у символічній опосередкований творчим продуктом спосіб. При роботі з підлітками доцільно віддавати перевагу груповій формі арттерапії.

Емпірично досліджено особливості емоційної сфери підлітків за допомогою проєктивних методик, анкетування і самоспостереження. Виявлено, що у значної частини досліджених підлітків є підвищені тривожність, страх, агресивність, роздратованість.

Розроблено тренінг для розвитку емоційної сфери підлітків з використанням засобів арттерапії, а також дві групи рекомендації: а) для підлітків – щодо ведення щоденника емоцій; б) для психологів – щодо особливостей використання засобів арттерапії для розвитку емоційної сфери підлітків.

Було доведено гіпотезу дослідження про те, що дослідження емоційної сфери підлітків сприятиме розробці рекомендацій і тренінгу для розвитку емоційної сфери підлітків засобами арттерапії.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з удосконаленням змісту рекомендацій і тренінгу для розвитку емоційної сфери підлітків засобами арттерапії, їх апробації, розширенням спектру арттерапевтичних технік та їх адаптацією до потреб різних категорій підлітків, визначенні гендерних особливостей емоційної сфери підлітків і переваг щодо тих чи інших засобів арттерапії.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Абдюкова Н. В. Психологічні особливості соціалізації сучасного підлітка : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.05. / Н. В. Абдюкова. К.:КДОУ, 2010. – 21 с.
2. Арттерапія дітей у часи війни : методичний посібник / за заг. ред. О. Вознесенської, О. Луценко, М. Перун. Київ : ФОП Назаренко Т. В., 2023. 118 с.
3. Бочелюк В. Й., Зарицька В. В. Психологія : вступ до спеціальності : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 184 с.
4. Блинова О. Є., Бабатіна С. І., Дудка Т. М., Одінцова А. М. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колективна монографія : відпов. ред. Блинова О. Є. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.
5. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2019. 262 с.
6. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Київ : Знання, 2019. 648 с.
7. Варій М. Й. Загальна психологія : підр. для студ. вищ. навч. закл./ М. Й. Варій – 3-тє вид. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
8. Варій М. Й. Психологія особистості : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 592 с.
9. Вікова психологія : підручник / за ред. Г. С. Костюка. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2019. 376 с.
10. Вікова та педагогічна психологія : підручник / О. В. Скрипченко та ін. Київ : Каравела, 2020. 400 с.
11. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2018. 448 с.

12. Вознесеньська О. Л., Мова Л. В. Арттерапія в роботі практичного психолога : використання арт-технологій в освіті : методичний посібник. Київ : Шкільний світ, 2019. 120 с.
13. Вознесеньська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арттерапія у подоланні психічної травми : практичний посібник. Київ : Золоті ворота, 2020. 148 с.
14. Галян І.М. Психодіагностика : навч. посіб. / І.М. Галян. – 2-ге вид., стереотип. Київ. : Академвидав, 2011. 464 с.
15. Грек О., Казаріна В. Дослідження емоційної сфери підлітків в умовах рекреації. *Науково-практичний журнал*. URL: [http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/journals/2011/NiO\\_11\\_201](http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/journals/2011/NiO_11_201) (дата звернення: 17.10.2022).
16. Деркач О. О. Педагогіка творчості : арттерапія та казкотерапія на допомогу вчителю, вихователю, практичному психологу : навчально-методичний посібник. Вінниця : ВДПУ, 2018. 155 с.
17. Емоційний інтелект. Український психологічний хаб | Психолог. URL: <https://www.psykholoh.com/post/емоційний-інтелект-це> (дата звернення: 12.04.2024)
18. Енциклопедичний словник з арттерапії / О. Л. Вознесеньська, О. М. Скнар, О. А. Бреусенко-Кузнєцов, О.О. Деркач, Л.В. Мова та ін.; [за заг. наук. ред. О.Л. Вознесеньської, О. М. Скнар]. Київ : Золоті ворота, 2017. 312 с.
19. Заболотна Н. М., Мельник О. В., Косарчук О. М. Тренінгові методики розвитку функціональних компетенцій у молоді : науково-методичне видання. Вінниця : ФОП Рогальська І. О. 2019. 124 с.
20. Загальна психологія : навчальний посібник / О. П. Сергеєнкова та ін. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 296 с.
21. Ільїн Є. П. Емоції та почуття. Київ : Видавництво КНТ, 2018. 560 с.
22. Інтерпретація проєктивної методики «Кактус». URL: <http://surl.li/jgrcj> (дата звернення: 13.02.2024).
23. Інтерпретація проєктивної методики «Неіснуюча тварина». URL: <http://surl.li/dxkpb> (дата звернення: 13.02.2024)..

- 24.Кеннон У. Б. Bodily changes in pain, hunger, fear, and rage. New York : Appleton-Century-Crofts. 211 с.
- 25.Кириленко Т. С. Емоційна сфера особистості: теоретичний аналіз. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2018. № 1 (8). С. 12-17.
- 26.Кириленко Т. С. Психологія. Емоційна сфера особистості : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Либідь, 2007. 256с
- 27.Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навч. посібн. для студ. вищ. навч. закл / за заг. ред.. М.С. Корольчука. Київ : Ельга, Ніка- Центр, 2004. 400 с.
- 28.Колобич О. П. Загальна психологія : навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.
- 29.Кротенко В. І. Психологічні особливості емпатії підлітків : дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ : Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, 2017. 193 с
- 30.Кузікова С. Б. Основи психокорекції : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2021. 414 с.
- 31.Літрес А. Г. Психологічний тренінг з підлітками. Київ, 2001. 256с.
- 32.Макарова А.В. Дослідження емоційної сфери підлітків за допомогою проєктивних методик. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців* : тези доповідей XII Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 18 квітня 2024). С. 86-90.
- 33.Макарова А.Д. Особливості емоційної сфери підлітків і її зв'язок зі здоров'ям. *The latest opportunities for learning, broadcasting and social development* (Graz, Austria. 2024). Вип. 64. С. 299-301.
- 34.Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: КММ, 2019. 240 с.
- 35.Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ, 2020. 406 с.

36. Маннапова К. Специфіка емоційного інтелекту підлітків з неповних сімей. Libnas | library portal of national academy of sciences of Ukraine. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/VKhnpu\\_psychol\\_2012\\_42\(1\)\\_20.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/VKhnpu_psychol_2012_42(1)_20.pdf) (дата звернення: 16.02.2024).
37. Мельничук І. Генеза емоційних особливостей у дітей різного віку та статі : автореф. дисс. канд. психол. наук. Харків, 2003. 15 с.
38. Молчанова О. М. Арттерапія як засіб розвитку емоційного інтелекту підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. №4. С. 112-118.
39. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики : навч. посіб для студ. вищ. навч. закл. 3-тє видання Київ : Видав. дім «Слово», 2013. 464 с.
40. Москалець В. П. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 262 с.
41. Назаревич В. В., Борейчук І. О. Арттерапія як метод психологічної допомоги підліткам. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7, № 3. С. 134-145.
42. Назаревич В. В., Борейчук І. О. Тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту підлітків засобами арттерапії. *Молодий вчений*. 2018. №11 (63). С. 245-248..
43. Одінцева А. М., Коваленко А. О. Схильність до маніпулювання у підлітковому віці / Інсайт : зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Херсон : ВД «Гельветика», 2018. 296 с.
44. Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д.В.Люсін). URL: <https://psychology.karazin.ua/dist2020/materialy/Mayevska/Lr13.pdf> (дата звернення: 07.04.2024).
45. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2021. 468 с.
46. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія : підручник. Київ: Академвидав, 2020. 432 с.

- 47.Подкоритова Л. О., Дослідження зображення форми та кольорів емоцій у малюнку за допомогою авторської методики «Пасьянс емоцій». Простір арт-терапії : збірник наукових праць. Київ : Золоті ворота, 2018. Вип. 1 (23). С. 36-52.
- 48.Подкоритова Л. Основи психологічної корекції : методичні вказівки до написання курсової роботи для студентів спеціальності 053 «Психологія». Хмельницький : ХНУ, 2020. 36 с.
- 49.Подкоритова Л. О. Рефлексія, самопізнання, психологічна самопомога : тренінги та арт-терапевтичні методики : навч.-метод. посібн. Вид. друге, випр. і доповн. Хмельницький : Центр інноваційної психології та педагогіки Хмельницького національного університету, 2018. 128 с.
- 50.Подкоритова Л. О., Символи в арттерапії. Символіка кольору : лекція. [https://msn.khmnu.edu.ua/pluginfile.php/604502/mod\\_resource/content/1/02\\_2\\_%D0%9A%D0%9E%D0%9B%D0%AC%D0%9E%D0%A0%D0%98.pdf](https://msn.khmnu.edu.ua/pluginfile.php/604502/mod_resource/content/1/02_2_%D0%9A%D0%9E%D0%9B%D0%AC%D0%9E%D0%A0%D0%98.pdf) (дата звернення: 12.02.2024).
- 51.Подшивайлова Л. І., Шепельова М. В. Психологічні особливості мотиваційної сфери творчо обдарованих підлітків. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т. 6, вип. 14. С. 89-98.
- 52.Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.
- 53.Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики : навчально-методичний посібник. Суми : ВТД «Університетська книга», 2009. 442 с.
- 54.Приходько Ю. О. Психологічні особливості емоційного розвитку особистості. *Наукові записки НаУКМА*. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2019. Т. 3. С. 89-94.
- 55.Проективна методика “Кактус”. Дитячий психолог. URL: <https://dytpsycholog.com/2015/03/15/проективна-методика-кактус/> (дата звернення: 12.02.2024).

56. Психологія підлітка : підручник / за ред. Ю. О. Приходько. Київ : Каравела, 2020. 424 с.
57. Психологія : підручник / Ю. Л. Трофімов та ін. Київ : Либідь, 2018. 560 с.
58. Рабинович Л. А. Чотиримодальний емоційний опитувальник: опис, адаптація, перспективи використання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2018. №2. С. 134-139.
59. Савчин М. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2021. 424 с.
60. Санникова О. П. Эмоциональность в структуре личности. Одесса : Хорс, 2020. 364 с.
61. Скаковська Л. А. Особливості психологічної корекції емоційної сфери підлітків. URL : <http://www.zippo.net.ua/index.php>
62. Скнар О. М. Арт-техніки в роботі психолога : методичний посібник. Київ : Міленіум, 2018. 104 с.
63. Собчук Ю. Емоційний інтелект та як його розвивати. URL: <https://www.sens.lviv.ua/shho-take-emocziynij-intelekt-ta-yak-jogo-rozvyvaty/> (дата звернення: 11.04.2024).
64. Старовойтов А. Психологічні та особливості тілесно-орієнтованої корекції поведінки підлітків з акцентуаціями характеру : автореф. дисс. канд. наук. Одеса, 2004. 18 с.
65. Токарева Н. М., Шамне А. В. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг : ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2021. 220 с.
66. Харченко К. В. Профілактика формування заниженої самооцінки у підлітків. URL: [http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/4226/Харченко%20К.В.\\_%20COa%2013%2020%201.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/4226/Харченко%20К.В._%20COa%2013%2020%201.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (дата звернення: 17.02.2024)

- 67.Хитрик А. Емоційний інтелект. URL : <https://happymonday.ua/emocionalnyj-intellekt-7-uprazhnenij-dlya-razvitiya> (дата звернення : 21.10.2022).
- 68.Шактер, Д.Л., Гілберт, Д.Т., Веґнер, Д.М., & Худ, Б.М. Psychology (European ed.). Basingstoke : Palgrave Macmillan. 2011
- 69.Шеремет М. К., Кондукова С. В. Особливості розвитку емоційної сфери у дітей з особливими освітніми потребами. *Актуальні питання корекційної освіти*. 2021. №17. С. 134-146.
- 70.Янчук О. А. Особливості емоційного розвитку підлітків. Вісник Національного університету оборони України : зб. наук. праць. 2018. №3 (50). С. 201-207.
- 71.Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2018. 264 с.
- 72.Чотирьохмодальний емоційний опитувальник. URL: <https://referatu.net.ua/referats/22/5578> (дата звернення: 07.04.2024).
- 73.Cannon W. B. Bodily changes in pain, hunger, fear, and rage. New York: Appleton-Century-Crofts, 1915. 211 с.
- 74.Ciarrochi J., Deane F. P., Anderson S. Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health : Personality and individual differences, 2002. p.197-209.
- 75.Lass-Hennemann J., Sopp M. R., Ruf N., Equit M., Schäfer S. K., Wirth B. E., Micael T. Generation climate crisis, COVID-19, and Russian-Ukrainian-War: global crises and mental health in adolescents. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-023-02300-x> (дата звернення: 07.02.2024).
- 76.Martsenkovskyi D., Martsenkovsky I., Martsenkovska I., Lorberg B. The Ukrainian paediatric mental health system: challenges and opportunities from the Russo–Ukrainian war. URL: [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(22\)00148-1/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(22)00148-1/abstract) (дата звернення: 07.02.2024).

77. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. J., Sternberg (Ed.). Handbook of intelligence: Models of emotional intelligence. Cambridge University Press. 2000. p.396–420.
78. Montague E., Chen P. Y., Xu J., Chewning B., & Barrett B. Nonverbal interpersonal interactions in clinical encounters and patient perceptions of empathy : *Journal of Participatory Medicine*. 2013. p.33.
79. Osokina O., Silwal S., Bohdanova T., Hodes M., Sourander A., Skokauskas N. Impact of the Russian Invasion on Mental Health of Adolescents in Ukraine. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. Vol. 62. Issue 3. March 2023. P. 335-343. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0890856722018913> (дата звернення: 07.02.2024).
80. Raue C. G. The emotional sphere, or sphere of the feelings. In C. G. Raue, *Psychology as a natural science applied to the solution of occult psychic phenomena*. 1889. p.102–164.
81. Schacter D. L., Gilbert D. T., Wegner D. M. *Psychology (European ed.)*. Basingstoke : Palgrave Macmillan. 2011.
82. Wesselmann E. D., Nairne J. S., & Williams K. D. An evolutionary social psychological approach to studying the effects of ostracism : *Journal of Social, Evolutionary, and Cultural Psychology*, 2012, p. 309.