

Комунальний заклад вищої освіти  
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»  
Запорізької обласної ради  
Факультет спеціальної освіти та соціально-гуманітарних наук  
Кафедра психології та соціальної роботи

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА (БАКАЛАВРСЬКА) РОБОТА**

Корекція тривожності у підлітків методами малюнкової терапії

Виконала студентка групи Пб-4  
спеціальності 053 Психологія  
Іванова Лариса Максимівна  
Керівник: Бочелюк В.Й.  
Рецензент: Шевяков О. В.  
Нормоконтроль: Софія СИТНИК

Запоріжжя  
2024 р.

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота: 74 с., 3 табл., 6 рис., 50 джерела, 4 додатки.

Об'єкт дослідження – використання малюнкової терапії як методу подолання тривожності у підлітків.

Предметом дослідження - вплив малюнкової терапії на рівень тривожності у підлітків.

Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі та експериментальному вивченні особливостей впливу малюнкової терапії на зниження рівня тривожності у підлітків.

У дипломній роботі розкрито основні шляхи розуміння понять «тривога» та «тривожність», охарактеризовано особливості прояву тривожності у підлітків та здійснено аналіз впливу малюнкової терапії на зниження рівня прояву тривожності у підлітків у процесі проведення констатувального, формувального та контрольного експериментів. Для проведення констатувального експерименту були використані методики на діагностику тривожності підлітків, в якості формувального експерименту була розроблена та впроваджена психокорекційна програма з використанням методів малюнкової терапії, контрольним експериментом виступила діагностика прояву тривожності у вибірці респондентів, які увійшли у психокорекційну групу та підтвердження ефективності використання методу малюнкової терапії.

Отримані результати у ході виконання дипломної роботи дозволяють зробити висновок, що використання методу малюнкової терапії з метою зниження рівня тривожності підлітків є ефективним, а подальше дослідження впливу та застосування методу малюнкової терапії є актуальним.

ТРИВОГА, ТРИВОЖНІСТЬ, ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ,  
ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ, МЕТОДИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ,  
АРТ-ТЕРАПІЯ, МАЛЮНКОВА ТЕРАПІЯ.

## ВСТУП

**Актуальність роботи.** У зв'язку з безперервним розвитком суспільства, зміною умов життя, впливом різноманітних факторів на психічне здоров'я людини вивчення тривожності досі має практичне значення.

Дослідження тривоги залишаються важливими з кількох причин: Психічне здоров'я в сучасному світі: характеризується стресом, невизначеністю та складністю. На людей тиснуть робота, стосунки, ЗМІ та соціальні мережі. Дослідження тривоги допомагають зрозуміти, як ці фактори впливають на психічне здоров'я та як знайти стратегії подолання; Вплив пандемії COVID-19: багато людей страждають від проблем із психічним здоров'ям. Проблема тривожності вважається однією з найгостріших проблем сучасної психології. Тривожність є не тільки ключовою характеристикою особистості, але й впливає на її подальший розвиток. Ретельний аналіз наукових досліджень на цю тему підтверджує, що тривожність, викликана несприятливими соціальними обставинами в ранньому дитинстві, може залишатися постійною протягом усього життя людини.

Розвиток особистості сучасного підлітка - це складний процес, який відбувається не лише в умовах соціально-економічних викликів, а й в умовах стимулюючого середовища, яке заважає йому почуватися впевнено та реалізувати свій потенціал. Підлітковий вік сповнений випробувань і криз, які впливають на формування стійких звичок, рис характеру, способів вираження емоцій. Це час пошуку своєї особистості, освоєння нових соціальних ролей і отримання нового статусу. Але водночас це і час втрати дитячої безтурботності, виникнення тривоги та психологічного дискомфорту. У цьому віці зростає турбота про зовнішній вигляд, чутливість до думки оточуючих, почуття власної гідності та агресивність.

Малюнкova терапія може бути ефективним інструментом вільного самовираження та самопізнання, допомагаючи виявити та скоригувати прояви тривожності у підлітків. Цей психологічний метод створює атмосферу довіри і, можливо, толерантності, спрямований на вивчення внутрішнього світу людини. Участь у творчості дає людині можливість бути вільним у творчому процесі та створювати щось унікальне. Вчені в країні та за кордоном вивчали позитивний вплив творчості та подолання тривоги, в тому числі А. В. Запорожець, Е. І. Ігнат'єв, В. С. Кузін, Н. П. Сакуліна, Б. Джефферсон, Е. Крамер, В. Лоунфельд, У. Ламберт, а також А. Готсдінер, Є. Іванченко, М. Кисельова, О. Копитін, А. Кожохіна, Д. Селіванова, О. Семешк, М. Старчеус, Л. Фірсова, О. Татаріна, О. Дацун та інші. Важливий внесок у розвиток методу зробили науковці, такі як В. Е. Фолке, Т. В. Келлер, Р. Б. Хайкін, М. Е. Бруно, О. А. Кабанова, М. Намбург та інші.

**Мета дослідження** - полягає у проведенні теоретичного аналізу та експериментального дослідження впливу малюнкovoї терапії на зниження рівня тривожності у підлітків.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз проблеми тривожності серед підлітків для детального розуміння сутності поняття «тривожність» та її характеристик.
2. Обґрунтувати теоретичну значущість малюнкovoї терапії у сприянні емоційному благополуччю підлітків.
3. Підібрати комплекс психологічної діагностики для оцінки рівня тривожності у підлітків та здійснити констатувальний етап експерименту.
4. Розробити та експериментально перевірити інноваційну психокорекційну програму для корекції рівня тривожності у підлітків за допомогою арт-терапії.

**Об'єкт дослідження** - використання малюнкovoї терапії як методу подолання тривожності у підлітків.

**Предмет дослідження** - вплив малюнкової терапії на рівень тривожності у підлітків.

**Теоретико-методологічна основа дослідження** - взаємозв'язок з невідомими аспектами психіки, тривожність як результати конфліктів між різними частинами психіки (Зігмунд Фрейд); теорія структурованої тривожності, використання різних методів для вимірювання тривожності та дослідження факторів, що впливають на неї (Чарльз Спілберг).

**Методи дослідження** - теоретичні (аналіз, узагальнення, систематизація матеріалу); емпіричні (тестування); статистичні (кількісна та якісна обробка результатів). У дослідження застосовувалися такі методики: Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна та Шкала тривожності (Дж. Тейлора, адаптація М. Пейсахова).

**Практичне значення отриманих результатів** - отримані результати в ході дослідження мають практичне застосування для фахівців з психології та соціальної роботи, які працюють з підлітками, спрямовуючись на зниження їх тривожності. Також можуть бути корисними для викладачів вищих навчальних закладів під час викладання курсів з психології, таких як «Вікова психологія», «Групова психокорекція», «Арт-терапія», «Психологія особистості», а також відповідних спецкурсів і семінарів.

**Експериментальна база** - дослідно-експериментальна робота виконувалася у Науковому ліцеї комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради. У ньому взяли участь 15 учні 7 класу, віком 12-13 років.

**Апробація результатів** - обговорення на конференції: «V Міжнародній науково-практичній конференції студентів та молодих вчених «Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу» (Запоріжжя, Хортицька національна академія, 18-19 квітня 2024 р.).

**Структура та обсяг роботи:** Робота складається зі вступу, двох розділів, які об'єднують сім підрозділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Містить 3 таблиці та 4 малюнки. Загальний обсяг роботи складає 73 сторінок. Список використаних джерел налічує 50 найменування.

## ВИСНОВКИ

Дипломна робота присвячена вивченню ефективності методів малюнкової терапії в корекції тривожності у підлітків. У ході дослідження було проаналізовано актуальні теоретичні аспекти психології тривожності, вивчено особливості її прояву в підлітковому віці, а також досліджено можливості застосування малюнкової терапії як ефективного інструменту в роботі з тривожністю.

На основі проведеного аналізу можна зробити висновок, що малюнкова терапія є важливим компонентом психологічної практики з корекції тривожності у підлітків. Її ефективність полягає в можливості використання малюнків як мови внутрішнього світу підлітка, яка дозволяє виявити та розробити стресові ситуації, а також виразити емоції та думки, що лежать в основі тривоги. В процесі малюнкової терапії психолог стає спостерігачем, який допомагає підлітку розкрити його внутрішній світ через творчий процес. За допомогою малюнків підліток може відобразити свої страхи, переживання, а також ресурси для подолання тривожних станів. Крім того, малюнкова терапія сприяє зниженню психологічного бар'єра між підлітком та психологом, що сприяє покращенню якості комунікації та емоційного самопочуття підлітка. Таким чином, використання малюнків у терапевтичній роботі є цінним інструментом для роботи з тривожністю у підлітків, що може допомогти їм зберегти психічне здоров'я та адаптуватися до викликів життя.

Результати дослідження підтвердили, що малюнкова терапія сприяє зниженню рівня тривожності у підлітків, сприяючи їхньому психічному здоров'ю та самовідчуттю. Підвищення самосвідомості та здатності саморегуляції, а також покращення міжособистісних відносин також є важливими позитивними наслідками використання малюнкової терапії.



Учасники дослідження, які регулярно залучалися до малюнкової терапії, проявляли більшу впевненість у собі та здатність вирішувати конфлікти з оточуючими людьми. Зафіксовано також зменшення проявів агресивності та негативних емоцій, що дозволяє припустити, що цей вид терапії може бути ефективним і в контексті попередження проблем пов'язаних зі здоров'ям молоді. Малюнкова терапія надає можливість підліткам висловити свої почуття та думки, які часто залишаються непроговореними в їхньому звичайному спілкуванні. Цей процес сприяє їхній внутрішній гармонії та розвитку позитивних ресурсів для подолання життєвих труднощів.

Отже, результати дослідження демонструють перспективність застосування малюнкової терапії у практиці психологічної допомоги підліткам з тривожністю. Дані висновки мають практичне значення для психологів, які працюють з цією категорією клієнтів, а також можуть бути використані для подальших досліджень у галузі психотерапії та розвитку молодіжного психічного здоров'я.