

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології

Кафедра психології

Весніна Веста Єлизавета В'ячеславівна

УДК 159.937.5:159.922.8

Кваліфікаційна робота

Вплив арт-терапії на віктимність підлітків

053 »Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

Науковий керівник Петрунько Ольга Володимирівна, доктор
психологічних наук, старший науковий співробітник,
професор кафедри психології

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВІКТИМНОСТІ ПІДЛІТКІВ	7
1.1. Базові поняття віктимності підлітків.....	7
1.2. Деталізація типів віктимної поведінки підлітків	13
1.3. Адекватна самооцінка та стресостійкість як важливі психологічні особливості корегування віктимності підлітків.....	17
1.4. Значення стресоподолання в роботі з віктимними підлітками	24
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ВІКТИМНІСТЬ ПІДЛІТКІВ	29
2.1. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження віктимності підлітків.....	29
2.2. Дослідження рівня віктимності, самооцінки та психоневрологічного напруження підлітків	41
Висновки до розділу 2	48
РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ У КОРЕКЦІЇ ВІКТИМНОСТІ ПІДЛІТКІВ	50
3.1. Теоретичне обґрунтування і зміст арт-терапевтичних вправ щодо впливу на віктимність підлітків.....	50
3.2. Аналіз ефективності впровадження арт-терапевтичних вправ на віктимних підлітків	61
3.3. Методичні рекомендації для психологів щодо впровадження арт-терапевтичних методів для зниження віктимності підлітків	73
Висновок до розділу 3	80
ВИСНОВКИ	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	86
ДОДАТКИ.....	96

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний стан соціуму визначається множиною факторів, що часто негативно впливають на психічне, емоційне та фізичне здоров'я осіб підліткового віку. Серед найактуальніших проблем, які потребують дослідження та уваги, перебуває віктимність підлітків. Віктимність є комплексним поняттям, що включає в себе різні форми тисків, які можуть виникати як у реальному, так і у віртуальному оточенні. Це призводить до емоційних проблем, внаслідок яких в особистості змінюється звична картина світу, зникає довіра до нього (втрата відчуття, що світ безпечний та справедливий), деформується система відносин з оточуючими, зникає довіра до дорослих, втрачається позитивна перспектива на майбутнє. Своєчасна корекція спричинених віктимністю емоційних проблем здатна виправити недоліки психологічного розвитку чи поведінки осіб підліткового віку.

Це дослідження присвячено вивченню віктимності серед підлітків з урахуванням їхнього психологічного, зокрема, емоційного стану. Застосування цього дослідження передбачає не лише аналіз існуючих теоретичних підходів щодо розуміння віктимності, але і розгляд практичних аспектів протидії цьому явищу. Зокрема, окреслюються шляхи зниження та подолання віктимності серед підлітків за допомогою методів арт-терапії.

Ця робота пропонує розглянути віктимність підлітків як складний і багатогранний соціальний феномен, розкриваючи його сутність, вплив та можливі шляхи подолання. Дослідження віктимності серед підлітків має важливе значення для розуміння та вирішення проблем, які виникають на шляху їхнього фізичного та емоційного зростання, а також формування здорової, стійкої особистості в умовах сучасного суспільства.

Для роботи з темою віктимності підлітків нам також потрібно знати й розуміти особливості педагогічної віктимології. Наприклад, ключові поняття і специфіку соціально-педагогічної віктимології розглядали такі науковці, як:

Т. Ф. Алексеєнко («Концептуалізація соціально-педагогічних основ сучасного сімейного виховання»), О. О. Андроннікова («Віктимна поведінка підлітків: фактори виникнення і профілактика»), М. А. Галагузова («Основи соціальної педагогіки»), Ф. А. Мустаєва («Основи соціальної педагогіки: підручник»), В. І. Полубинський («Віктимологічні аспекти профілактики правопорушень»), Д. В. Рівман («Віктимологія: підручник»), М. В. Шакурова («Методика і технологія роботи соціального педагога»). Актуальні питання профілактики підліткової віктимності відображені у роботах С. А. Белічевої («Основи превентивної психології»), В. І. Загвязинського («Педагогічна майстерність як технологія педагогічної дії»), А. В. Мудрика («Соціальна педагогіка»), Р. В. Овчарової («Методологія психологічного супроводу особистості в педагогічному процесі»), М. А. Одинцової («Психологічні особливості віктимної особистості»), В. В. Терпелюка («Критерії, показники та рівня ризику віктимізації підлітків – учнів загальноосвітніх шкіл») та інших науковців.

Отже, можна визначити, що вивчення теми віктимності виявляється особливо цікавим та важливим у зв'язку з розвитком технологій та культурних змін. У світлі цього прогресу людям слід бути особливо уважними та розуміти, що може бути для них загрозою. Таким чином, необхідно звернути увагу на глибше дослідження віктимної поведінки для того, щоб уникати створення потенційно небезпечних ситуацій для людей не тільки підліткового віку.

Об'єкт дослідження: віктимна поведінка як психологічний феномен.

Предмет дослідження: вплив арт-терапії на віктимність особи підліткового віку.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив арт-терапевтичних методів на віктимність підлітків.

Завдання дослідження полягає у визначенні впливу арт-терапії на віктимність підлітків, а особливо доцільності її застосування в корекційній роботі з особами підліткового віку. Відповідно до поставленої мети було

виділено наступні завдання:

1. Розкрити сутність поняття «віктимна поведінка» в психологічній літературі та охарактеризувати прояв віктимної поведінки у підлітків.
2. Провести емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення схильності до віктимної поведінки, рівня самооцінки та рівня психоневрологічного напруження у підлітків.
3. Описати вплив арт-терапії на віктимність підлітків.
4. Описати систему занять психолога, спрямовану на профілактику віктимної поведінки у підлітків, визначити її ефективність.

Практичне значення одержаних результатів окреслюється можливістю їх використання безпосередньо в ході практики консультування психолога закладів освіти, а також у навчанні практичних психологів знанням та умінням роботи з особистістю, що переживає віктимізуючу ситуацію. Наданий емпіричний матеріал може стати підґрунтям для розробки психопрофілактичних, психокорекційних програм, а також для розробки програм розвитку особистісних внутрішніх ресурсів.

Для реалізації поставлених завдань було застосовано такі **методи дослідження**:

Теоретичні: аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження.

Емпіричні: для розв'язання поставлених завдань щодо визначення рівня віктимності особистості було використано ряд психологічних методик: Методика «Схильність до віктимної поведінки» О. О. Андронікової; PSM-25; опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. В. Ковальов. Вибірка дослідження ($n = 20$) була такою: дівчата – 60%, хлопці – 40%, вік – від 13 до 15 років.

Емпірична база дослідження. У дослідженні, яке проводилось у березні-квітні 2024 року, взяли участь 20 осіб підліткового віку, котрі навчаються у Центрі позашкільної освіти “Оберіг” Боярської міської ради.

Методи статистично-математичної обробки даних: порівняльний аналіз.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

- виявлено вплив арт-терапевтичних занять на зміну рівня віктимності підлітків та експериментально доведено його ефективність;

удосконалено:

- рекомендації роботи психолога з віктимними підлітками та застосування арт-терапевтичних методик для індивідуальної та групової психокорекційної роботи;

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення щодо шляхів розв'язання проблеми віктимності підлітків, а також про арт-терапевтичні засоби корекції віктимних осіб підліткового віку.

Практичне значення дослідження полягає у визначенні впливу арт-терапевтичних методів психологічної допомоги та розробці циклу психологічних занять, направлених на корекцію віктимності підлітків. Матеріали дослідження можуть бути використані практичними психологами закладів освіти у роботі з підлітками. Теоретичний та практичний матеріал дослідження може стати корисним у розробці та модернізації курсів «Педагогічна психологія», «Вікова психологія», «Віктимологія», «Арт-терапевтичні методи».

Структура бакалаврської кваліфікаційної роботи зумовлена логікою дослідження і складається із вступу, трьох розділів, дев'яти підрозділів, висновків, рекомендацій списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи 117 сторінок, з них основного тексту 87 сторінка. Список використаних джерел містить 76 найменувань. У додатках розміщені бланки використаних методик, таблиці отриманих результатів та детальні описи застосованих методик.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВІКТИМНОСТІ ПІДЛІТКІВ

1.1. Базові поняття віктимності підлітків

У психології віктимність відноситься до концепції, яка описує тенденцію людей ставати жертвами або відчувати себе такими. Це поняття виникло в рамках досліджень про соціальну динаміку і взаємодію між людьми.

Наукові уявлення про віктимність в психології включають розгляд цього явища з різних поглядів. Деякі дослідники вважають, що віктимність може бути пов'язана з певними особистісними рисами, такими як низька самооцінка, незалежність, недостатня впевненість у собі або недостатня соціальна підтримка.

Інші дослідники вивчають вплив соціального середовища на віктимність. Вони вказують на те, що негативні стереотипи, дискримінація, насильство або небажана поведінка з боку інших людей можуть сприяти віктимнізації.

Деякі психологи також досліджують вплив дитинства на віктимність. Вони вважають, що досвід, який людина переживає у ранньому віці, може впливати на її сприйняття себе як жертви або схильність до віктимного мислення. [23, с. 35]

Віктимність особистості – це поняття, яке використовується для опису особистісних рис, які зроблять людину більш схильною до становлення жертвою в різних ситуаціях. Це може включати фізичну, емоційну або фінансову вразливість.

Важливо зазначити, що віктимність особистості не є статусом, але відображає певні риси особистості, які можуть зробити людину більш схильною до потенційних небезпек. Це може включати низьку самооцінку, недостатню впевненість у собі, нездатність встановлювати межі, низьку стресостійкість, а також недостатню свідомість про потенційні ризики.

Важливо пам'ятати, що віктимність особистості не є статичною характеристикою, і люди можуть розвивати навички та стратегії, щоб зменшити свою вразливість. Це може включати підвищення самооцінки, навчання навичкам встановлення меж, розвиток емоційної стійкості та здатності аналізувати потенційні ризики.

Віктимна поведінка - це дії, які викликають ситуацію, в якій особа стає жертвою. Ця ситуація виникає внаслідок психологічних характеристик особи, коли вона стикається з реальною можливістю зазнати шкоди. [47, с. 12]

Основними ознаками віктимної поведінки є неспроможність відстояти власні права та інтереси, низька самооцінка, схильність до піддавання соціальному тиску, страх перед конфліктами та невпевненість у власних здібностях.

Ця поведінка може проявлятися у багатьох сферах життя, включаючи сімейні відносини, шкільне оточення, спілкування з ровесниками та взаємодію зі суспільством загалом. Особа з віктимною поведінкою може бути легко впливаною на думку і дії інших, швидко піддається стресу та неспроможно реагує на негативні ситуації.

Віктимна поведінка може мати різноманітні причини, серед яких можуть бути психологічні фактори, які походять із особистості (наприклад, низька самооцінка або страх перед відмовою), а також зовнішні впливи (такі як соціальний тиск або наявність агресивного оточення).

Важливо розуміти, що віктимна поведінка може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я та соціального розвитку особистості, тому важливо вчасно виявляти та вирішувати цю проблему, надаючи відповідну підтримку та допомогу. [70, с. 22]

Віктимна поведінка може виявлятися у різних ситуаціях і мати різноманітні прояви.

Наприклад, учень з віктимною поведінкою може бути легко підданий впливу однолітків та страждати від булінгу або іншої форми психологічного

налякування. Він може уникати конфліктних ситуацій, навіть якщо це означає втрату своїх прав чи здібностей.

Дитина з віктимною поведінкою може зазнати впливу негативних стосунків вдома. Наприклад, вона може прагнути уникнути конфлікту між батьками, навіть якщо це означає не виражати своїх власних потреб чи думок.

Особа з віктимною поведінкою може уникати виступів у громадських місцях, не виражати свою думку у групі людей, або відмовлятися від участі у заходах, щоб уникнути можливих негативних ситуацій.

Особа з віктимною поведінкою може бути схильна до погодження з більшістю, навіть якщо це суперечить її власним переконанням або цінностям. Вона може відчувати себе безпорадною у важливих для себе ситуаціях і не мати достатньої впевненості, щоб виступати за себе.

Ці приклади демонструють, що віктимна поведінка може мати різні прояви, але вона завжди характеризується відчуттям безпорадності та нездатності ефективно реагувати на виклики навколишнього середовища.

Соціально-педагогічна віктимологія — це нова галузь знань, яка досліджує людей, що стали або можуть стати жертвами негативних умов соціалізації, тобто впливу середовища на їхній розвиток і виховання. А. Мудрик одним із перших звернув увагу на це явище в соціально-педагогічній науці. Він пояснює, що соціально-педагогічна віктимологія — це галузь знань, яка є частиною соціальної педагогіки, і досліджує різні категорії людей, які можуть стати або вже є жертвами негативних умов соціалізації, їхній процес розвитку і виховання.

Уточнюючи визначення, дослідник розглядає соціально-педагогічну віктимологію як область знань, де: а) вивчається розвиток людей з різними фізичними, психічними, соціальними та особистісними відхиленнями, а також тих, чії соціальні умови у конкретному суспільстві можуть спричиняти нерівність або обмеження можливостей для початку самостійного життя та розвитку; б) розробляються загальні та спеціальні

стратегії, цілі, методи та засоби для профілактики, мінімізації, компенсації та корекції умов, які можуть призводити до того, що людина стає жертвою негативних умов соціалізації. [46, с. 29]

В «Енциклопедії для фахівців соціальної сфери» визначається, що соціально-педагогічна віктимологія досліджує дітей та дорослих, які опинилися у складних життєвих обставинах і потребують спеціальної соціальної та педагогічної підтримки. Це можуть бути люди з особливими потребами, діти-сироти, ті, хто втратив батьківське піклування, діти з сімей, де є насильство, або з низьким рівнем доходу, а також біженці та інші. Отже, соціально-педагогічна віктимологія розглядає віктимність через призму складних життєвих ситуацій, у яких знаходиться людина через вплив соціального середовища, і які зумовлюють її статус жертви. [8, с. 12]

Дослідник Г. Шнайдер стверджує, що люди не народжуються жертвами або жертвами природи. Проте різні фізичні, психічні та соціальні характеристики, які людина набуває (наприклад, фізичні недоліки, нездатність або неготовність до самозахисту, привабливість чи непривабливість зовнішніх ознак, рівень матеріального благополуччя), можуть зробити її більш вразливою до стає жертвою злочину. Якщо вона розуміє свою підвищену вразливість, вона може навчитися певним стратегіям поведінки, які допоможуть подолати цю загрозу. Г. Шнайдер зауважує, що віктимізація і криміналізація мають однакове коріння - соціальні умови. [14, с. 31]

Українська науковиця О. Шишко розглядає поняття «жертва» з двох точок зору. За вузьким тлумаченням, що виникає з кримінології, жертва - це особа, що постраждала внаслідок кримінальних дій. У широкому розумінні жертва - це будь-яка особа, що зазнала страждань від насильства, нещастя, невдачі або навіть «внаслідок відданості чомусь». Соціальні психологи вважають, що люди свідомо або несвідомо обирають роль жертви, залишаючись беззахисними, не бажаючи змінювати своє становище самостійно, маючи низьку самооцінку, відчуття страху, а також засвоюючи

віктимні стереотипи суспільства. Вони постійно опиняються в криміногенних кризових ситуаціях з таємною метою отримати підтримку та виправдати свою роль жертви. [17, с. 38]

Особливу увагу в контексті соціально-педагогічної роботи привертають особи підліткового віку. Підлітковий період є перехідним як у біологічному (з'явлення статевої зрілості та розвиток інших біологічних систем організму), так і у соціальному (зміна соціальних ролей, позицій у системі соціальних відносин) аспектах. Цей віковий період є ключовим для загального процесу формування особистості, оскільки під час розвитку нової структури та складу діяльності людини формується база для усвідомленої поведінки та встановлення моральних і соціальних установок.

Підлітковий вік вважається складним та критичним не випадково. Це через багато змін, які трапляються в цей період і призводять до зміни інтересів та поглядів дитини. Ці зміни часто супроводжуються великими особистісними труднощами для підлітка, посткризовим періодом (14-15 років), формуванням нових психологічних утворень, таких як вибір професії, способу поведінки та самостійне прийняття рішень. Ураховуючи ці особливості, для підлітків важливо навчитися робити конструктивний вибір у житті (у різних сферах) в межах своїх можливостей, що допоможе зменшити ризик негативної поведінки. [9, с. 42]

Віктимогенність означає наявність певних об'єктивних умов соціалізації, які можуть зробити дитину жертвою цих обставин. Дослідниця М. Шакурова виокремлює деякі механізми віктимогенності підлітків: перше - це вербальний принцип в навчанні, коли діти просто отримують готову інформацію без можливості самостійно вивчати, що може позбавити їх здатності мислити незалежно. Також відіграє важливу роль надмірне захоплення інтелектуальним розвитком, яке може призвести до роз'єднання інтелектуальної та емоційної сфери, порушуючи рівновагу. Третє, негативний вплив шкільних традицій, наприклад, довге нерухоме сидіння на уроках, що може призвести до фізичного і психологічного напруження учнів.

І нарешті, обмежене природне середовище, яке включає закриті приміщення та обмежений простір, що може пригнічувати емоційну сферу та обмежувати сприйняття світу.

Ці механізми відносяться переважно до навчання, як однієї з основних сфер діяльності для підлітків. Водночас група однолітків, яка має великий вплив на підлітка через спілкування, також може створити механізми, що роблять його жертвою. [16, с. 25]

Слід зазначити, що вплив середовища, де перебуває підліток, формує його віктимність. Найбільший вплив на цей процес має сімейне середовище. Віктимні дії є способом дезадаптивної поведінки підлітка, через яку він намагається впоратися з тривогою. Ця активність виникає, розвивається і закріплюється, переважно, у сімейній системі, де підліток виконує певну роль. Ця роль завжди спрямована на підтримку засад і норм цієї системи та продовження її існування. Віктимні підлітки ціною свого «Я» намагаються бути прийнятими в сімейній системі або будь-якій іншій, що може замінити їхню сім'ю.

Отже, процес дезадаптації та формування віктимності значною мірою залежить від психологічних захисних механізмів батьків або опікунів. Вибір стилю виховання батьків, а також їхніх захисних механізмів, впливає на тривожність, нав'язливість і агресивність підлітка, його захисні механізми і, відповідно, на тип особистості та форми поведінки підлітка у боротьбі з тривогою. Віктимна поведінка - це будь-яка форма поведінки, що може бути описана як провокативна.

Важливо зазначити, що віктимна поведінка підлітка буває двох типів. По-перше, активна форма, яка виявляється у конфліктності, агресивності, імпульсивності. По-друге, пасивна форма, коли підліток не чинить опір. У обох випадках існує ризик стати жертвою негативних умов соціалізації. [19, с. 25]

Небезпека віктимності серед підлітків полягає у їхніх проблемах у взаємодії з оточуючими, поверховому відношенні до почуттів, тенденції

слідувати за настановами, а також у порушенні дисципліни (вияви провокативної поведінки, безвідповідальне ставлення до себе та інших, необдумані дії, недостатня зайнятість, що може вести до крадіжок, стрибків, та інших подібних вчинків). Віктимні підлітки повільно реагують на зауваження дорослих, менше піддаються позитивному впливу та більше до негативного впливу навколишнього середовища, схильні до ризику, мають низький рівень самоконтролю, важко засвоюють позитивний досвід поведінки, оскільки раніше не мали з ним досвіду у своєму житті. Такі підлітки стають потенційними учасниками асоціальних груп, що може суттєво перешкоджати конструктивному розвитку суспільства.

1.2. Деталізація типів віктимної поведінки підлітків

Підлітковий період є часом інтенсивних змін, що вимагають від особистості гнучкості та готовності переглядати свої погляди і оцінки. В цей час соціалізація та індивідуалізація відбуваються дуже активно. Підліток шукає своє місце у світі, розуміє свої унікальні особливості та пробує відповісти на вимоги суспільства. Це може бути важко, оскільки він повинен збалансувати свої потреби з очікуваннями і вимогами навколишніх. Цей процес може викликати суперечності та конфлікти, які проявляються у сильних емоціях та проблемах у спілкуванні з дорослими та ровесниками.

Характерна риса підліткового віку - нестабільність особистості, яка виявляється у постійних змінах настрою, тривожності, суперечливих почуттях, непостійній моральній стійкості та коливаннях у відчуттях самооцінки. Якщо підліток має недостатні внутрішні ресурси або опиняється в невідповідній життєвій ситуації, він стає особливо вразливим до стресу, а складні умови можуть призводити до прояву віктимності. [2, с. 50]

Аналіз показав, що в багатьох психологічних дослідженнях увагу присвячено упорядкуванню та розподілу основних видів та моделей віктимної поведінки. Виявлено, що у більшості таких досліджень виділяють дві основні форми віктимної поведінки: **сприяючу та провокуючу.**

Вперше термін «сприяння» щодо жертви був запропонований М. Амїром, дослідником з Ізраїлю, який вивчав поведінку жертв зґвалтування. Під «сприяючою» поведінкою він мав на увазі таку поведінку постраждалої, яка могла б бути сприйнята злочинцем як відкрите запрошення до сексуальної взаємодії або як показник того, що жертва буде доступною, якщо злочинець буде наполегливим. За думкою дослідника, сприяюча поведінка може мати два види: невинуватна довіра або необачність. Кожен із цих видів поведінки визначається певними особистісними властивостями постраждалої. Так, особа з вихованим у ній моральним компасом, яка намагається проявляти доброту, може виявляти як невинуватну довіру, так і необачність, через що може потрапити в небезпеку.

Ще одним варіантом віктимної поведінки є випадки, коли людина намагається залучити інших до дотримання соціальних норм: вона може робити зауваження тим, хто порушує мораль, заступатися за слабших або повідомляти правоохоронним органам про хуліганство та аморальність. Поведінка такої особи може сприйматися оточенням з низьким рівнем моральності як сприяюча (за умов невинуватної довіри або необачності) або провокуюча.

Під провокуючою поведінкою розуміють таку поведінку потенційної жертви, яка своїми агресивними діями або висловлюваннями провокує конфлікти або бійки, в яких явно виражений виклик у вигляді образи, наклепу, знущання або катування. Це призводить до інверсії ролей, де потенційна жертва перетворюється на агресора, а саме така ситуація стає причиною конфлікту. [5, с. 39]

Більшість дослідників відносять основні форми віктимної поведінки підлітків до п'яти типів: агресивного, саморуйнівного, ініціативного, пасивного та некритичного.

Підлітки з **агресивним** типом віктимної поведінки схильні до потрапляння в неприємні та небезпечні ситуації, оскільки вони проявляють агресію у формі нападу або іншої провокуючої поведінки, такої як образи,

наклепи, знущання і т.д. Їх характеризує схильність до антигромадської поведінки та порушення соціальних норм і цінностей. Ці підлітки легко втрачають контроль над своїми емоціями, особливо негативного характеру, і виражають їх яскраво; вони домінують, нетерплячі і запальні.

Підлітки із **саморуйнівним** типом віктимної поведінки схильні до ризику та необдуманих дій, що може бути небезпечним для їхнього здоров'я. Вони можуть не розуміти наслідків своїх дій або не приділяти їм значення, сподіваючись, що все обмине їх.

Підлітки з **ініціативним** типом віктимної поведінки відрізняються сміливістю, рішучістю, принциповістю, вимогливістю та неприйняттям дій, що порушують громадський порядок.

Підлітки з **пасивним** типом віктимної поведінки проявляють байдужість до того, що відбувається навколо них. Вони можуть діяти за принципом «моя хата скраю», що може виникати через образу на зовнішній світ або відчуття нерозуміння та ізоляції від соціуму, відсутність почуття соціальної підтримки та включеності.

Підлітки з **некритичним** типом віктимної поведінки не завжди можуть правильно оцінювати життєві ситуації. Це може бути наслідком або негативних особистісних рис, таких, як жадібність чи користолюбство, або позитивних, наприклад, щедрості чи доброти. [1, с. 27]

У наукових дослідженнях враховані різні мотиваційні і поведінкові риси підлітків, серед яких виокремлені такі типи або підтипи, як корисливий, сексуальний (статева розбещеність), пов'язаний з побутовими конфліктами (скандаліст, сімейний деспот), алкоголік, негативний месник, особа психічно хвора та інші.

У своїй роботі науковиця Л. І. Романова подає класифікацію віктимної поведінки неповнолітніх.

Перша група включає неповнолітніх з аморальною або навіть протиправною поведінкою. Ці неповнолітні мають такі характерні риси, як egoїзм, нестриманість, жорсткість, безтактність та інші.

До **другої групи** включено неповнолітніх, які стали жертвами, але не мають вираженої негативної спрямованості особистості. Їхня поведінка може активно допомагати або сприяти вчиненню злочину, але це пояснюється їхнім вродженим прагненням до самоствердження.

До **третьої групи** входять неповнолітні, їхня поведінка не має негативного відтінку з точки зору моралі чи закону. Ці особи легко зазнають впливу ззовні, їм ще не властиві стійкі моральні переконання, і їхні знання та навички ще не стали частиною їхньої внутрішньої системи цінностей. [45, с. 72]

На відміну від дорослих, у підлітків порушення соціальних норм може бути зумовлене тим, що ця вікова група людей ще не повністю освоїла ці норми. Більшість дослідників пов'язують виникнення відхилень у їх поведінці з негативними чинниками, які перешкоджають процесу їх соціалізації. Серед цих чинників виділяються: нестача задоволення базових соціальних потреб; порушення у відносинах між людьми; важкість для підлітка знайти свою індивідуальність та потім знайти своє місце в певному соціальному середовищі; неефективна організація навчального процесу у школі.

Розглядаючи цю проблему, можна виділити дві основні психологічні причини деформації системи норм безпеки. По-перше, це незадоволеність просоціальних потреб, яка породжує внутрішній конфлікт особистості та призводить до формування аномальних потреб. По-друге, наявність особистісних диспозицій (мотиваторів), які впливають на вибір асоціальних засобів і шляхів задоволення потреб. [8, с. 115]

Педагогічна занедбаність також може викликати відхилення від норм безпеки. Це поняття означає тривалий, негативний вплив на розвиток особистості, що виникає через недостатню або протирічливу взаємодію в мікросередовищі та внутрішні індивідуальні умови розвитку. Для педагогічно занедбаних підлітків характерними є соціальна незрілість, бідність духовних потреб і інтелектуальних інтересів, а також відсутність або

недостатньо розвинені моральні цінності. їх можна впізнати за різними проявами - від активних (непослух, грубість, руйнівні дії, агресивна поведінка) до пасивних (відмова від їжі, втеча з будинку, спроби суїциду, порушення емоційних реакцій) форми протесту. [71, с. 38]

Особливо важливою для підлітків є проблема їх об'єднання у неформальні групи для спілкування. Зазвичай саме в таких групах підлітки можуть знайти визнання, розуміння та емоційну підтримку. З одного боку, це може задовольнити їхні потреби в приналежності до групи та допомогти вирішити конфлікти з дорослими. З іншого боку, бути членом такої групи може підштовхнути до негативної поведінки, агресивних реакцій та відмови від дотримання правил і норм.

Кожна група має свої власні правила і санкції, які впливають на учасників, незалежно від їхніх особистих характеристик. Говорячи про роль сприйняття і втілення цих правил у поведінку, важливо враховувати, які основні стани активізуються у підлітка: гіпервіктимність, коли вони шукають емоційний підйом у ризику та відчуття ейфорії від подолання перешкод, і гіповіктимність, коли вони віддаляються від спілкування та уникнення складнощів. [38, с. 26]

Отже, поведінка підлітка може бути характеризована як необережна, легковажна, ризикована, провокаційна та конфліктна, що може бути небезпечним для нього самого.

1.3. Адекватна самооцінка та стресостійкість як важливі психологічні особливості корегування віктимності підлітків

Самооцінка грає важливу роль у формуванні поведінки підлітка, включаючи його віктимність. Якщо підліток має високу самооцінку, він може мати більше впевненості в собі та своїх здібностях, що сприяє відмові від ризикованої поведінки та зменшує ймовірність становлення віктимним. З іншого боку, якщо у підлітка низька самооцінка, він може відчувати себе менш цінним або невпевненим, що може викликати бажання підвищити своє

становище через ризиковану поведінку. Наприклад, підліток з низькою самооцінкою може шукати визнання серед своїх ровесників через провокаційні дії або виконання небезпечних вчинків, намагаючись продемонструвати свою сміливість або важливість. Таким чином, самооцінка може бути важливим фактором, який впливає на те, як підліток реагує на різні життєві ситуації та наскільки він схильний до віктимності.

Крім того, самооцінка може впливати на відношення підлітка до ризикованої поведінки через його сприйняття себе відносно інших. Якщо підліток вважає, що він не досягає стандартів, які встановлені для нього, він може відчувати стрес або невдоволення, що може спонукати його до шукання альтернативних шляхів отримання визнання або успіху, включаючи ризиковану поведінку. [15, с. 49]

Знижена самооцінка також може сприяти виникненню психологічного напруження та тривоги у підлітка. Це може збільшити його схильність до відчуття стресу та невпевненості у соціальних ситуаціях, що, в свою чергу, може впливати на його реакцію на стресові події та здатність до вирішення проблем.

Більш висока самооцінка може стимулювати підлітка до позитивної поведінки та зменшувати його схильність до ризикованих дій. Якщо підліток має високу самооцінку, він може бути більш впевненим у своїх здібностях та менше схильним до прагнення до безумовної популярності серед ровесників чи до залучення у небезпечні ситуації для підтвердження свого статусу. Такий підліток може бути більш відкритим до позитивного впливу родини, друзів та освітнього середовища, що сприяє його загальному благополуччю та соціальному розвитку.

Також висока самооцінка може сприяти кращому управлінню стресом та тривогою. Підліток з високою самооцінкою може бути більш адаптивним до стресових ситуацій, зберігаючи позитивне ставлення та емоційну стійкість. Це може допомогти йому краще керувати емоціями та приймати обґрунтовані рішення навіть у складних ситуаціях. [19, с. 47]

Підвищення самооцінки у віктимних підлітків може мати значний позитивний вплив на їх життя і розвиток. Адекватна самооцінка допомагає підліткам вірити у себе та свої здібності. Вони починають бачити себе як цінних та здатних до досягнень осіб. Це також допомагає підліткам краще керувати стресом і труднощами. Вони більш впевнено вирішують проблеми та виклики, замість того, щоб занурюватися в безнадійність або песимізм. Також адекватна самооцінка може позитивно позначитися на соціальних відносинах підлітків. Вони можуть бути більш впевненими в себе під час взаємодії з однолітками та дорослими, що сприяє покращенню їхнього соціального статусу та комунікації. Також підлітки з вищою самооцінкою частіше відчувають мотивацію до навчання та ставлять перед собою більш високі цілі.

До того ж, адекватна самооцінка сприяє розвитку позитивного мислення та самопідтримки, що допомагає підліткам більш ефективно вирішувати проблеми та приймати рішення.

Загалом, підвищення самооцінки у віктимних підлітків є ключовим елементом їхнього психосоціального розвитку, який може позитивно вплинути на всі аспекти їхнього життя. [34, с. 93]

Психологічними особливостями корегування віктимності підлітків у практичному вимірі варто визначити акцент на таких складових, як створення ресурсної мережі, підвищення впевненості у здатності адаптації до викликів, психофізичне розвантаження, навички емоційної регуляції й саморефлексії.

Гарний настрій, відчуття щастя впливає на поведінкові процеси та мислення, тобто спостерігається позитивна кореляція щастя з інтелектом та пізнавальними процесами. Дослідниця І. М. Біла наголошує, що коли люди почуваються добре, вони краще засвоюють і зберігають інформацію, а також мають кращі здібності мислення. Вони більш успішно розв'язують проблеми, роблять більше позитивних дій і більш позитивно сприймають своє життя. Такий стан також допомагає їм краще пристосовуватися до різних ситуацій. [45, с. 12].

Важливою складовою формування віктимності, особливо у осіб підліткового віку, є вплив стресових факторів. Відтак подолання наслідків стресу є нагальним завданням даної роботи.

Теорія стресу вперше запропонована канадським вченим Г. Сельє в 1936 р. Термін «стрес» у фізіології, психології, медицині застосовується для позначення великого кола станів людини, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи [17, с.29].

Спочатку поняття стресу виникло у фізіології для позначення неспецифічної реакції організму («загального адаптаційного синдрому») у відповідь на будь-який несприятливий вплив.

Стресогенною є не сама по собі життєва подія, а пов'язана з цим втрата будь-якої життєвої позиції – втрата опори, статусу, зміна звичних засобів навчання, втрата самоповаги тощо.

Слід зауважити, що у своїх основоположних роботах Г. Сельє вважав визначальною для розвитку стресу роль впливу окремих сил, які він визначав термінами «injury» (пошкодження), «intoxication» (інтоксикація) або «noxious agent» (шкідливий, згубний агент). Саме такі впливи тягнуть за собою розвиток стресу. Протягом усього життя Сельє намагався навести лад у «стресовій термінології», запроваджуючи нові терміни й уточнюючи їхню суть та зміст. Спочатку він увів поняття «стресор» для позначення зовнішнього впливу, що викликає стрес. Потім з'ясував, що той завдає не тільки шкоду. Зокрема зі збільшенням стресу зростає продуктивність – до певної межі, після якої різко падає разом із погіршенням самопочуття й здоров'я.

На фінальній стадії розробки свого вчення Г. Сельє став говорити про два види стресу – **дистрес**, пов'язаний з негативними емоційними реакціями, і **еустрес**, пов'язаний з позитивними емоційними реакціями. Це призвело до того, що в сферу цих понять увійшли всі фізіологічні явища, включаючи й сон.

Так, Сельє пише, що навіть у стані повного розслаблення спляча

людина переживає деякий стрес і що повна свобода від стресу означає смерть.

Для позначення «хорошого стресу» Сельє запровадив термін «еустрес». Що ж до «поганого стресу», то вчений запропонував застосовувати для його позначення старе, яке йде коренями в XIII століття, англійське слово «дистрес», що означає біль або страждання, які вражають тіло чи душу; стан небезпеки або розпачливої нужди. Пізніше Сельє помітив, що сильні стреси прискорюють процеси старіння, й запропонував розглядати стрес, як міру зношеності організму.

У 1972 р. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення: стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідна загрозу, реальну чи уявну.

Стреси бувають гострими й хронічними, що накопичуються поступово.

Існують різні ступені стресу. Науковці розрізняють слабкий, середній та сильний ступені стресу.

Слабкий ступінь стресу вказує практично на його відсутність. При **середньому ступені** відбуваються відчутні зрушення у соматичному і психічному станах, характер цих змін позитивний. Спостерігається загальна мобілізація психічної діяльності, часто не притаманна людині у звичайних обставинах: зібраність, організованість, підвищена розумова працездатність, кмітливість, впевненість у собі, блискавична реакція, стійкість до перешкод, активізація мовленнєвої активності, загальна позитивна оцінка даного стану в цілому.

Що стосується **сильного** або **надмірного стресу**, то тут картина зворотна. Людина у такому стані демонструє порушення та розлад основних фізичних, фізіологічних і психічних функцій, зростає кількість скарг на різного роду неприємні відчуття, дискомфорт. Погіршується свідомий контроль за виконанням діяльності, трапляються труднощі у

зосередженні, запам'ятовуванні, мисленні, зростає кількість помилок, незвичних реакцій, неточності, посилюється роль автоматичних, стереотипних дій, які витісняють творчі, свідомі та довольні дії. Цей стан, безумовно, шкідливий і його треба якнайшвидше припинити. [8, с. 46]

У стані стресу людина проходить три фази:

1. **Фаза тривоги.** Організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють боротьбу або втечу. З погляду фізіології це певні зрушення: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо. Опір організму спочатку знижується («фаза шоку»), а потім включаються захисні механізми («фаза протишоку»).

2. **Фаза опору** (резистентності, стійкості, адаптації). В цій фазі організм адаптується до стресогенних факторів та набуває стійкості.

3. Якщо вплив стресу триває і людина не здатна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. **Фаза виснаження** характеризується вразливістю до втоми. Фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму.

Психологічними особливостями корегування віктимності підлітків у практичному вимірі варто визначити акцент на таких складових, як створення ресурсної мережі, підвищення впевненості у здатності адаптації до викликів, психофізичне розвантаження, навички емоційної регуляції й саморефлексії.

Гарний настрій, відчуття щастя впливає на поведінкові процеси та мислення, тобто спостерігається позитивна кореляція щастя з інтелектом та пізнавальними процесами. Дослідниця І. М. Біла наголошує, що коли люди почуваються добре, вони краще засвоюють і зберігають інформацію, а також мають кращі мислительні здібності. Вони більш успішно розв'язують проблеми, роблять більше позитивних дій і більш позитивно сприймають своє життя. Такий стан також допомагає їм краще пристосовуватися до різних ситуацій. [45, с. 129]

Видатний психотерапевт, засновник методу клієнтцентрованої терапії К. Роджерс неодноразово підкреслював, що кінцевою метою психотерапії

повинно бути сприяння розвитку повноцінно функціонуючої особистості. Він використовує це визначення для людей, які повною мірою використовують свої здібності і таланти, реалізують свої можливості і рухаються до нового пізнання себе та сфери своїх переживань.

К. Роджерс виділив п'ять основних особистісних характеристик, спільних для повноцінно функціонуючих людей. Це відкритість до переживань, екзистенційний спосіб життя, організмична довіра, емпірична свобода, тобто усвідомленість того, що людина може жити без обмежень і заборон, відчуття «єдиний, хто відповідає за мої дії та почуття - це я сам» та креативність як творчий спосіб життя.

Науковець пробував об'єднати ці якості повноцінно функціонуючої особистості, коли писав: «Хороше життя включає в себе і більш широку сферу, і більшу цінність, ніж обмежений спосіб життя, який веде більшість із нас. Бути частиною цього процесу означає зануритись у часто тривожне і часто задовольняюче переживання більш усвідомленого способу життя з більшим діапазоном, з більшою різноманітністю, з більшим багатством. Я гадаю, що стало достатньо очевидним, чому для мене такі прикметники, як щасливий, задоволений, блаженний, приємний не зовсім підходять до якогось загального опису процесу, який я назвав хорошим життям, хоча інколи людина переживає ці почуття. Мені здається, що більше підходять такі прикметники, як збагачений, хвилюючий, захоплюючий, цікавий, значущий. Хороше життя, я впевнений, не підходить для людини малодушної, воно вимагає розширення і зростання в напрямку розкриття всіх своїх можливостей. Для цього необхідна мужність. Це означає, що потрібно бути у потоці життя». [52, с. 74]

Очевидно, що К. Роджерс, як до нього і А. Маслоу, хотів би, щоб людина орієнтувалась на те, чим вона може бути. За К. Роджерсом це означає жити насичено, цілковито усвідомлено, повністю відчувати буття, інакше кажучи, повноцінно функціонувати. К. Роджерс був упевнений, що повноцінно функціонуючі люди майбутнього зроблять очевидною і

примножать властиву природі людини доброту, яка так важлива для нашого виживання.

Перш за все, психологічне відновлення допомагає підліткам долати стресове навантаження сьогодення, зберігати мотивацію та енергійність. А це, на свою чергу, створює передумови для формування здорової особистості, усвідомленого члена українського суспільства. Отже, психологічне відновлення осіб підліткового віку є дуже важливим завданням психологічної служби.

Важливою складовою віктимності є зниження в особи віри у власні сили, здатність до адаптації та впевненості у подоланні стресових факторів.

Саме вправи, направлені на підкріплення у підлітків знань про свої ресурси дозволяють ефективно знижувати психоневрологічне напруження та отримувати впевненість у власні здатності впоратися із майбутніми стресогенними ситуаціями.

Навички психологічного самовідновлення та подолання стресових реакцій за допомогою арт-терапії можуть бути дуже корисними для покращення психічного здоров'я та збереження емоційного благополуччя.

1.4. Значення стресоподолання в роботі з віктимними підлітками

Стресоподолання в роботі з віктимними підлітками відіграє важливу роль у створенні позитивного та підтримуючого середовища для їхнього зростання та розвитку.

Стресоподолання допомагає підліткам розвивати навички саморегуляції та самоконтролю. Це може включати управління емоціями, стратегії релаксації, техніки дихання та інші способи керування стресом. Володіння цими навичками допомагає підліткам краще впоратися зі стресом і адаптуватися до складних ситуацій.

Стресоподолання сприяє підтримці емоційного благополуччя підлітків. Робота зі стресом допомагає їм відчувати себе більш впевненими та спокійними, зменшуючи вплив стресових ситуацій на їхню емоційну

стабільність.

Процес стресоподолання може сприяти самопізнанню підлітків. Шляхом вирішення стресових ситуацій вони можуть краще зрозуміти свої власні реакції, потреби та межі, що важливо для їхнього особистісного розвитку.

Робота зі стресом допомагає підліткам формувати внутрішню міцність та стійкість. Вони навчаються переживати труднощі як можливість для особистісного зростання та навчаються шукати конструктивні шляхи подолання перешкод.

Стресоподолання сприяє саморозвитку підлітків, допомагаючи їм вирішувати проблеми та виходити із складних ситуацій. Це стимулює їх до пошуку нових способів розв'язання проблем і розвитку особистості.

Психолог може відігравати важливу роль у допомозі віктимному підлітку подолати стрес. Ось деякі способи, якими психолог може надати підтримку:

Психолог може використовувати різноманітні терапевтичні техніки, такі як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, групова терапія тощо, щоб допомогти підлітку розуміти та керувати своїми емоціями, впоратися зі стресом та подолати труднощі.

Психолог може проводити індивідуальні консультації з віктимним підлітком, де вони можуть вільно висловлювати свої емоції та ділитися досвідом. Це допомагає їм знайти конструктивні способи вирішення проблем і відчувати себе підтриманими.

Психолог може вчити віктимних підлітків ефективним стратегіям саморегуляції, таким як техніки дихання, медитація, візуалізація, які допоможуть їм заспокоїтися та зменшити стрес.

Психолог може допомогти підліткам вирішувати міжособистісні конфлікти та розвивати навички спілкування, що також допомагає знижувати рівень стресу.

Психолог може сприяти створенню безпечного та підтримуючого

середовища, де підліток може відчувати себе комфортно та вільно висловлювати свої почуття та думки.

Психолог може працювати з віктимними підлітками над розвитком позитивних механізмів копіngu, які допоможуть їм ефективно впоратися зі стресом та адаптуватися до нових ситуацій.

У випадку якщо підліток самостійно працює над собою, власним психологічним станом, то може використовувати різноманітні стратегії для самостійного подолання стресу.

Підліток може вчитися різним технікам релаксації, таким як глибоке дихання або прогресивна м'язова релаксація. Це допомагає заспокоїти нервову систему і зменшити фізичні прояви стресу, такі як прискорений пульс або поверхнєве дихання.

Підліток може стежити за своїми власними емоціями, фізичними відчуттями та думками, що допомагає їм розуміти, як стрес впливає на них. Це може допомогти їм знайти паттерни стресу та розробити стратегії для його подолання.

Підліток може вчитися переоцінювати негативні думки та зосереджуватися на позитивних аспектах життя. Це може включати практику вдячності та позитивне візуалізацію.

Вправи та спорт можуть допомогти відвести думки від стресу та випустити накопичену напругу. Регулярна фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, які підвищують настрій.

Розмова з друзями або дорослими, які надійні і підтримуючі, може допомогти віктимному підлітку вирішити проблему та відчути себе менш самотнім.

Планування часу та розподіл обов'язків може зменшити відчуття перевантаженості та стресу.

Ці стратегії можуть допомогти віктимному підлітку ефективно впоратися зі стресом у різних ситуаціях життя.

Висновки до розділу 1

Враховуючи всі вищезазначені факти, можна резюмувати, що віктимна поведінка людини є комбінацією дій особистості, що підвищують рівень віктимності та ймовірність потрапити в небезпечну ситуацію.

Отже, процес дезадаптації та формування віктимності значною мірою залежить від психологічних захисних механізмів батьків або опікунів. Вибір стилю виховання батьків, а також їхніх захисних механізмів, впливає на тривожність, нав'язливість і агресивність підлітка, його захисні механізми і, відповідно, на тип особистості та форми поведінки підлітка у боротьбі з тривогою. Віктимна поведінка - це будь-яка форма поведінки, що може бути описана як провокативна. Віктимна поведінка може бути активної або пасивної форми, і за обох умов підліток стає більш вразливим щодо негативного оточення та зазнає загрози як розвитку, так і соціалізації.

Виявлено, що у більшості досліджень виділяють дві основні форми віктимної поведінки: сприяючу та провокуючу, за яких підлітки або сприяють факторам небезпеки, або провокують їх на різноманітні форми агресії щодо себе. Також окреслено п'ять типів основних форм віктимної поведінки підлітків: агресивний, саморуїнливий, ініціативний, пасивний та некритичний.

З'ясовано, що важливою складовою формування віктимності, особливо у осіб підліткового віку, є вплив стресових факторів. Відтак наголошено на нагальності подолання наслідків стресу у віктимних підлітків у практичному вимірі.

Також визначено, що самопізнання відіграє важливу роль у підвищенні самооцінки у підлітків, допомагаючи їм розвивати позитивне ставлення до себе та своєї унікальності.

Стрес є невід'ємною частиною життя підлітків і може виникати з різних причин, таких як навчання, відносини з рідними та друзями, самоідентифікація, переходи у житті та інші події.

Заняття спортом або вправами, які вони люблять, можуть допомогти

підліткам зняти стрес і покращити настрій. Фізична активність сприяє виділенню ендорфінів, які полегшують стрес і підвищують відчуття щастя.

Навчання технік дихальних вправ та методів релаксації може допомогти підліткам заспокоїтися та знизити рівень стресу. Такі практики можуть включати медитацію, йогу, глибоке дихання тощо.

Бути у відносинах з рідними, друзями, або підтримуватися психологом або вчителем може допомогти підліткам вирішувати проблеми та подолати стрес. Можливість відкрито говорити про свої почуття та отримувати підтримку важлива для здоров'я молодої людини.

Навчання ефективним стратегіям управління часом та планування дозволить підліткам краще управляти своїми обов'язками та відпочинком, що може зменшити стрес.

Важливо навчити підлітків розпізнавати та висловлювати свої почуття. Вони повинні знати, що це нормально відчувати стрес і що вони можуть шукати допомогу, коли це необхідно.

Важливо дбати про своє фізичне та психічне здоров'я шляхом збалансованого харчування, достатнього сну, відмови від поганих звичок та регулярної активності.

Стрес є нормальною реакцією на життєві події, але важливо навчити підлітків ефективним стратегіям подолання стресу та шукати підтримку у важкі моменти.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ВІКТИМНІСТЬ ПІДЛІТКІВ

2.1. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження віктимності підлітків

Відповідно до поставлених завдань, методологічне обґрунтування дослідження властивостей та особливостей віктимності включає застосування валідних та надійних методик. Засобом розв'язання емпіричних завдань є використання різних психологічних методик та методів.

Розробка програми, планування, організація і проведення емпіричного дослідження потребують урахування трьох однаково важливих аспектів – методологічного, методичного і технологічного.

На методологічному етапі визначається загальна методологія дослідження, формулюється дослідницька проблема та шлях її розв'язання. З огляду на це, визначаються мета і завдання експерименту. Як правило, завдання стосуються вивчення та визначення критеріїв і показників, з допомогою яких автор буде судити про рівні розвитку явища, яке досліджується.

На методичному етапі постає питання про умови проведення дослідження, його організацію і процедури, формування вибіркової сукупності (вибірок випробуваних) та обґрунтування їх репрезентативності, дослідницької інструментарій, методи аналізу отриманих даних.

Оскільки дослідження було проведено за участі групи неповнолітніх осіб, передусім їхні батьки були поінформовані про суть та хід дослідження в ході бесіди та підписали Згоду на психологічний супровід дитини.

Надалі було сформовано та надруковано бланки опитувальників, інформованої згоди на участь у дослідженні за відповідними методиками та згоди батьків досліджуваних на психологічний супровід (Додатки А1-А2), роздруковано їх та сформовано пакети бланків для кожного учасника

дослідження.

Дослідження за допомогою опитувальників проводилося у два етапи. Перший етап дослідження було проведено 29 лютого 2024 року, другий етап дослідження виконано 28 березня 2024 р. з метою фіксації психологічних змін у стані досліджуваних після застосування у групі арт-терапевтичних методик. Третім етапом була обробка інформації з обох попередніх етапів та порівняльний аналіз результатів дослідження.

Емпіричні дослідження – спостереження і дослідження конкретних явищ, експеримент, а також узагальнення, класифікація та опис результатів дослідження і експерименту, впровадження їх у практичну діяльність людей.

Метод з грецької означає шлях пізнання. Сучасна наука володіє потужним арсеналом різноманітних методів, які призначені для розв'язування різних за своїм характером наукових задач. При проведенні конкретного наукового дослідження використовуються ті методи, які спроможні дати глибоку й всебічну характеристику досліджуваного явища. Вибір їх залежить від мети і задач дослідження, специфіки предмета пізнання та інформаційного забезпечення. Вирізняють методи загальнонаукові, які застосовують у дослідницькому процесі різних наук, і спеціальні – при розв'язанні прикладних наукових задач [12, с. 64].

Загальнонаукові методи дослідження умовно поділяють на три групи:

1) методи, що використовуються на теоретичному рівні дослідження (індукція, дедукція, системний підхід, та ін.);

2) методи, що використовуються як на теоретичному, так і емпіричному рівнях дослідження (формалізація, абстрагування, аналіз і синтез, систематизація, узагальнення, моделювання та ін.);

3) методи емпіричного дослідження (спостереження, експеримент, вимірювання, порівняння, візуально-графічні методи) [31, с. 94].

Загальні вимоги до емпіричних методів (та методик):

1. Валідність (англ. valid – дійсний, придатний) – це комплексна характеристика методу (методики), яка вказує на його придатність до

використання (об'єктивність, діагностичну силу, репрезентативність, точність, надійність). У найбільше простій і загальному формулюванню валідність тесту це поняття, що вказує нам, що тест вимірює і наскільки добре він це робить. Найважливіша складова валідності – визначення області досліджуваних властивостей. Об'єктивність передбачає зменшення суб'єктивного впливу особистості дослідника на результати дослідження [7, с. 25].

2. Діагностична сила (роздільна здатність) – характеристика, яка вказує на здатність методу (методики) диференціювати досліджувані об'єкти за вимірюваною ознакою, тобто розподіляти їх як мінімум на три групи: з низьким рівнем вираженості ознаки, середнім ти високим.

3. Надійність – характеристика яка вказує на здатність методу давати однакові результати при дослідженні однакових об'єктів у однакових умовах (забезпечувати відтворюваність результатів) [47, с. 59].

4. Репрезентативність – характеристика, яка вказує на здатність методу (методики) розповсюджувати (переносити) результати, отримані при дослідженні частини об'єктів на всі об'єкти, що входять до даної групи. Це характеристика не стільки методу, скільки досліджуваної сукупності об'єктів, що повинні бути відібрані з дотриманням ряду вимог. Репрезентативність (франц. *representatif* – показовий) – властивість вибіркової сукупності представляти характеристики генеральної сукупності. Репрезентативність означає, що з якоїсь наперед заданій чи визначеною статистично погрішністю можна вважати, що представлене у вибірковій сукупності розподіл досліджуваних ознак відповідає їх реальному розподілу.

Для забезпечення репрезентативності вибірки даних необхідно врахувати ряд обов'язкових для будь-якого дослідження умов. Серед них найважливішими є:

- а) кожна одиниця генеральної сукупності повинна мати рівну імовірність попадання у вибірку;
- б) вибірка змінних виробляється незалежно від досліджуваної ознаки;

- в) добір виробляється з однорідних сукупностей;
- г) число одиниць у вибірці повинне бути досить великим;
- д) вибірка і генеральна сукупність повинні бути по можливості статистично однорідні.

Емпіричні методи дослідження є визначальними в навчально-дослідній справі, що пов'язана з практикою, зокрема педагогічною, та забезпечують накопичення, фіксацію та узагальнення вихідного дослідного матеріалу. Отримані за допомогою цих методів дані є основою для подальшого теоретичного осмислення пізнавальних процесів та створюють цілісну єдність наукового пізнання [6, с. 93].

1. Спостереження – це систематичне цілеспрямоване, спеціально організоване сприймання предметів і явищ об'єктивної дійсності, які виступають об'єктами дослідження. [13, с. 65]

2. Вимірювання – це процедура визначення числового значення певної величини за допомогою одиниці виміру. [7, с. 38].

3. Порівняння – це процес зіставлення предметів або явищ дійсності з метою встановлення подібності чи відмінності між ними, а також знаходження загального, притаманного, що може бути властивим двом або кільком об'єктам дослідження. [23, с. 81].

4. Експеримент – апробація знання досліджуваних явищ в контрольованих або штучно створених умовах [37, с. 114].

Важливу роль у науковому дослідженні відіграють пізнавальні завдання, що з'являються при вирішенні наукових проблем. Емпіричні завдання спрямовані на виявлення, точний опис і детальне вивчення різних фактів, явищ і процесів. Емпіричні дослідження дають можливість отримувати різнобічну інформацію про стан явищ, процесів і сприяють поглибленню їх кількісного та якісного аналізів [42, с. 39].

Психологічні тести, використані для дослідження, дозволяють отримати індивідуальні показники віктимності, самооцінки та ППН.

Ці методи дозволяють на першому етапі експериментальної роботи

визначити початковий рівень сформованості віктимного світогляду, а на останньому етапі зробити висновок про достовірність висунутої гіпотези. З метою проведення констатувального експерименту задля отримання достовірних результатів було обрано комплекс валідних та надійних методик психологічної діагностики, які відповідають меті дослідження, віковим особливостям респондентів та сприяють досягненню поставлених завдань. Для визначення рівня віктимності були використані наступні методики: **“Методика дослідження схильності до віктимної поведінки”** **О. О. Андронікової**, яка дозволяє точно охопити та деталізувати психоемоційні й поведінкові прояви віктимної особи; **Шкала PSM-25** Лемур-Тесьє-Філліон (Lemur-Tessier-Fillion), призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу, та **«Визначення рівня самооцінки»** **С. В. Ковальова** – тестова методика, призначена визначення рівнів самооцінки особистості та відтак поведінкових схильностей особистості. Всі методики наведені в Додатку Б.

Методика **«Схильність до віктимної поведінки»** **О. О. Андронікової** була розроблена доцентом кафедри практичної психології НДІ **О. О. Андроніковою** та є стандартизованим тестом, призначеним для виміру схильності людей до різних форм віктимної поведінки [4]. Методику можна використовувати як у індивідуальній роботі, так і на групі досліджуваних.

Опитуваним надається бланк з 86 питаннями, на які вони повинні відповісти «так» або «ні». Після проведення процедури опитування, проводиться підрахунок балів у декілька етапів:

Етап 1. Отримання первинних, сирих балів. На даному етапі ведеться підрахунок відповідної кількості відповідей «так» або «ні» за зазначеними у шкалах питаннями.

Етап 2. Отримані сирі дані переводяться у стени. Сирі бали переводяться у стени для стандартизації всіх шкал з метою більш коректного порівняння у відповідності з таблицею.

Після переведення балів у стени, ми можемо оцінити рівень вираженості шкал відповідно до авторської інтерпретації:

1-3 стени – нижче норми;

4-7 стени – норма;

8-10 стени – вище норми.

Методика надає для оцінки наступний перелік типів віктимної поведінки: схильність до агресивної віктимної поведінки, схильність до самоушкоджуючої та саморуйнівної поведінки, схильність до гіперсоціальної віктимної поведінки, схильність до залежної та безпорадної поведінки, схильність до некритичної поведінки. Авторська інтерпретація поданих видів була використана нами у теоретичному розділі як базове розуміння.

Шкала реалізованої віктимності виміряє те, наскільки часто досліджуваний потрапляє у критичні ситуації. Якщо показники за цією шкалою нижче норми (1-3 стени), випробуваний нечасто потрапляє у критичні ситуації або в нього вже встиг виробитися захисний спосіб поведінки, що дозволяє уникати небезпечних ситуацій. Однак наявна внутрішня готовність до віктимного способу поведінки. Швидше за все, відчуваючи внутрішній рівень напруги, випробуваний прагне взагалі уникати ситуації конфлікту.

Якщо показник вище норми (8-10 стени), то це означає, що випробуваний досить часто потрапляє у неприємні або навіть небезпечні для його здоров'я та життя ситуації. Причиною цього є внутрішня схильність і готовність особистості діяти певними способами. Найчастіше це – прагнення до агресивного, необдуманого способу дій спонтанного характеру. Методика дослідження віктимної поведінки є стандартизованим тестом, призначеним для вимірювання тенденції підлітка до проявлення різних форм віктимної поведінки. Віктимна поведінка – це ті дії, які можуть призвести до того, що особа стане жертвою через свої особисті особливості. Тест складається з ряду психодіагностичних шкал, які дозволяють виміряти схильність до конкретних форм віктимної поведінки. Цей тест придатний для оцінки

підлітків і юнаків.

Інтерпретація отриманих результатів, психологічний висновок та рекомендації повинні бути надані на основі розуміння суті питань у кожній шкалі, глибинних зв'язків досліджуваних факторів між собою та з урахуванням ролі інших психологічних та психофізіологічних характеристик у поведінці та діяльності людини.

Шкала соціальної бажаності відповіді.

Якщо показники нижче норми (1-3 стени), це може вказувати на те, що особу майже не цікавить думка зовнішнього оточення, можливе також зневажливе ставлення до коментарів на свій рахунок та нехтування порадами інших.

Вище норми (8-10 стенив) говорить про те, що така особа цікавиться зовнішньою увагою та приймає будь-які слова, чи то критика, чи то схвалення. Такі люди прислухаються до оточуючих і можуть робити певні показові дії, для отримання уваги. Також вони дуже легко піддаються впливу інших осіб, що може призвести до негативних наслідків, таких як: шкідливі звички, злочинна поведінка тощо.

Шкала схильності до агресивної віктимної поведінки.

Вище за норму (8-10 стенив). До цієї групи відносяться досліджувані, схильні потрапляти в неприємні та небезпечні для життя і здоров'я ситуації внаслідок виявленої ними агресії у формі нападу або іншої провокаційної поведінки (образа, наклеп, знущання тощо). Їм характерне навмисне створення чи провокування конфліктної ситуації. Їхня поведінка може бути реалізацією типової для них антигромадської спрямованості особистості, в рамках якої агресивність проявляється щодо певних осіб та у певних ситуаціях, але може бути і «розмитою», не персоніфікованою щодо об'єкту. Спостерігається схильність до антигромадської поведінки, порушення соціальних норм, правил та етичних цінностей, якими часто суб'єкт нехтує. Такі люди легко піддаються емоціям, особливо негативного характеру, яскраво виражають їх, домінантні, нетерплячі, запальні. З усіма

відмінностями в мотивації поведінки характерна наявність насильницької антигромадської установки особистості.

З урахуванням мотиваційної та поведінкової характеристик можуть бути представлені такі типи (або підтипи), як корисливий, сексуальний (статева розбещеність), пов'язаний із побутовими конфліктами (скандаліст, сімейний деспот), алкоголік, негативний месник тощо.

Нижче норми (1-3 стени). Для осіб цього типу характерне зниження мотивації досягнення, спонтанності. Можлива висока уразливість. Хороший самоконтроль, прагнення дотримуватися прийнятих норм і правил. Стабільність у збереженні установок, інтересів та цілей.

Шкала схильності до самопошкодження та самознищуючої поведінки.

Вище за норму (8-10 стенив). Жертовність, пов'язана з активною поведінкою людини, що провокує ситуацію віктимності своїм проханням чи зверненням. Фактично, для активних потерпілих характерна поведінка двох видів: провокаційна, якщо для заподіяння шкоди залучається інша особа, і самостійна, яка характеризується схильністю до ризику, необдумані поведінки, найчастіше небезпечної для себе та оточуючих. Наслідків своїх дій можуть не усвідомлювати чи не надавати їм значення, сподіваючись, що все минеться. З урахуванням специфіки поведінки та ставлення до віктимних наслідків у рамках цього типу представлені: свідомий підбурювач (звертається з проханням заподіяти йому шкоду), необережний підбурювач (поведінка об'єктивно у формі будь-якого прохання або іншим способом провокує злочинця на заподіяння шкоди, але сам потерпілий цього належним чином не усвідомлює), свідома жертва (особа, яка навмисне завдає собі фізичну або майнову шкоду), необережна жертва (шкода заподіяна власними необережними діями в процесі скоєння іншого навмисного або необережного злочину).

Нижче норми (1-3 стени). Підвищена турбота про власну безпеку, прагнення убезпечити себе від помилок, неприємностей. Може призводити

до пасивності особистості за принципом «краще нічого не робити, ніж помилятися». Характеризується підвищеною тривожністю, недовірливістю, схильністю до страхів та фобій.

Шкала схильності до гіперсоціальної поведінки.

Вище за норму (8-10 стенив). Жертовна поведінка, соціально схвалена і найчастіше очікувана. Сюди належать особи, позитивна поведінка яких спрямовує на них злочинні дії агресора. Людина, яка демонструє позитивну поведінку у ситуаціях конфлікту або постійно, або внаслідок посадового становища, очікувань оточуючих. Люди цього типу вважають неприпустимим ухилення від втручання у конфлікт, навіть якщо це може вартувати їм здоров'я чи життя. Наслідки таких вчинків усвідомлюються не завжди. Сміливий, рішучий, чуйний, принциповий, щирий, добрий, вимогливий, готовий ризикувати, можливо, надмірно самовпевнений. Не приймає поведінку, що порушує суспільний лад. Самооцінка найчастіше завищена. Поведінка має позитивні мотиви.

Нижче за норму (1-3 стени) характеризується пасивністю, байдужістю до тих явищ, що відбуваються навколо нього. Діє за принципом «моя хата з краю», що може бути наслідком як образи на зовнішній світ, так і формування внаслідок відчуття нерозуміння, ізоляваності від світу, відсутності почуття соціальної підтримки та включеності до соціуму.

Шкала схильності до співзалежної та безпорадної поведінки.

Вище норми (8-10 стенив) - особи, які не чинять опору, протидії злочинцеві з різних причин: через вік, фізичну слабкість, безпорадний стан (стабільний чи тимчасовий), боягузливість, через побоювання відповідальності за власні протиправні чи аморальні дії тощо. Можуть мати установку на безпорадність, небажання робити щось самостійно. Можуть мати низьку самооцінку. Постійно залучаються до кризових ситуацій з метою отримання співчуття та підтримки оточуючих. Мають рольову позицію жертви. Сором'язливі, схильні до впливу ззовні, конформні. Можливий варіант засвоєної безпорадності в результаті неодноразового потрапляння в

ситуації насильства. Схильні до залежної поведінки, поступливі, виправдовують чужу агресію, схильні прощати всіх.

Нижче за норму (1-3 стени) – схильність до незалежності, відокремленості. Завжди прагнуть виділитися з групи однолітків, мають на все свою точку зору, можуть не змиритись з думкою інших, авторитарні, конфліктні. Підвищений скептицизм. Можлива внутрішня вразливість, що призводить до підвищеного бажання відокремитися від оточуючих.

Шкала схильності до некритичної поведінки.

Вище за норму (8-10 стени). До цієї групи належать особи, які демонструють необачність, невміння правильно оцінювати життєві ситуації. Некритичність може проявитися як у основі особистісних негативних рис (жадібність, kleptomанія тощо), і позитивних (щедрість, доброта, чуйність, сміливість тощо), крім того, з невисоким інтелектуальним рівнем. Ці особи демонструють необережність, необачність, невміння правильно оцінювати життєві ситуації внаслідок будь-яких особистісних чи ситуативних факторів: емоційний стан, вік, рівень інтелекту, захворювання. Особистість некритичного типу подекуди має схильність до спиртного, нерозбірливість у знайомствах, довірливість, легковажність. Має неміцні моральні цінності, що посилюється відсутністю особистого досвіду або його не врахуванням. Схильні до ідеалізації людей, виправдання негативної поведінки інших не помічають небезпеки.

Нижче за норму (1-3 стени) – вдумливість, обережність, прагнення передбачати можливі наслідки своїх вчинків, які іноді призводять до пасивності підлітка, страхів. Самореалізація значно ускладнена, може з'являтися соціальна пасивність, що призводить до незадоволеності своїми досягненнями, почуття розпачу, заздрості.

Шкала реалізованої віктимності.

Якщо показники за цією шкалою нижче за норму (1-3 стени), очевидно, що випробуваний нечасто потрапляє у критичні ситуації або в нього вже випрацьований захисний спосіб поведінки, що дозволяє уникати небезпечних

ситуацій. Проте внутрішня готовність до віктимного способу поведінки існує. Найімовірніше, відчуваючи внутрішній рівень напруги, особа прагне взагалі уникати ситуації конфлікту.

Вище за норму (8-9 стенів) – це означає, що особа досить часто потрапляє у неприємні чи навіть небезпечні для її здоров'я та життя ситуації. Причиною цього є внутрішня схильність і готовність особи діяти певними способами. Найчастіше це – прагнення агресивної, необдуманної дії спонтанного характеру.

Шкала PSM-25 Лемур-Тесьє-Філліон (Lemur-Tessier-Fillion) призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу. Мета – вимір стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках.

При розробці методики автори прагнули усунути наявні недоліки традиційних методів вивчення стресових станів, спрямованих в основному на непрямі вимірювання психологічного стресу через стресори або патологічні прояви тривожності, депресії, фрустрації та ін. Лише деякі методики призначені для того, щоб вимірювати стрес як природний стан психічної напруженості. З метою усунення цих методологічних невідповідностей Лемур-Тесьє-Філліон розробили опитувальник, який описує стан людини, що переживає стрес, внаслідок чого зникла необхідність у визначенні таких змінних, як стресори або патології. [21, с. 95]

Численні дослідження показали, що PSM володіє достатніми психометричними властивостями для демонстрації психоневрологічного напруження особистості.

Дана методика складається із 25 тверджень, на які необхідно було надавати наступні відповіді: 1 - «ніколи»; 2 - «вкрай рідко»; 3 - «дуже рідко»; 4 - «рідко»; 5 - «іноді»; 6 - «часто»; 7 - «дуже часто»; 8 - «постійно (щодня)». Бланк з твердженнями та інструкція представлені у додатку Б2.

Обробка і інтерпретація результатів. Підраховується сума всіх відповідей - інтегральний показник психологічної напруженості (ППН).

Питання 14 і 25 оцінюються в зворотному порядку. Чим більше ППН, тим вище рівень психологічного стресу.

- **ППН більш як 155 балів** - високий рівень стресу, свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту, необхідності застосування широкого спектра засобів і методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення і життя.

- ППН в інтервалі **154-100 балів** - середній рівень стресу.

- Низький рівень стресу, ППН **менш як 100 балів**, свідчить про стан психологічної адаптованості до навантажень.

Дослідження рівня самооцінки проведено за допомогою діагностичної методики «**Визначення рівня самооцінки**» С. В. Ковальова. Дана методика складається із 32 питань, на які необхідно було надавати наступні відповіді: «дуже часто», «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Бланк з твердженнями та інструкція представлені у додатку Б3. [40]

Обробка результатів проводиться підсумовуванням балів з усіх 32 тверджень.

Інтерпретація результатів.

- **Високий рівень.** Сума балів від 0 до 25 свідчить про високий рівень самооцінки, при якому людина, як правило, не обтяжена сумнівами, адекватно реагує на зауваження інших та тверезо оцінює свої дії. Людина, як правило, не обтяжена сумнівами, адекватно реагує на зауваження інших і тверезо оцінює свої дії.

- **Середній рівень.** Сума балів від 26 до 45 свідчить про середній рівень самооцінки. Людина з таким рівнем самооцінки іноді відчуває незрозумілу незручність у взаєминах з іншими людьми, нерідко недооцінює себе та свої здібності без достатніх на те підстав. Людина з таким рівнем самооцінки час від часу відчуває незрозумілу незручність у взаєминах з іншими людьми, нерідко недооцінює себе і свої здібності без достатніх на те підстав.

- **Низький рівень.** Сума балів від 46 до 128 вказує на низький

рівень самооцінки, при якому людина нерідко болісно переносить критичні зауваження на свою адресу, частіше намагається підлаштуватися під думку інших людей, сильно страждає від надмірної сором'язливості. Людина нерідко болісно переносить критичні зауваження в свою адресу, частіше намагається підлаштуватися під думку інших людей, сильно страждає від надлишкової сором'язливості.

2.2. Дослідження рівня віктимності, самооцінки та психоневрологічного напруження підлітків

Для досягнення сформульованої мети і вирішення поставлених завдань експериментальної роботи використовувався такий метод дослідження, як тестування.

Після проведеного теоретико-методологічного аналізу на констатувальному етапі було проведено тестування осіб підліткового віку за вищенаведеними методиками.

Було обрано групу респондентів для проведення констатувального експерименту. Його метою є визначення психологічних особливостей проявів віктимності у підлітків.

Для дослідження було сформовано вибірку респондентів експерименту із 20 осіб, котрі є вихованцями Зразкової театральної студії «Вільна хвиля» для визначення рівня їхньої віктимності, рівня самооцінки та психоневрологічного напруження (далі: ППН) Центру позашкільної освіти «Оберіг» Боярської міської ради в м. Боярка. Вибірку склали особи віком від 13 до 15 років. З них дівчата – 60%, хлопці – 40%. Вибірка є репрезентативною, тобто її можна відтворити і провести аналогічне дослідження. З респондентами було проведено бесіду для отримання інформації про їхні особистісні стани. Це дало змогу підібрати валідні методики для проведення порівняльного експерименту.

Основною метою проведення емпіричного дослідження є визначення рівня віктимності особистості з урахуванням її ключових складових.

Констатувальний етап педагогічного експерименту було спрямовано на розв'язання таких завдань:

- встановити засоби діагностики, що дають можливість визначити рівень сформованості віктимності, самооцінки та ППН підлітків;
- виявити початковий рівень сформованості віктимності, самооцінки та ППН підлітків;

При плануванні та організації експерименту слід враховувати методологічний, методичний і технологічний аспекти. Це включає чітку фіксацію початкових умов, формулювання гіпотези та можливих результатів, проведення контролю над змінами, фіксацію умов, у яких відбувався експеримент, отримання об'єктивних результатів, чітку фіксацію кінцевих умов та порівняльний аналіз отриманих даних. Також врахування цих аспектів гарантує валідність експерименту, можливість його повторного проведення з отриманням подібних результатів.

Дослідження відбувалося протягом 29.02.2024р - 26.03.2024р.

Протягом дослідження було отримано такі результати **за методикою діагностики віктимності О. О. Андроннікової**:

Відповідно до отриманих результатів I етапу дослідження (дивитись таблицю 2.1.):

1. Шкала **соціальної бажаності відповіді**: виявлено низькі результати віктимності у 2, середні - у 13, високі - у 5 респондентів, середній бал 5,6;

2. Шкала **схильності до агресивної віктимної поведінки**: виявлено низькі результати віктимності у 2, середні - у 12, високі - у 6 респондентів, середній бал 13,1;

3. Шкала **схильності до самопошкодження та самознищуючої поведінки**: виявлено низькі результати віктимності у 4, середні - у 9, високі - у 7 респондентів, середній бал 9;

4. Шкала **схильності до гіперсоціальної поведінки**: виявлено низькі результати віктимності у 4, середні - у 9, високі - у 7 респондентів, середній бал 5,9;

5. Шкала **схильності до співзалежної та безпорадної поведінки**: виявлено низькі результати віктимності у 5, середні - у 12, високі - у 3 респондентів, середній бал 9.

6. Шкала **схильності до некритичної поведінки**: виявлено низькі результати віктимності у 5, середні - у 15, високі - у 3 респондентів, середній бал 9,5.

7. Шкала **реалізованої віктимності**: виявлено низькі результати віктимності у 2, середні - у 17, високі - у 1 респондентів, середній бал 8,4.

За сумою балів одного респондента максимальний показник віктимності становить 82 б (64%), мінімальний - 46 б (37%), середній показник становить 60 б (47%).

Відповідно до отриманих результатів II етапу дослідження (дивитись таблицю 2.1.):

1. Шкала **соціальної бажаності відповіді**: виявлено низькі результати віктимності у 1, середні - у 18, високі - у 1 респондентів, середній бал 5,6;

2. Шкала **схильності до агресивної віктимної поведінки**: виявлено низькі результати віктимності у 4, середні - у 15, високі - у 1 респондентів, середній бал 9,6;

3. Шкала **схильності до самопошкодження та самознищуючої поведінки**: виявлено низькі результати віктимності у 12, середні - у 6, високі - у 2 респондентів, середній бал 5,8;

4. Шкала **схильності до гіперсоціальної поведінки**: виявлено низькі результати віктимності у 7, середні - у 12, високі - у 1 респондентів, середній бал 4,3;

5. Шкала **схильності до співзалежної та безпорадної поведінки**: виявлено низькі результати віктимності у 6, середні - у 14, високі - у 0 респондентів, середній бал 6,5.

6. Шкала **схильності до некритичної поведінки**: виявлено низькі результати віктимності у 2, середні - у 18, високі - у 0 респондентів, середній бал 7,7.

7. Шкала **реалізованої віктимності**: виявлено низькі результати віктимності у 9, середні - у 11, високі - у 0 респондентів, середній бал 6,05.

За сумою балів одного респондента максимальний показник віктимності становить 59 б (46%), мінімальний - 32 б (25%), середній показник становить 45,8 б (36%).

Результати дослідження I і II етапів подано у Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження рівня віктимності підлітків

№	Вік	Результати 1 етапу дослідження							Сума балів	Результати 2 етапу дослідження							
		1 шк	2 шк	3 шк	4 шк	5 шк	6 шк	7 шк		1 шк	2 шк	3 шк	4 шк	5 шк	6 шк	7 шк	
1	13	6	12	15	4	9	12	11	69 (54%)	7	9	9	3	7	9	9	53
2	13	5	9	10	6	10	9	7	56 (44%)	5	7	7	5	7	7	8	43
3	15	8	15	6	3	14	8	5	59 (46%)	6	10	3	3	10	6	4	42
4	14	3	5	7	9	8	12	6	46 (37%)	4	4	2	7	9	9	32	
5	15	7	11	12	6	6	16	10	68 (53%)	6	9	8	5	13	7	53	
6	14	8	19	16	12	12	8	7	82 (64%)	6	12	12	9	8	7	59	
7	13	4	23	10	6	14	10	1	71 (55%)	3	15	6	4	9	8	48	
8	13	6	17	6	7	6	8	13	63 (49%)	7	12	3	5	6	9	46	
9	15	7	9	9	3	9	7	8	52 (40%)	6	7	5	2	6	6	37	
10	13	4	14	7	10	7	13	6	57 (44%)	5	12	2	6	10	8	43	
11	13	9	22	12	6	4	9	8	70 (55%)	8	18	7	4	8	6	53	
12	13	5	9	16	3	12	7	9	61 (48%)	6	6	13	2	10	6	50	
13	14	6	19	7	3	8	11	11	51 (40%)	5	15	2	2	5	9	40	
14	14	4	15	14	5	7	7	9	61 (48%)	6	10	10	4	6	6	48	
15	15	3	13	8	9	12	5	10	60 (47%)	4	9	5	7	9	5	46	
16	13	8	10	6	7	9	11	8	59 (46%)	7	7	3	5	8	9	45	
17	14	5	7	12	2	15	12	9	62 (48%)	6	8	9	2	12	10	51	
18	13	6	9	9	6	7	15	12	64 (50%)	6	7	5	4	6	11	47	
19	14	4	15	6	3	6	7	9	50 (39%)	5	11	3	2	5	6	37	
20	14	5	10	3	9	10	9	7	55 (43%)	7	8	2	6	8	7	43	
Σ		113	263	181	119	181	190	169	1216	115	193	116	87	130	154	121	916
Середній бал		5,6	13,1	9	5,9	9	9,5	8,4	60 (47%)	5,7	9,6	5,8	4,3	6,5	7,7	6,05	45,8

Також було застосовано шкалу **PSM-25**. Розглянемо результати респондентів щодо рівня психологічного напруження за перший етап дослідження, що відбувся 29 лютого 2024 року. Цей етап передував початку психологічних занять з вихованцями та може продемонструвати їхній стан без арт-терапевтичного впливу.

Відповідно до отриманих результатів, в I етапі дослідження

Високий рівень ППН мають 4 досліджуваних;

Середній рівень ППН мають 12 досліджуваних;

Низький рівень ППН мають 5 досліджуваних.

Середній показник ППН групи становить 122,5 бала та свідчить про **середній** рівень ППН групи.

Підлітки з середнім психічним напруженням можуть іноді відчувати

нервозність та тривогу, що впливає на їхній загальний стан і реакцію на події. Вони здатні відчувати втомленість через психічне напруження, що впливає на їхній сон і енергію протягом дня. Через свій стан підлітки часто уникають спілкування з іншими, відчуваючи себе відокремленими та нерозуміними. Під впливом стресу та тривоги їхня здатність до концентрації та навчання може страждати, що призводить до погіршення академічних результатів. Вони подекуди чекають на найгірше, боячись потенційних негативних наслідків подій. Важливо надавати таким підліткам підтримку та допомогу для зняття стресу і покращення їхнього психічного стану.

Дані, отримані під час другого етапу дослідження, що відбувся 28 березня 2024 року після застосування ряду арт-терапевтичних вправ.

В II етапі дослідження, з'ясовано, що:

Високий рівень ППН має 1 досліджуваний;

Середній рівень ППН мають 12 досліджуваних;

Низький рівень ППН мають 8 досліджуваних.

Середній показник ППН групи становить 103,2 бала та свідчить про **середній** рівень ППН групи.

Ці дані наведені в Таблиці 2.2.

Таблиця. 2.2.

Результати двоетапного дослідження психоневрологічного напруження

		Результати 1 етапу дослідження		Результати 2 етапу дослідження	
№	Вік	Результати, бали за 1 етап	Рівень ППН	Результати, бали за 2 етап	Рівень ППН
1	13	127	Середній	130	Середній
2	13	156	Високий	114	Середній
3	15	113	Середній	92	Низький
4	14	90	Низький	70	Низький
5	15	146	Середній	116	Середній
6	14	126	Середній	102	Середній
7	13	95	Низький	40	Низький
8	13	153	Високий	112	Середній
9	15	89	Низький	68	Низький
10	13	109	Середній	82	Низький

		Результати 1 етапу дослідження		Результати 2 етапу дослідження	
№	Вік	Результати, бали за 1 етап	Рівень ППН	Результати, бали за 2 етап	Рівень ППН
11	13	126	Середній	111	Середній
12	13	152	Високий	146	Середній
13	14	130	Середній	131	Середній
14	14	116	Середній	118	Середній
15	15	159	Високий	155	Високий
16	13	93	Низький	68	Низький
17	14	147	Середній	129	Середній
18	13	109	Середній	88	Низький
19	14	116	Середній	109	Середній
20	14	97	Низький	83	Низький
Середнє		122,5	Середній	103,2	Середній

Результати двоетапного дослідження за методикою «Визначення рівня самооцінки», С. В. Ковальов, наведені в таблиці 2.3.

Згідно з отриманими результатами I етапу дослідження:

Високий рівень самооцінки зафіксовано у 4 досліджуваних;

Середній - у 6 досліджуваних;

Низький - у 10 досліджуваних.

Середньоматематичний рівень самооцінки досліджуваної групи становить 49,3 бала і свідчить про **низький** рівень самооцінки досліджуваної групи.

Підлітки з низькою самооцінкою можуть відчувати себе невпевнено і недоцінювати свої здібності та досягнення. Їм може бути важко взяти на себе ризик і виконувати завдання, оскільки вони бояться зазнати невдачі. Прагнення до бездоганності може призводити до того, що підлітки поставлять перед собою нереальні вимоги і відчуватимуть розчарування, коли їм не вдається досягти цілей. Вони можуть бути суворими до себе і перебільшувати негативні аспекти своєї особистості та вчинків. Підлітки з низькою самооцінкою можуть відчувати себе відокремленими від оточуючих і не здатними знаходити спільну мову з іншими. Низька самооцінка може призводити до того, що підлітки уникають соціальних взаємодій і відчувають

себе відстороненими від оточуючих. Вони можуть шукати підтримки та підтвердження від інших, щоб посилити свою віру в себе.

Відтак важливо надавати їм підтримку, визнання та можливості для розвитку позитивного ставлення до себе.

Дані, отримані під час другого етапу дослідження, що відбувся 28 березня 2024 року після застосування ряду арт-терапевтичних вправ.

Згідно з отриманими результатами II етапу дослідження:

Високий рівень самооцінки зафіксовано у 6 досліджуваних;

Середній - у 7 досліджуваних;

Низький - у 7 досліджуваних.

Середньоматематичний рівень самооцінки досліджуваної групи становить 41,9 бала і свідчить про **середній** рівень самооцінки досліджуваної групи.

Підлітки з середньою самооцінкою вже можуть мати збалансоване уявлення про себе, не завищуючи і не занижуючи свої досягнення та здібності. Підлітки більш здатні легко спілкуватися з різними людьми і встановлювати позитивні відносини. Вони можуть ефективно реагувати на життєві труднощі і шукати конструктивні рішення, відчувати себе достатньо незалежними, але при цьому вміти звертатися за підтримкою, коли це необхідно, спроможні конструктивно ставитися до критики, брати до уваги поради і використовувати їх для свого особистісного розвитку.

Таблиця 2.3.

Результати двоетапного дослідження рівня самооцінки підлітків

		Результати 1 етапу дослідження		Результати 2 етапу дослідження	
№	Вік	Результати, бали	Рівень самооцінки	Результати, бали	Рівень самооцінки
1	13	23	Високий	24	Високий
2	13	34	Середній	22	Високий
3	15	22	Високий	21	Високий
4	14	97	Низький	88	Низький
5	15	46	Низький	33	Середній
6	14	70	Низький	62	Низький
7	13	39	Середній	25	Високий

		Результати 1 етапу дослідження		Результати 2 етапу дослідження	
№	Вік	Результати, бали	Рівень самооцінки	Результати, бали	Рівень самооцінки
8	13	47	Низький	38	Середній
9	15	36	Середній	32	Середній
10	13	72	Низький	50	Низький
11	13	55	Низький	46	Низький
12	13	24	Високий	18	Високий
13	14	77	Низький	70	Низький
14	14	60	Низький	67	Низький
15	15	35	Середній	33	Середній
16	13	65	Низький	62	Низький
17	14	25	Високий	14	Високий
18	13	39	Середній	34	Середній
19	14	78	Низький	67	Низький
20	14	42	Середній	32	Середній
Середній рівень самооцінки		49,3	Низький	41,9	Середній

Висновки до розділу 2

За результатами емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

Найбільш домінуючими видами схильності до віктимної поведінки у нашій виборці є реалізована соціальна бажаність відповіді та схильність до агресивної форми поведінки. В цілому було виявлено 30% осіб підліткового віку з високим рівнем схильності до агресивної віктимної поведінки, 60% підлітків з середнім і лише 10% з низьким. Результати свідчать про необхідність індивідуального підходу у роботі з кожним учасником з урахуванням його віктимних характеристик.

За результатами аналізу даних шкали PSM-25 можна зробити наступні висновки: було виявлено, що середній рівень психологічного напруження у групі складає 122,5 бала, що свідчить про загальносередній рівень напруженості. Респонденти з середнім рівнем психічного напруження виявили тенденцію до нервозності та тривоги, що впливає на їхній стан і реакцію на події. Другий етап дослідження, що відбувся після застосування арт-терапевтичних вправ, продемонстрував такі результати: середній рівень

психологічного напруження знизився до 103,2 бала, що також свідчить про загально середній рівень напруженості.

За результатами дослідження самооцінки учасників, було встановлено, що середній рівень самооцінки в цій групі є низьким. Це означає, що вони можуть відчувати невпевненість та недооцінювати свої власні здібності та досягнення. Здійснення ризику та виконання завдань може бути для них складним, оскільки вони бояться зазнати невдачі. Бажання досягти ідеалу може призвести до того, що вони ставлять перед собою надмірні вимоги і відчують розчарування, коли не досягають поставлених цілей. Вони можуть бути критичними до себе і перебільшувати негативні аспекти своєї особистості та дій. Підлітки з низькою самооцінкою можуть відчувати себе відокремленими від інших та не здатними налагоджувати з ними стосунки. Це може призвести до уникнення соціальних взаємодій та відчуття відчуженості від навколишнього середовища. Також вони шукають підтримку та підтвердження від інших, щоб посилити свою віру в себе.

Дослідження особливостей віктимності підлітків виявило достатню стабільність окремих показників віктимності. Більшість респондентів має середній рівень віктимності, самооцінки та психоневрологічного напруження, які конструктивно якісно змінюються в кращий бік протягом застосування арт-терапевтичних вправ; Середній рівень віктимності у підлітків вказує на помірне відчуття стресу чи непокою у певних ситуаціях. Це пов'язано зі стримуванням емоцій або деякими зовнішніми факторами, такими як навчання або соціальний тиск. Щодо психоневрологічного напруження, середній рівень вказує на помірну кількість стресу або напруження, зазвичай пов'язаного з повсякденними життєвими ситуаціями, такими як навчання, міжособистісні конфлікти або родинні питання. Це виявляється у відчуттях тривоги, напруженості, або невпевненості, але не до такої міри, що б вплинути на здатність підлітка функціонувати в повсякденному житті.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ У КОРЕКЦІЇ ВІКТИМНОСТІ ПІДЛІТКІВ

3.1. Теоретичне обґрунтування і зміст арт-терапевтичних вправ щодо впливу на віктимність підлітків

Арт-терапія стала важливим інструментом в психологічній практиці для допомоги підліткам, особливо тим, хто стикався з травматичними подіями чи складнощами в психічному стані. Вона дозволяє їм виразити себе, зрозуміти свої емоції та взаємодіяти з власним життям більш конструктивно. Арт-терапія, що включає в себе використання творчих виразних засобів, таких як малювання, музика, танець або ліплення, може мати значний вплив на підлітків. [32, с. 74]

Арт-терапія - це форма психотерапії, в якій використовуються мистецькі засоби та процеси для сприяння самовираженню, саморефлексії та зміни психічного стану. Арт-терапія дозволяє людям виразити свої почуття, думки та досвід шляхом мистецтва. Відчуття релаксації та заспокоєння можуть виникнути через активний процес творення. Робота з мистецтвом в арт-терапії сприяє усвідомленості моменту, або майндфулнес. Вона допомагає зосередитися на тому, що відбувається у даний момент, замість турбот про майбутнє або згадування минулих подій, що може зменшити стрес.

Водночас створення чогось нового, навіть якщо це просто художній твір, може забезпечити відчуття контролю над ситуацією. Це особливо корисно для підлітків, які відчувають великий стрес або почуття безпорадності.

До того ж, мистецтво дозволяє підліткам відобразити свої емоції без слів. Це може бути особливо корисно для тих підлітків, хто має труднощі з вираженням своїх почуттів у словах.

Варто зазначити, що арт-терапія може стимулювати творчий процес,

що може відкрити нові способи мислення та переживання.

Ці навички можуть бути вивчені та вдосконалені як під керівництвом кваліфікованого арт-терапевта, так і за допомогою самостійних вправ з мистецтва. Вони можуть бути використані як додатковий інструмент для забезпечення психологічного самовідновлення та стресового управління.

В ході роботи зі зниження рівня віктимності автором було запропоновано ряд арт-терапевтичних вправ, надані у Додатку В.

Навички психологічного самовідновлення та подолання стресових реакцій за допомогою арт-терапії можуть бути дуже корисними для покращення психічного здоров'я та збереження емоційного благополуччя.

Психологічні вправи, спрямовані на визначення особистих цілей і шляхів до їх досягнення, допомагають підліткам краще розуміти, чого вони хочуть досягти в житті. Робота над власними ресурсами допомагає підліткам розвивати стратегії протистояння стресу та подолання труднощів. Усвідомлення своїх ресурсів сприяє почуттю власної ефективності та задоволеності від життя. [43, с. 67]

Саме з цією метою нами було **рекомендовано до застосування** арт-терапевтичну вправу з використанням **метафоричних асоціативних карток «Джерело»** (Додаток В1).

МАК «Джерело» відноситься до класу ресурсних колод і містить 125 барвистих зображень, кожне з яких може стати джерелом для натхнення і гармонізації стану людини. Робота з картами дозволяє знайти потрібний позитивний стан, перевести фокус уваги клієнта на шляху вирішення його проблеми. Колода універсальна і спрямована для роботи з різними категоріями населення, добре підходять як для чоловіків, так і для жінок, оскільки при створенні колоди були підібрані архетипні образи, які зачіпають важливі для більшості людей смисли. Також карти чудово сприймаються дітьми і можуть бути хорошим інструментом для розвитку креативності.

Карти можуть бути використані в запитах різної тематики і стати доповненням в різних техніках, в тих випадках, коли є необхідність

налаштуватися на позитивну хвилю, усвідомити свої сильні сторони, знайти внутрішню точку опори в складній ситуації. Також карти можуть допомогти в саморозвитку, так як в колоді є техніки, які можна використовувати в самостійній роботі зі своїми питаннями.

Автор: Юлія Демидова – психолог, арт-терапевт, автор і ведуча психологічних ігор, фахівець з метафоричним картками, співорганізатор проекту гармонізації життя «Психосфера».

Використання метафорично-асоціативних карток в психологічному процесі може бути корисним через те, що метафори допомагають людям зрозуміти абстрактні концепції та почуття, перетворюючи їх на щось конкретне та сприйнятливие. МАК створюють можливість для підлітків та дорослих виражати свої почуття, думки та досвід через вибір картки, яка найбільше відповідає їхнім внутрішнім станам. Це може сприяти глибшому розумінню себе та власних емоцій. Картки можуть бути використані для стимулювання креативного мислення та уяви. Вони дозволяють досліджувати проблеми та теми з різних перспектив, що сприяє знаходженню нових інсайтів та рішень. Використання карток може полегшити комунікацію між клієнтом та терапевтом, оскільки вони надають конкретні образи для обговорення. Це особливо корисно для тих, хто має труднощі з вираженням своїх почуттів словами. Картки можуть бути використані як інструмент для стимулювання самовдосконалення та змін. Вони допомагають поставити перед собою конкретні цілі та розглядати можливі шляхи до їх досягнення. [15, с. 39]

Використання метафорично-асоціативних карток в психологічному процесі може бути потужним інструментом для підтримки саморозвитку, самопізнання та самовираження.

Метафоричні картки - це інструмент, який може бути дуже корисним для підлітків у розвитку саморозуміння, розширенні світогляду та вирішенні особистісних питань. Картки можуть містити різноманітні образи, символи та метафори, які заохочують підлітків думати творчо та шукати нестандартні

шляхи вирішення проблем. Розглядаючи або працюючи з картками, підлітки можуть відкрити нові аспекти своєї особистості та почувати себе більш обізнаними про власні почуття та думки. Обговорюючи картки та виражаючи свої думки та почуття щодо них, підлітки покращують свої навички спілкування та вираження думок. МАК можуть містити образи або ситуації, які викликають емоційну реакцію. Це може сприяти розумінню власних почуттів та почуттів інших людей.

Метафорично-асоціативні картки можуть бути використані для підтримки процесу розвитку особистості, допомагаючи клієнтам краще зрозуміти себе, свої цінності та мети в житті.

Картки можуть служити інструментом для вивчення та регулювання емоційного стану. Вони допомагають ідентифікувати емоції та виявляти способи їх управління.

Використання карток може сприяти зниженню рівня стресу та тривожності. Вони дозволяють зосередитися на позитивних образах та ідеях, зменшуючи емоційне напруження. Розгляд інших точок зору через картки може підтримати розвиток емпатії та співчуття. Вони допомагають розуміти почуття та досвід інших людей, збільшуючи здатність співчувати. Використання метафорично-асоціативних карток може сприяти розвитку внутрішніх ресурсів та зміцненню психологічної стійкості. Вони допомагають відкрити нові аспекти себе та світу навколо.

Картки можуть бути особливо корисними в роботі з дітьми та підлітками, оскільки дозволяють виразити почуття та думки шляхом гри та творчості, що є більш природнім для них способом комунікації.

Отже, метафорично-асоціативні картки можуть бути важливим інструментом в психологічній практиці, допомагаючи клієнтам розвиватися, розуміти себе та світ навколо, а також забезпечувати підтримку у розробці конкретних стратегій для подолання труднощів та досягнення цілей.

Працюючи з метафоричними картками, підлітки можуть вчитися аналізувати, оцінювати та відбирати інформацію, що сприяє розвитку їх

критичного мислення.

Відтак, можемо зробити висновок про те, що використання метафоричних асоціативних карток може бути ефективним інструментом для психологічної роботи з підлітками, допомагаючи їм розвиватися та зростати як особистості.

Самопізнання є ключовим етапом у розвитку особистості, який допомагає людині краще зрозуміти себе та свою внутрішню мотивацію. Воно відображає процес вивчення власних почуттів, емоцій, а також особистісних потреб та цінностей. Подальше розуміння своїх сильних та слабких сторін дозволяє керувати емоціями та реакціями на події, що сприяє досягненню балансу та гармонії в житті.

Особистість, яка активно працює над самопізнанням, розвиває свідоме ставлення до власного життя та вміє адаптуватися до різноманітних життєвих ситуацій. Цей процес допомагає знайти власне місце у світі, визначити життєві пріоритети та виявити своє покликання.

Крім того, самопізнання стимулює особистісний зріст, розвиток та самореалізацію, що робить людину більш упевненою у своїх силах та здатною до досягнення успіху в різних сферах життя. [13, с. 78]

Самопізнання відіграє ключову роль у підвищенні самооцінки у підлітків, оскільки цей період життя відзначається інтенсивним пошуком власної ідентичності та саморефлексією. Під час процесу самопізнання підлітки відкривають свої сильні сторони, навички та таланти. Це допомагає їм вірити у свої можливості та бачити власну цінність. Підлітки, які розуміють свої потреби та бажання, здатні краще задовольняти їх. Це сприяє почуттю задоволеності життям та підвищенню самооцінки. Самопізнання допомагає підліткам розуміти, що кожна людина унікальна зі своїми власними особливостями та інтересами. Це сприяє позитивному ставленню до себе та підвищує самооцінку. Самопізнання спонукає підлітків до більш глибокого розуміння своїх почуттів, переконань та цінностей. Це допомагає їм бути більш впевненими в собі та своїх рішеннях.

Шляхом самопізнання підлітки можуть подолати стереотипи та комплекси, які перешкоджають здоровому ставленню до себе. Вони навчаються бачити себе з позитивного боку та приймати себе такими, які вони є.

Отже, самопізнання відіграє важливу роль у підвищенні самооцінки у підлітків, допомагаючи їм розвивати позитивне ставлення до себе та своєї унікальності.

Процес самопізнання включає в себе самоспостереження, рефлексію, самоаналіз та самооцінку.

Самоспостереження, або інтроспекція, це уважне спостереження за своїми власними діями, думками та почуттями. Це необхідна передумова для контролю особистості над власною поведінкою та діяльністю. Використання інтроспекції вимагає високого рівня психологічної культури людини. Таким чином, опанування навичок інтроспекції дозволяє особі зміцнити зв'язок з власною особистістю та краще розуміти свої емоції, реакції та поведінку.

Спостереження є методом пізнання об'єктивної реальності, який є властивим людині. Під час спостереження активізуються всі психічні процеси особистості, зокрема увага та мислення. [38, с. 140]

Здатність до самоспостереження на певному віковому етапі розвитку людини переростає в здатність до рефлексії.

Рефлексія (від лат. reflexio – повертання назад, вигин, відображення) є осмисленням людиною передумов, закономірностей і механізмів власної діяльності, соціального та індивідуального способу існування, тобто самоаналізом.

Таким чином, можна зробити висновок, що процес самопізнання та розвиток особистості може допомогти людині знизити віктимність та підвищити самооцінку. Це дозволяє зосередитись на важливих речах, знайти діяльність, які принесуть задоволення і дадуть змогу реалізувати свій потенціал.

Активізація та підсилення навичок самопізнання дозволяє підліткам

більше розуміти власні потреби, прагнення, стани. Поглиблення контакту з собою стає важливим підґрунтям для активування функцій самовідновлення.

Проективні малюнкові методики арт-терапії можуть мати значний позитивний вплив на підлітків у багатьох аспектах їхнього розвитку та самопізнання. Малюнок може стати для підлітків зручним способом виразити свої емоції та почуття, які можуть бути складними для висловлення. Він дозволяє їм відобразити свої внутрішні переживання без слів, що сприяє емоційному вивільненню та розумінню власних почуттів.

Через малюнок підлітки можуть виразити свої підсвідомі думки, бажання та страхи. Це може допомогти їм зрозуміти та осмислити ті аспекти свого внутрішнього світу, які можуть бути прихованими або неявними. Малювання дозволяє підліткам розвивати свою творчість та уяву, що може мати позитивний вплив на їхній креативний розвиток та сприяти пошуку нових шляхів вираження себе. Аналіз малюнків допомагає підліткам краще зрозуміти себе, свої бажання та потреби. Цей процес може сприяти підвищенню самосвідомості та розумінню власної особистості. Малювання може бути ефективним способом релаксації та зняття стресу для підлітків. Воно дозволяє їм відпочити від навантаження та зануритися в творчий процес, що сприяє загальному почуттю благополуччя. [37, с. 42]

Отже, проективні малюнкові методики арт-терапії можуть бути корисним інструментом для підлітків у виявленні та вираженні їхніх емоцій, стимулюванні творчості та розвитку самосвідомості.

Саме керуючись вищенаведеним у досліджуваній групі було **рекомендовано до застосування** проективну малюнкову вправу «**Вільне плавання**» (Додаток В2).

Ця вправа стимулює творчість, адже завдання намалювати море та корабель та надати кораблю назву спонукає уяву та творчість учасника. Він змушений використовувати свою уяву для створення образів та сценаріїв. Корабель та море можуть символізувати різні аспекти особистості учасника. Наприклад, тип корабля та характер моря можуть відображати його

емоційний стан, а мета подорожі - його цілі та бажання. Питання про труднощі на шляху та досягнення пункту призначення спонукають учасника до самоаналізу та рефлексії над своїми діями та метою в житті. Уявний сюжет подорожі дозволяє учаснику створити свій власний світ та дослідити нові можливості.

Результати вправи допомагають учасникові краще зрозуміти себе, виявити свої мети та бар'єри на шляху до них, а також знайти шляхи подолання труднощів.

Таким чином, ця вправа допомагає виявити, проаналізувати та зрозуміти власні внутрішні стани та цілі, сприяє творчому вираженню та розвитку уяви, а також сприяє самопізнанню та розвитку.

Психологічні вправи, спрямовані на підкріплення у підлітків знань про їх власні ресурси, мають значний корисний вплив на їхній розвиток та самопізнання. Такі вправи допомагають усвідомити власні сильні та слабкі сторони, цінності та цілі, допомагають підліткам краще зрозуміти себе та свої можливості.

Спираючись на викладене в першому розділі, нами **рекомендовано до застосування** вправу “Долонька”, побудовану на принципі ресурсоорієнтованості (Додаток В3). Ця вправа дозволяє особі поновити або й набути знань про особисті фізично-психологічні відновлювальні механізми. Через те, що вправа побудована на нагадуванні людини про її улюблені тактильні, зорові, смакові, слухові та ольфакторні подразники, відбувається збудження відповідних ділянок ноокортексу з подальшим виробленням окситоцину та серотоніну, що надає відновлювальний психофізіологічний вплив на організм в цілому. Також вибудовування особою центральної “підтримуючої” фрази, котра б її мотивувала, дозволяє людині зосередитися на своїх підтримуючих сторонах.

Ця вправа допомагає нам розглянути багатство джерел, з яких ми можемо черпати силу та натхнення для подолання складнощів у кризових ситуаціях. Вона також показує, що є багато можливостей посилити себе та

своїх близьких. Вона вказує на те, що можна звернути увагу на менш звичні стратегії та розширити репертуар прийомів для подолання кризових ситуацій, що є актуальним для людей, що пережили кризу. Вона дозволяє швидко оцінити існуючі стратегії подолання кризи та поточний емоційний стан, допомагаючи зрозуміти, що стрес можна подолати різними способами. Також вона показує, що кожна людина впорядковує стрес по-своєму, тому що немає універсальних рекомендацій щодо поведінки в стресових ситуаціях. Однак кожна криза надає можливість виявити внутрішні ресурси та розвинути резилієнтність, або психологічну гнучкість. [68, с. 49]

Ресурсна вправа «Долонька» пропонує учасникам нарисувати свою руку на аркуші паперу та підписати кожен палець одним з п'яти відчуттів. Далі, для кожного пальця пропонується визначити щось особливе та безпечне, що символізує кожне з цих відчуттів, а на долонці - надихаючий вислів.

Ця вправа допомагає людям зосередитися на ресурсах, які можуть надати їм силу та енергію для подолання складнощів. Вона сприяє свідомому визначенню того, що допомагає нам відновлювати енергію та зберігати позитивний настрій.

Використання конкретних символів для кожного пальця допомагає створити візуальну та конкретну асоціацію з ресурсами, що може бути особливо корисним для відчуття їх реальності та значущості.

Вибір ресурсів може бути індивідуальним для кожної людини, і ця вправа допомагає їм виявити, що саме допомагає їм відчувати себе наповненими енергією та позитивом. Це може включати різноманітні аспекти життя, такі як стосунки, духовність, природа, творчість, спорт тощо.

В цілому, вправа «Долонька» сприяє розвитку усвідомленості власних ресурсів та створенню стратегій для підтримки психологічного благополуччя та подолання складнощів.

Ця вправа є інструментом для самопізнання та саморефлексії. Розглядаючи свою долоньку з намальованими символами, респонденти

можуть краще зрозуміти, які саме аспекти їхнього життя є джерелами сили та натхнення для них.

Крім того, вона допомагає визначити важливість різних аспектів життя та їх вплив на наше емоційне становище. Наприклад, якщо на долоні вказівного пальця вказано «слух», це може вказувати на те, що музика або розмови з близькими для цієї людини є джерелом заспокоєння та відновлення.

Крім того, ця вправа дозволяє виявити потенційні ресурси, які можуть бути використані для подолання стресу та негативних емоцій у майбутньому. Наприклад, якщо людина під час вправи виявила, що природа є для неї джерелом спокою, вона може запланувати час для прогулянок у природі як стратегію саморегуляції в стресових ситуаціях.

Отже, ресурсна вправа «Долонька» не лише допомагає виявити існуючі джерела сили та натхнення, але й створює можливість для самопізнання та розвитку стратегій саморегуляції, що є ключовими компонентами психологічного благополуччя.

Арт-терапія може мати значний вплив на підвищення адаптаційних можливостей психіки підлітків. У процесі творчості вони можуть виражати свої емоції через малювання, ліплення чи інші види мистецтва. Це дозволяє їм відпрацювати стресові ситуації та розслабитися, що сприяє підвищенню емоційної стійкості та адаптації до різних життєвих ситуацій. Емоційна стабільність є ключовою для психічного та соціального розвитку підлітків. Емоційно стабільні підлітки мають здатність контролювати свої емоції та виражати їх адекватно. Це допомагає їм у взаємодії з іншими людьми, сприяє формуванню здорових міжособистісних відносин і підтримці дружби та партнерства. [39, с. 83]

Емоційна стабільність сприяє кращій концентрації та здатності до навчання. Підлітки, які вміють керувати своїми емоціями, зазвичай легше адаптуються до навчання та досягають успіхів у школі. Вони мають здатність ефективно вирішувати проблеми та зіткнення, зберігаючи ясний розум та

здатність до об'єктивного аналізу ситуації. Емоційна стабільність сприяє гармонійному розвитку особистості підлітка, допомагає йому знаходити баланс між різними аспектами життя, такими як освіта, соціальні стосунки, інтереси та самореалізація. Такі підлітки легше впораються зі стресом та тривогою. Вони мають кращі стратегії копінгу та можуть знаходити способи релаксації та підтримки свого емоційного благополуччя.

Арт-терапія надає підліткам можливість виразити свої думки, почуття та ідеї через творчість. Це допомагає їм розвивати навички комунікації та виявляти свою унікальність, що сприяє легшій адаптації в соціальному середовищі. Участь у творчих процесах сприяє розвитку уваги, критичного мислення та проблемного мислення. Це допомагає підліткам швидше засвоювати нову інформацію та краще розуміти світ навколо них. Виконання мистецьких завдань може спонукати підлітків до саморефлексії та розмірковування про власні дії, бажання та мети. Це сприяє розвитку самосвідомості та допомагає їм зрозуміти себе краще. Арт-терапія може служити засобом для подолання психологічних труднощів, таких як тривога, депресія чи низька самооцінка. Вона надає підліткам спосіб виразити свої внутрішні переживання та знайти способи їх подолання.

Арт-терапія може мати значний вплив на покращення адаптації підлітків у соціальному середовищі, оскільки надає підліткам можливість виразити свої почуття, думки та досвід шляхом мистецтва. Це може допомогти їм вибудувати відчуття ідентичності та самоідентифікації, що є важливими аспектами адаптації до соціального середовища. Участь у групових арт-терапевтичних сесіях може сприяти розвитку комунікаційних навичок підлітків. Вони навчаються спілкуватися з іншими у контексті творчих процесів, що може покращити їхні взаємини з однолітками та дорослими.

Арт-терапія сприяє розвитку соціальних навичок, таких як співпраця, співчуття та емпатія. Під час спільної творчої діяльності підлітки навчаються розуміти та підтримувати один одного, що сприяє покращенню їхніх

соціальних вмінь.

Деякі підлітки можуть відчувати соціальну ізоляцію або відчувати себе відчуженими від своїх ровесників. Участь у групових арт-терапевтичних сесіях може допомогти зменшити цю ізоляцію, надаючи можливість спілкуватися та співпрацювати з іншими. Під час арт-терапії підлітки можуть розробляти та випробовувати різні стратегії адаптації до нових ситуацій та викликів у соціальному середовищі. Це може допомогти їм знаходити більш ефективні способи реагування на стрес та конфлікти.

Арт-терапія може бути цінним інструментом для підтримки адаптації підлітків у соціальному середовищі, допомагаючи їм розвивати ключові навички соціальної взаємодії та підтримувати їхнє психологічне благополуччя.

Через творчий процес підлітки можуть краще зрозуміти себе, виявити свої інтереси, бажання та потреби. Вони можуть відкрити нові аспекти своєї особистості та зайнятися саморефлексією щодо свого місця у світі. Участь у групових арт-терапевтичних сесіях сприяє розвитку соціальних навичок, таких як співпраця, емпатія та розуміння інших. Це сприяє підвищенню соціальної адаптованості та здатності до взаємодії з оточуючими.

Для підлітків, які переживають переїзди, зміни шкіл або інші переходи, арт-терапія може бути засобом підтримки в цьому процесі. Вона допомагає їм знайти нові способи вираження себе та адаптуватися до нових середовищ.

Арт-терапія стимулює творчість та уяву, що може сприяти розвитку внутрішніх ресурсів та здібностей підлітків. Вона допомагає їм розкрити свій потенціал та знайти способи вирішення проблем.

3.2. Аналіз ефективності впровадження арт-терапевтичних вправ на віктимних підлітків

Формувальний експеримент – це метод дослідження в психології, що використовується для вивчення впливу різних факторів на формування

поведінки, думок, переконань чи емоцій у людини. У формувальному експерименті дослідник змінює один чи декілька факторів (незалежні змінні) та спостерігає, як ці зміни впливають на певні аспекти поведінки або психологічні процеси (залежні змінні).

Основна ідея полягає у тому, що дослідник змінює один або декілька факторів і спостерігає, як ці зміни впливають на поведінку або психологічні реакції учасників дослідження. Важливою особливістю формувального експерименту є те, що дослідник активно втручається в досліджуваний процес, змінюючи умови експерименту для того, щоб визначити, як ці зміни впливають на об'єкт дослідження.

Такий підхід дозволяє досліджувати причинно-наслідкові зв'язки між різними факторами і явищами у психіці людини. В результаті формувального експерименту можна зробити висновки про те, які чинники сприяють або перешкоджають формуванню певних психологічних явищ і як ці знання можуть бути використані для покращення людського життя, навчання або психологічної практики.

У формувальному експерименті важливо дотримуватися кількох ключових принципів. По-перше, необхідно чітко визначити гіпотезу або проблему, яка досліджується, і вибрати відповідні методи та процедури для її перевірки. По-друге, важливо забезпечити контроль над усіма змінними, які можуть впливати на результати експерименту, за винятком тих, що досліджуються. Це допомагає визначити причинно-наслідкові зв'язки між незалежними та залежними змінними.

Крім того, важливо проводити формувальні експерименти в умовах, які максимально наближені до реальних життєвих ситуацій, щоб отримані результати були максимально відповідні реальності. Це може включати в себе використання різних психологічних тестів, анкет, спостережень або експериментальних ситуацій.

Важливо враховувати етичні аспекти проведення дослідження і забезпечити безпеку та комфорт учасників експерименту. Дослідження

повинні бути проведені з дотриманням всіх вимог законодавства та етичних стандартів, що стосуються захисту прав та добробуту учасників дослідження.

Спираючись на те, що завдання полягало в перевірці гіпотези впливу арт-терапії на віктимність підлітків, дослідження проходило у два етапи до використання арт-терапевтичних методик та після використання. Отримавши результати двох етапів дослідження опитувальників, які були описані в другому розділі, ми можемо зробити порівняльний аналіз та більш детально розібрати зміни.

Розглянемо результати респондентів щодо рівня віктимності за опитувальником О. О. Андронікової. (Рис. 3.1)



Рис. 3.1. Порівняння результатів опитувальника рівня віктимності 1 і 2 етапів дослідження

За шкалою соціальної бажаності відповіді можна побачити незначну зміну в результатах, яка свідчить про підвищення зацікавленості групи до думки зовнішнього світу. Тобто респонденти стали більш відкритими до критики та уваги оточуючих.

Зміна в результатах, що свідчить про підвищену зацікавленість групи до думки зовнішнього світу, може мати кілька пояснень: Респонденти групи

можуть бути більш відкритими до думки оточуючих через збільшену соціальну взаємодію в груповому середовищі. Обмін думками та ідеями може стати важливим елементом процесу. Вплив фасилітатора або модератора також може грати значну роль. Якщо вони створюють сприятливу та відкриту атмосферу для висловлення думок та ідей, респонденти можуть почувати себе зручніше висловлювати свої думки.

Респонденти можуть набути досвіду висловлювання своїх думок та переконань у груповому середовищі. Це може призвести до більшої впевненості та відкритості в спілкуванні. Респонденти можуть бути під впливом ефекту групи, коли вони відчують більшу відповідальність за власні висловлювання та бажають бути сприйнятими позитивно своєю групою.

За **шкалою схильності до агресивної віктимної поведінки** ми побачимо неабияку конструктивну зміну, яка свідчить про те, що респонденти стали менш агресивними та обережнішими, щоб рідше потрапляти в небезпечні ситуації і створювати їх за допомогою провокативних дій.

Респонденти можуть отримати підтримку від інших учасників групи, фасилітаторів або зовнішніх осіб, яка допомагає їм зменшити рівень агресії. Це може включати в себе сприйняття соціальної підтримки, відчуття прийняття та розуміння. Збільшення емпатії та розуміння відносно почуттів інших може допомогти учасникам групи краще контролювати свою агресію та реагувати більш конструктивно на конфліктні ситуації.

Респонденти можуть вивчати нові стратегії взаємодії та вирішення конфліктів, які допомагають їм уникати агресивних реакцій та замість цього звертатися до більш мирних та продуктивних способів взаємодії. Респонденти можуть стати більш свідомими своєї власної агресії та її наслідків, що дозволяє їм краще контролювати свої дії та реагувати на стресові ситуації.

За шкалою **схильності до самопошкодження та самознищуючої поведінки** також помітна позитивна зміна, яка вказує на те, що респонденти тепер менше схильні усвідомлено і навмисно наносити собі шкоду, а також свідчить, що вони стали більш обережними до потенційних загроз. Ця позитивна зміна на шкалі схильності до самопошкодження та самознищуючої поведінки може свідчити про ряд факторів.

Респонденти можуть стати більш усвідомленими щодо своїх дій та їх наслідків, що дозволяє їм більш обережно підходити до потенційно небезпечних ситуацій та уникати шкідливих звичок. Респонденти можуть навчитися новим стратегіям вирішення проблем та копінг-механізмам, що дозволяють їм ефективніше впоратися зі стресом та труднощами, не вдаючись до самопошкодження.

Респонденти можуть отримувати підтримку від терапевтів або інших учасників групи, що допомагає їм розібратися зі своїми емоціями та навчитися здоровим способам вираження своїх почуттів. Респонденти можуть почати краще розуміти причини свого самопошкодження та здатність реагувати на них, що сприяє зменшенню ризику повторення таких дій.

За шкалою **схильності до гіперсоціальної поведінки** видно, що респонденти встановлюють адекватні межі соціалізації з іншими людьми. Вони можуть більше поважати особисті кордони інших та не нав'язувати свою присутність. Це також позитивно може вплинути на їх саморозвиток, якщо вони зацікавлені більше часу проводити на самоті заради самопізнання. Ця позитивна зміна на шкалі схильності до гіперсоціальної поведінки може мати кілька причин та наслідків.

Респонденти можуть стати більш свідомими та обережними стосовно власних меж у спілкуванні з іншими людьми. Вони навчаються поважати особисті простори та кордони інших людей, що сприяє збалансованій та здоровій взаємодії. Зацікавлення проводити більше часу на самоті може допомогти респондентам краще зрозуміти себе та свої внутрішні мотивації.

Це може сприяти їхньому саморозвитку, розумінню власних потреб та цінностей.

Здатність установлювати адекватні межі в спілкуванні може вказувати на розвиток навичок саморегуляції та емоційної інтелігентності. Це дозволяє респондентам керувати своїми емоціями та вчасно реагувати на зовнішні подразники. Більше поваги до особистих меж інших людей сприяє формуванню здорових взаємовідносин та підтриманню позитивних соціальних зв'язків. Це може позитивно позначитися на загальному самопочутті та благополуччі респондентів.

За шкалою **схильності до співзалежної та безпорадної поведінки** ми бачимо, що респонденти стали більш незалежними та сміливими, щоб нести відповідальність за свої вчинки та бути більш самостійними в своєму житті. Вони частіше приймають власні рішення, до яких прийшли власним шляхом обмірковувань різних ситуацій, в які потрапляють. Зміни на шкалі схильності до співзалежної та безпорадної поведінки вказують на позитивний розвиток у респондентів. Ось кілька аспектів, які можуть бути пов'язані з цими змінами:

Респонденти розвивають навички незалежності та впевненості у власних силах. Вони стають більш сміливими у вирішенні проблем та прийнятті важливих рішень. Збільшення відповідальності за свої дії та рішення є позитивним знаком зростаючої зрілості і самосвідомості.

Респонденти більш свідомо оцінюють наслідки своїх дій і більш активно взаємодіють зі своїм життям. У рішеннях, які приймають респонденти, більше враховуються їхні власні обміркування та особисті цінності, а не залежність від думки інших. Це свідчить про зростаючу здатність до самостійного мислення та аналізу. Збільшення впевненості у власних силах та здатностях дозволяє респондентам діяти ефективніше та ефективніше в різних сферах життя.

За результатами шкали **схильності до некритичної поведінки** можна зробити висновок, що респонденти стали більш обачними, зібраними та

обережнішими. Тобто надалі вони можуть більш критично ставитись до ситуацій, мати адекватну оцінку і приймати розумні рішення.

Респонденти стають більш уважними до деталей та обережними у прийнятті рішень. Вони уникають спонтанних дій і намагаються обдумати свої кроки перед тим, як вчинити. Збільшення здатності критичного мислення допомагає респондентам краще концентруватися на завданнях та проблемах, що виникають. Вони можуть ефективніше аналізувати ситуації та шукати раціональні вирішення.

Респонденти стають більш здатними об'єктивно оцінювати ситуації та власні дії. Вони можуть краще розрізняти між різними альтернативами та вибирати ті, які найбільш відповідають їхнім потребам та цілям. Збільшення критичного мислення дозволяє респондентам приймати більш обдумані та обґрунтовані рішення. Вони можуть уникати спонтанних або емоційно зумовлених вчинків, що сприяє досягненню більш успішних результатів у різних сферах життя.

За результатами шкали **реалізованої віктимності** помітно, що респонденти стали рідше проявляти віктимну поведінку, тобто це знижує ризик того, що вони можуть випадково або навмисно потрапити в небезпечну для них ситуацію.

Респонденти стають уважнішими та обережнішими, що допомагає їм уникати небезпечних ситуацій. Вони можуть бути більш обачними при прийнятті рішень і уникають ризикованих дій. Збільшення самосвідомості допомагає респондентам краще розуміти свої дії та їх можливі наслідки. Вони можуть краще контролювати свої емоції та реакції, що дозволяє їм уникати ризикованих ситуацій.

Респонденти можуть бути здатними аналізувати потенційні ризики та приймати обґрунтовані рішення щодо їхнього уникнення. Вони можуть уникають небезпечних ситуацій, оцінюючи їхній потенційний вплив на своє благополуччя та безпеку. Збільшення здатності до самозахисту дозволяє

респондентам краще реагувати на небезпечні ситуації та вживати необхідні заходи для збереження власної безпеки.

Разом з тим бачимо, що **позитивна** динаміка у зниженні віктимності досліджуваних становить 4 досліджувані особи, що є **20%** від загальної кількості досліджуваних та середній показник зниження рівня віктимності становить **11%**.

Відтак, спираючись на вищенаведені результати, можемо констатувати, що використані в дослідній групі арт-терапевтичні методики сприяли зниженню рівня віктимності та поліпшенню психологічного стану досліджуваних.

За результатами опитувальника PSM-25 (Рисунок 3.2) можемо побачити значну зміну в середньому балі ППН, що свідчить про покращення стресостійкості респондентів. Це вказує на підвищення їх адаптованості до різних ситуацій, вони почали легше переживати стресові моменти та можуть впоратись з проблемами, які раніше виникали в їх житті.

Респонденти стають більш адаптованими до різних ситуацій, оскільки вони можуть легше реагувати на стрес та знаходити шляхи виходу з нього. Вони швидше адаптуються до нових умов та викликів, що можуть з'явитися в їхньому житті. Респонденти стають більш емоційно стійкими та можуть краще контролювати свої емоції у стресових ситуаціях. Вони знаходять способи зменшення стресу та впорядкування своїх думок та емоцій.

Респонденти можуть ефективніше впоратися з проблемами, що виникають у їхньому житті, оскільки вони мають кращу здатність розуміти та оцінювати ситуації. Вони можуть швидше знаходити рішення та діяти конструктивно. Респонденти можуть відчувати меншу безпорадність перед важкими ситуаціями, оскільки вони знають, що мають достатні ресурси та здібності, щоб справитися з ними. Це може збільшити їхню самодовіру та впевненість у власних силах.

Разом з тим, **позитивна** динаміка у зниженні ППН досліджуваних становить 6 досліджуваних осіб, що є **30%** від загальної кількості.

Необхідно враховувати, що на показник психоневрологічного напруження чинить вплив стресовий фактор війни, особливо помітний на фоні психофізіологічних перетворень підліткового віку.

Відтак, спираючись на наведені в діаграмі результати, можемо констатувати, що використані в дослідній групі арт-терапевтичні методики сприяли зниженню рівня психоневрологічного напруження та покращенню психологічного стану досліджуваних.

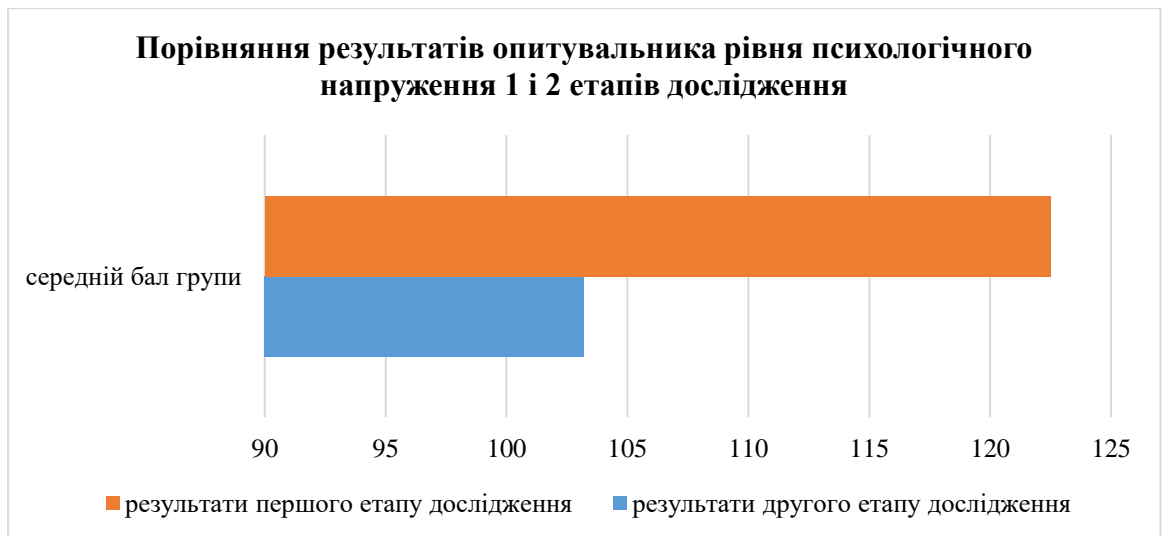


Рис. 3.2. Порівняння результатів опитувальника рівня психологічного напруження 1 і 2 етапів дослідження

Аналізуючи результати опитувальника самооцінки С. В. Ковальова, помітно конструктивну зміну, яка свідчить про підвищення середнього балу самооцінки групи. Це є позитивним результатом, оскільки це свідчить про зацікавлення респондентів в собі та вказує, що вони стали більш відкритими до вивчення внутрішніх і зовнішніх якостей. Такі результати говорять, що респонденти стали уважнішими до себе, почали адекватно оцінювати свої особливості та більше уваги приділяти поліпшенню власного благополуччя. Підвищення середнього балу самооцінки свідчить про зростання інтересу респондентів до вивчення своєї особистості. Вони можуть стати більш відкритими для самопізнання та розвитку внутрішнього світу. Зміна в самооцінці може свідчити про те, що респонденти почали більш об'єктивно

оцінювати свої здібності, якості та можливості. Вони можуть розуміти свої сильні та слабкі сторони та працювати над покращенням себе. Підвищення самооцінки може стимулювати респондентів до більш активного вдосконалення власного життя. Вони можуть більше звертати увагу на своє фізичне та психічне здоров'я, а також на розвиток особистості. Покращення самооцінки може збільшити самодовіру та впевненість у власних силах. Це може стати стимулом для активнішого самовдосконалення та досягнення нових цілей.

Разом з тим бачимо, що **позитивна** динаміка у підвищенні самооцінки досліджуваних становить 4 досліджувані особи, що є **20%** від загальної кількості досліджуваних та середній показник підвищення самооцінки становить 7,4 бала та відповідно складає **15%**

Відтак, спираючись на наведені в діаграмі результати, можемо констатувати, що використані в дослідній групі арт-терапевтичні методики сприяли підвищенню рівня самооцінки досліджуваних.

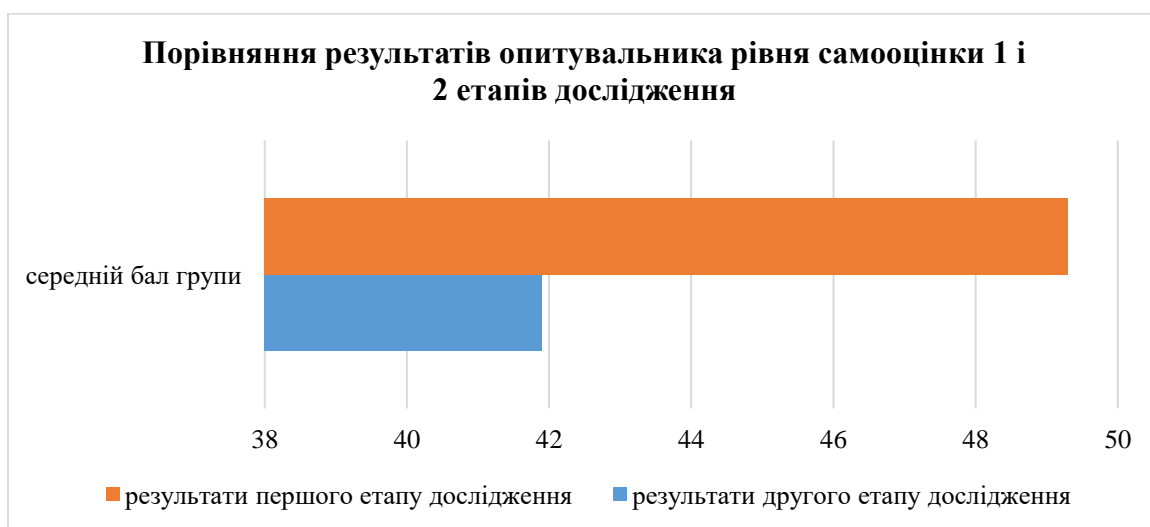


Рис. 3.3. Порівняння результатів опитувальника рівня самооцінки 1 і 2 етапів дослідження

Враховуючи результати двоетапного дослідження та індивідуальних бесід з респондентами групи, виявлено що арт-терапія надає підліткам можливість виразити свої емоції через творчість. Це допомагає їм розкрити та виразити ті почуття, які можуть бути важкими або болючими для

словесного висловлення. Такий спосіб виразу може полегшити емоційний стрес і сприяти саморегуляції. Результати дослідження та індивідуальні бесіди з респондентами групи демонструють, що арт-терапія відіграє значну роль у сприянні емоційному вираженню підлітків через творчість.

Підлітки часто мають складнощі у висловленні своїх емоцій словами. Арт-терапія надає їм можливість виразити свої почуття через мистецтво, таке як малювання, моделювання глини, або створення колажів. Це дозволяє їм відчувати себе присутніми у своїх емоціях та виразити їх у безпечному середовищі.

Виразність емоцій через творчість може допомогти підліткам зменшити емоційний стрес та зайнятися саморегуляцією. Робота з мистецтвом може стати засобом для розслаблення та відпочинку, допомагаючи підліткам зосередитися на позитивних аспектах свого внутрішнього стану.

Через творчість, підлітки можуть відкрити для себе нові способи виразу, що може допомогти їм краще зрозуміти себе та свої почуття. Це може бути особливо корисним для тих, хто має складнощі у висловленні своїх думок та емоцій словами.

Отже, арт-терапія може відкрити нові можливості для емоційного вираження та саморегуляції у підлітків, що допомагає їм краще зрозуміти себе та подолати емоційний стрес.

Також арт-терапія може слугувати засобом обробки травм та відновлення підлітків після негативних подій. Творчість допомагає їм виражати свої переживання та знаходити конструктивні шляхи подолання труднощів.

Процес створення мистецького твору дозволяє підліткам докладніше пізнати себе. Вони можуть отримати більше уявлення про свої потреби, цінності та особисті ресурси, що сприяє розвитку самосвідомості.

Також арт-терапія може сприяти зміцненню міжособистісних відносин підлітків з терапевтом або іншими учасниками групи. Це може сприяти відчуттю безпеки та підтримки.

Участь в арт-терапії сприяє розвитку творчих навичок, що може мати корисний вплив на інші аспекти життя підлітка. Це також допомагає відкрити нові способи мислення та розв'язання проблем.

Надає можливість підліткам відчувати успіх у творчості, що може позитивно вплинути на їхню самооцінку. Вона сприяє самовираженню та розвитку впевненості у власних здібностях.

Арт-терапевтичні заняття створюють безпечний простір, де підлітки можуть відчувати себе вільними виражати свої думки та почуття без страху перед судженням. Це може бути особливо корисним для тих, хто пережив травматичні ситуації, і дозволяє їм поступово відкривати свою історію.

Арт-терапія сприяє розвитку творчого мислення та здатності розв'язувати проблеми, що може мати позитивний вплив на розвиток критичного мислення та здатності розглядати різні підходи до вирішення життєвих ситуацій.

Подібна терапія може допомагати підліткам розглядати та обирати позитивні альтернативи виразу емоцій, вирішення проблем та взаємодії зі світом. Це сприяє розвитку конструктивних стратегій управління життєвими ситуаціями.

Використання різних видів творчості може мати заспокійливий ефект на психіку підлітків. Наприклад, малювання чи ліплення може стати засобом релаксації та відпочинку.

Групові сесії арт-терапії сприяють розвитку соціальних навичок та взаємодії з іншими учасниками. Вони навчаються спілкуватися, ділитися та взаємодіяти, що може мати позитивний вплив на їхні міжособистісні стосунки.

3.3. Методичні рекомендації для психологів щодо впровадження арт-терапевтичних методів для зниження віктимності підлітків

Становлення соціального педагога, як арт-терапевта відбулось завдяки об'єднанню засобів мистецтва та методів вербального впливу на людей та розділенню різних форм арт-терапевтичної роботи, залежно від завдань і характеру групи пацієнтів.

Методи сучасної арт-терапії: використання готових творів професійних митців (картини, музика тощо) та використання самостійної творчості підлітків.

Є дві форми сучасної арт-терапії.

Наприклад **групова арт-терапія**, яка застосовується якщо потрібно соціалізувати особистість, або групу осіб з однаковими проблемами (посттравматичні стани, наслідки військових дій, жертви булінгу, чи переслідувань).

Індивідуальну арт-терапію застосовують у роботі з дітьми та дорослими, які мають проблеми вербалізації (аутисти, особи з мовленнєвими порушеннями — заїкуватість, мало-контактність, дислексія, дисграфія) та щодо клієнтів зі складними переживаннями (посттравматичні розлади, жертви військових дій та конфліктів, респонденти і жертви булінгу тощо)

Прикладні завдання, які розв'язують арт-терапевтичні заняття: виховні, корекційні, діагностичні і розвивальні.

Арт-терапевтична робота з особами підліткового віку в основному має такі види як: малювання, театр, пісок, глина, пантоміма, нетрадиційні напрямки образотворчої діяльності; колаж з малюнків, фотографій, символів, природних матеріалів; нетрадиційні форми роботи з папером; сюжетно – рольові ігри.

Арт-терапія для дітей підліткового віку

Всім батькам і педагогам відомо, що діти ростуть і ростуть їхні проблеми, а підлітковий вік найважчий для всіх – діти не до кінця усвідомлюють зміни у власному тілі і психіці, а батьки – не встигають за

темпом дорослішання власних дітей. Тому з'являються непорозуміння, конфлікти, тертя в стосунках, які породжують негативні переживання та дисонанс емоцій в підлітків. В цьому віці вони гостро реагують на критику; проявляють надмірну агресію, чи, навпаки, апатію; невпевнені у собі; мають занижену самооцінку; не завжди чітко позиціонують себе в соціумі. Для корекції таких станів в арт-терапії застосовують малювання, театр, пісок, глину, пантоміму. Важливим є свобода у виборі матеріалів та форм вираження себе, оскільки підлітки бунтують проти будь-яких правил і рамок, а в мистецтві вони отримують простір для фантазії, її прояву та подальшого розвитку. Щоб не дати можливості неврозам розвинути, щоб їх максимально зменшити, арт-терапевтичні заняття слід проводити часто, за певним планом, що складається відповідно до вимог клієнта, чи рекомендацій спеціалістів [42, с. 93].

На відміну від менших дітей, підлітки добре усвідомлюють значення власних емоцій, їхню силу та вплив і можуть приховувати їх. Щоб правильно продіагностувати підлітка, стандартні методики не підходять, оскільки викликають протест і дитина замикається, тому отримання конкретної інформації відбувається непрямо, через спостереження за активністю пізнавальної діяльності підлітка на художньому занятті, через спільну діяльність, через визначення цікавої для підлітка теми. Правильне заняття з арт-терапії передбачає безпечну, комфортну обстановку, прості завдання, без великої кількості інструкцій, доброзичливого, професійного педагога, який добре розуміє, що необережне слово може повністю знищити позитивні результати роботи.

Для підлітка характерна скритність, підвищена критичність і депресивність. Завищені вимоги суспільства та сім'ї до дитини провокують підвищення негативних переживань, які виплескуються в найрізноманітніших формах, аж до самогубства.

Терапія творчістю кожного з учнів підштовхує до самостійності рішень і вчинків, до вміння протистояти стресовим ситуаціям, вираження себе у

прийнятній, нормальній формі, виховує почуття задоволення від процесу творення, від своїх досягнень, показує способи демонстрації свого успіху та його закріплення.

Неприпустимо порівнювати роботу підлітками з іншими, примушувати його до чогось, нав'язувати свою думку, чи правильне рішення. Слід під час роботи, незалежно від змісту чи естетичного вигляду, схвалювати саму дитину, відзначаючи зміни, які відбуваються у ній, її особистісне зростання, але не порівнювати з іншими дітьми. [63, с. 115]

Враховуючи інформацію з використаних джерел, двоетапне дослідження та індивідуальні бесіди з респондентами, можна виділити декілька рекомендацій для психолога, який працює з підлітками в арт-терапії:

1. Створіть безпечне середовище. Забезпечте комфортну та ненав'язливу атмосферу, де підлітки можуть відчувати себе вільно та безпечно виражати свої емоції через мистецтво. Створення безпечного середовища для арт-терапії з підлітками є критично важливим для успішного прогресу та ефективного вираження їхніх емоцій та почуттів. Психолог має бути емпатичним і сприйнятливим до почуттів підлітків.

Важливо створити атмосферу відкритості, де підлітки можуть вільно висловлювати свої емоції і не боятись осуду чи критики. Забезпечте конфіденційність та приватність учасників сеансу арт-терапії. Підлітки повинні бути впевнені, що їхні творіння та розмови залишаються між ними та психологом.

Створіть позитивне та сприйнятливе середовище, де підлітки почуватимуться зручно та заохочені до творчості. Позитивний настрій може стимулювати вираження емоцій через мистецтво. Підліткам також важливе схвалення за творчість та вираження емоцій. Позитивне підтвердження може збільшити їхню впевненість у собі та мотивацію до подальшого творчого вираження.

2. Дозвольте вибір матеріалів. Надайте підліткам можливість обирати ті матеріали та техніки, які їм найбільше подобаються та які вони вважають

найбільш відповідними для вираження своїх почуттів. Дозволити підліткам обирати матеріали та техніки для використання в арт-терапії - це важливий аспект, який допомагає забезпечити їхню активність, зацікавленість та особисту ідентифікацію з творчим процесом.

Коли підлітки мають можливість вибору матеріалів та технік, вони відчують себе більш впевненими та контролюють творчий процес. Це може підвищити їхню мотивацію та зацікавленість у виконанні завдань. Різні матеріали та техніки можуть відображати різні стилі та особистість підлітків. Дозволяючи їм вибирати, ви надаєте можливість для більш глибокого вираження їхніх почуттів.

Дозволяючи їм обирати матеріали, ви створюєте можливість для індивідуального налаштування терапевтичного процесу та оптимізації результатів. Різноманітні матеріали та техніки можуть стимулювати творчість та уяву підлітків. Вони можуть відкрити нові способи вираження та дозволити відчути радість від власних досягнень.

3. Не обмежуйте творчість. Уникайте надмірного контролю чи втручання в творчий процес. Замість цього, дозвольте підліткам вільно експериментувати та виражати себе.

Свобода творчості в арт-терапії відображає важливий принцип, що полягає у створенні безпечного, відкритого середовища, де підлітки можуть вільно виражати свої почуття та емоції через мистецтво. Забезпечуючи свободу вибору та необмеженість творчості, ви стимулюєте підлітків виражати свої почуття та емоції без будь-яких обмежень або суджень. Це сприяє розвитку їхньої самосвідомості та психічного благополуччя.

Кожен підліток унікальний, і їхні творчі проекти можуть відображати цю унікальність. Свобода творчості допомагає підтримати цю унікальність та індивідуальність кожного учасника групової арт-терапії.

Дозволяючи підліткам вільно експериментувати та виражати себе, ви сприяєте їхньому розвитку самостійності та креативності. Вони навчаються

довіряти своїм ідеям та власним можливостям, що є важливою навичкою для подальшого життя.

4. Будьте відкриті до спілкування. Стимулюйте відкрите обговорення того, що створили підлітки, та допоможіть їм розібратися у своїх власних творіннях. Цей принцип передбачає активне спілкування між психологом та підлітками під час арт-терапевтичних сесій.

Психолог стимулює відкрите обговорення творів, створених підлітками, надаючи їм можливість вільно висловлювати свої думки, почуття та емоції щодо своїх творінь. Психолог допомагає підліткам розібратися у їхніх творах, сприяючи їхньому саморозумінню та осмисленню власних почуттів та емоцій. Психолог підтримує унікальність творчих виявів кожного підлітка та сприяє розвитку його індивідуальності через відкрите обговорення його творів.

Через відкрите спілкування під час арт-терапевтичних сесій, підлітки вчаться висловлювати свої думки та почуття, а також слухати та реагувати на думки інших. Обговорення творів сприяє рефлексії підлітків щодо їхнього власного внутрішнього світу та ставлення до навколишнього середовища.

5. Підтримуйте позитивний підхід. Заохочуйте підлітків зосереджуватися на позитивних аспектах свого творчого процесу та власного розвитку. Підтримка позитивного підходу в арт-терапії з підлітками є ключовою для сприяння їхньому емоційному та психологічному благополуччю.

Психолог активно наголошує на позитивних аспектах творчого процесу та досягненнях підлітків у його рамках. Він підтримує та заохочує їх зосереджуватися на своїх успіхах та досягненнях, навіть якщо вони здаються незначними.

Психолог допомагає підліткам розуміти та оцінювати свої власні зусилля та досягнення. Він підтримує їх віру у власні сили та можливості, що сприяє підвищенню самооцінки та самоповаги. Психолог може

використовувати позитивне підсилення, таке як похвала, визнання зусиль та досягнень підлітків, щоб посилити їх мотивацію та ентузіазм до творчості.

Психолог сприяє розвитку оптимістичного погляду на життя та майбутнє, допомагаючи підліткам бачити позитивні можливості та перспективи у власному розвитку. Психолог спрямовує увагу підлітків на процес саморозвитку та особистісного зростання через творчий процес, надаючи їм підтримку та позитивне спілкування.

6. Розвивайте відчуття глибини. Допоможіть підліткам розуміти глибинні значення своїх творінь та їх відображення на їхній внутрішній статус та емоційний стан. Розвиваючи відчуття глибини в арт-терапії з підлітками, психолог стимулює їх до розуміння глибоких значень своїх творінь і сприяє їхньому внутрішньому розвитку.

Психолог допомагає підліткам розібратися у своїх почуттях та емоціях, які вони виражають у своїх творіннях. Він стимулює їх до аналізу своїх робіт і розуміння, як вони відображають їхні внутрішні стани. Психолог сприяє відкритому обговоренню та аналізу творчих робіт підлітків, допомагаючи їм розкрити справжнє значення своїх виразних засобів і виразити свої думки та почуття.

Психолог сприяє внутрішньому розумінню підлітками значення їхніх творінь. Він стимулює їх до внутрішніх рефлексії та самоаналізу, допомагаючи їм розкрити глибокі емоційні та психологічні аспекти своїх творінь. Психолог заохочує підлітків досліджувати свій внутрішній світ через творчий процес, що сприяє їхньому особистісному зростанню та розвитку.

7. Будьте емпатичними і толерантними. Підтримуйте підлітків, проявляючи співчуття до їхніх почуттів та досвіду, і будьте відкриті до їхніх індивідуальних перспектив.

Психолог відкрито й уважно слухає підлітків, не засуджуючи їхніх почуттів. Він створює ненав'язливу атмосферу, де підлітки можуть вільно виражати свої емоції та думки. Психолог виявляє співчуття до емоцій та

досвіду підлітків, намагаючись зрозуміти їхні почуття та переживання з їхньої точки зору.

Психолог приймає кожного підлітка як унікальну особистість з власними досвідом, перспективами та потребами. Він заохочує їх виразити свою індивідуальність через творчий процес. Психолог надає підтримку та допомогу підліткам у їхньому творчому процесі, допомагаючи їм розуміти та опрацювати їхні емоції та думки.

Вищенаведені рекомендації допоможуть не тільки психологу, але також і педагогам та вчителям створити продуктивне та підтримуюче середовище для роботи з підлітками в арт-терапії.

Підлітки часто мають складнощі в спілкуванні своїх почуттів словами. Арт-терапія надає їм можливість виразити свої емоції через мистецтво, таке як малювання, моделювання глини, творчість тощо.

Через творчість підлітки можуть краще зрозуміти себе, свої почуття, думки та переживання. Це допомагає в їхньому самовизначенні та розвитку внутрішнього світу.

Арт-терапія дозволяє підліткам відчувати реакції на різні сценарії поведінки. Вони можуть експериментувати з різними способами реагування на стресові ситуації та вибирати найбільш адекватні.

Створення власних творів може підвищити самооцінку підлітків, дозволяючи їм бачити свої досягнення та розвиток у мистецтві.

Робота в групі або парах над творчими завданнями може сприяти комунікації та співпраці між підлітками, допомагаючи їм розвивати соціальні навички.

Арт-терапія може стати засобом для розробки ефективних стратегій подолання стресу та копінгу зі складними ситуаціями.

Отже, арт-терапевтичні методи можуть бути використані психологом для сприяння емоційному, соціальному та особистісному розвитку віктимних підлітків у різних аспектах їхнього життя.

Висновок до розділу 3

Враховуючи вищезазначені данні, можна зробити висновок, що формувальний експеримент - це потужний інструмент для дослідження різних психологічних явищ та механізмів, який дозволяє отримувати нові знання про поведінку та психічні процеси людини. За допомогою формувального експерименту можна зробити висновки про те, які чинники сприяють або перешкоджають формуванню певних психологічних явищ.

За допомогою порівняльного аналізу виявлено зниження рівня віктимності, психічного напруження та підвищення рівня самооцінки у досліджуваній групі після проведення арт-терапевтичних занять з психологічного відновлення за запропонованими вправами, побудованих з урахуванням психологічних особливостей віктимності підлітків. Таким чином, можемо констатувати, що зниження рівня віктимності досліджуваних становить 20% від загальної кількості досліджуваних та середній показник зниження рівня віктимності становить 11%. Відтак можна зробити висновок, що 1/5 досліджуваної групи після проведених занять знизила віктимність. Виявлено, що показник психічного напруження зменшився у 6 осіб, що становить 30% досліджуваної групи. З'ясовано, що позитивна динаміка у підвищенні самооцінки досліджуваних становить 4 особи, що є 20% від загальної кількості досліджуваних та середній показник підвищення самооцінки становить 7,4 бала та відповідно становить 15%.

Це дозволяє зробити висновок про позитивний вплив арт-терапевтичних вправ на віктимність підлітків за умови врахування в практичній реалізації психологічних особливостей віктимності осіб підліткового віку та практичного проведення арт-терапевтичних занять. Отже, арт-терапевтична психокорекція проявів віктимності підлітків має велике значення для їхнього фізичного та психічного благополуччя. Надання за допомогою арт-терапії психологічної підтримки допомагає особам підліткового віку зберегти свою емоційну стабільність, знизити ризик виникнення ряду більш складних психологічних проблем.

Враховуючи наведену в цьому розділі інформацію, можна сформувати певні рекомендації для психологів, які будуть застосовувати арт-терапевтичні методи у своїй практиці з підлітками, такі як: створення безпечного та підтримуючого середовища є ключовим фактором у роботі з підлітками в арт-терапії, оскільки воно допомагає їм відчувати себе комфортно та вільно виражати свої емоції, що є важливим елементом їхнього психологічного та емоційного розвитку; дозвіл підліткам вибирати матеріали та техніки для арт-терапії сприяє їхньому самовираженню, впевненості та відчуттю контролю над творчим процесом, що робить цей процес більш ефективним та приємним для них; необмеженість творчості у арт-терапії дозволяє підліткам вільно виражати себе та розвивати свої творчі здібності, що сприяє їхньому психічному та емоційному благополуччю; відкрите спілкування під час арт-терапевтичних сесій допомагає підліткам розвивати свої комунікативні навички, виявляти та розуміти свої почуття та емоції, а також стимулює їхній розвиток і саморозуміння через аналіз власних творів; підтримка позитивного підходу в арт-терапії допомагає підліткам розвивати оптимізм, підвищувати самооцінку та самоповагу, а також стимулює їх до досягнення успіху в творчості та особистісному зростанні; розвиток відчуття глибини у творчості допомагає підліткам краще розуміти себе, свої емоції та внутрішній стан, що сприяє їхньому психологічному та емоційному розвитку; емпатія і толерантність в арт-терапії з підлітками є важливими складовими, що сприяють відкритому та підтримуючому середовищу для виразу їхніх почуттів та самовираження.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення і нове вирішення наукової проблеми – використання арт-терапевтичних методів для зниження рівня віктимності підлітків, що враховує їхні психологічні особливості. Це виявляється в обґрунтуванні теоретичних засад, проведенні порівняльного дослідження, формуванні практичних рекомендацій та застосуванні арт-терапевтичних вправ.

Результати дослідження дали підстави сформулювати висновки, які засвідчують виконання поставлених завдань та досягнення мети дослідження, зокрема:

1. Враховуючи зазначені факти, можна зробити висновок, що віктимна поведінка підлітків є складною комбінацією особистісних дій, які підвищують рівень вразливості та ймовірність потрапити в небезпечні ситуації. Цей процес формування великою мірою залежить від психологічних захисних механізмів батьків чи опікунів.

Вибір стилю виховання батьків та їхніх захисних механізмів впливає на тривожність, нав'язливість і агресивність підлітка, його захисні механізми і, відповідно, на тип особистості та форми поведінки підлітка у боротьбі з тривогою. Віктимна поведінка може приймати активну або пасивну форми, проте у будь-якому випадку підліток стає більш вразливим перед негативним оточенням та зазнає загрози як у розвитку, так і у соціалізації.

Дослідження показують, що існують дві основні форми віктимної поведінки: сприяюча та провокуюча. Підлітки або допомагають факторам небезпеки, або спровоковують їх у різноманітні форми агресії. Крім того, виділяються п'ять типів основних форм віктимної поведінки підлітків: агресивний, саморуйнівний, ініціативний, пасивний та некритичний. Ці висновки допомагають краще зрозуміти природу віктимності серед підлітків та розробляти ефективні стратегії підтримки та допомоги їм у подоланні цього явища.

2. Виявлено, що найбільш поширеними типами віктимної поведінки серед підлітків є схильність до агресивної поведінки та сприяння соціальної бажаності відповіді. Це свідчить про значний рівень агресивності та бажання задовольнити очікування оточуючих.

Перед застосуванням арт-терапевтичних методів, середній рівень психологічного напруження у групі був вище від середнього. Проте після проведення арт-терапії спостерігалось значне зниження цього показника, що свідчить про позитивний вплив цих методів на зменшення напруженості учасників.

Середній рівень самооцінки виявився низьким, що свідчить про поширену невпевненість та самокритичність серед підлітків. Проте після участі у програмі арт-терапії вони стали більш впевненими та об'єктивними у своїх оцінках.

3. Найбільш домінуючими видами схильності до віктимної поведінки у нашій виборці є реалізована соціальна бажаність відповіді та схильність до агресивної форми поведінки. В цілому було виявлено 30% осіб підліткового віку з високим рівнем схильності до агресивної віктимної поведінки, 60% підлітків з середнім і лише 10% з низьким. Результати свідчать про необхідність індивідуального підходу у роботі з кожним учасником з урахуванням його віктимних характеристик.

За результатами аналізу даних шкали PSM-25 можна зробити наступні висновки: було виявлено, що середній рівень психологічного напруження у групі складає 122,5 бала, що свідчить про загальносередній рівень напруженості. Респонденти з середнім рівнем психічного напруження виявили тенденцію до нервозності та тривоги, що впливає на їхній стан і реакцію на події. Другий етап дослідження, що відбувся після застосування арт-терапевтичних вправ, продемонстрував такі результати: середній рівень психологічного напруження знизився до 103,2 бала, що також свідчить про загально середній рівень напруженості.

За результатами дослідження самооінки учасників, було встановлено, що середній рівень самооінки в цій групі є низьким. Це означає, що вони можуть відчувати невпевненість та недооцінювати свої власні здібності та досягнення. Здійснення ризику та виконання завдань може бути для них складним, оскільки вони бояться зазнати невдачі. Бажання досягти ідеалу може призвести до того, що вони ставлять перед собою надмірні вимоги і відчують розчарування, коли не досягають поставлених цілей. Вони можуть бути критичними до себе і перебільшувати негативні аспекти своєї особистості та дій. Підлітки з низькою самооінкою можуть відчувати себе відокремленими від інших та не здатними налагоджувати з ними стосунки. Це може призвести до уникнення соціальних взаємодій та відчуття відчуженості від навколишнього середовища.

3. Отримані результати показують, що вплив арт-терапії на психологічний стан підлітків є стабільним та позитивним протягом часу, що підкреслює ефективність цього підходу в роботі з віктимними підлітками.

Отримані результати свідчать про значний позитивний вплив арт-терапії на психічний стан та віктимність підлітків. Аналіз показав, що після проведення арт-терапевтичних занять спостерігалось зниження рівня віктимності та психічного напруження, а також підвищення рівня самооінки серед учасників дослідження. Це свідчить про ефективність арт-терапії як інструменту для подолання віктимної поведінки та психологічного напруження серед підлітків.

4. Рекомендації для психологів, які використовують арт-терапію з підлітками, включають створення безпечного та підтримуючого середовища, дозвіл підліткам вибирати матеріали та техніки для творчості, сприяння відкритому спілкуванню та позитивному підходу, а також розвиток емпатії та толерантності. Ці підходи допомагають підліткам відчувати себе комфортно та вільно виражати свої емоції, що сприяє їхньому психічному та емоційному розвитку.

Отже, можна зробити висновок про ефективність арт-терапії як інструменту для подолання віктимної поведінки та психологічного напруження серед підлітків.

Запровадження арт-терапевтичних вправ з метою зниження рівня віктимності осіб підліткового віку з урахуванням психологічних вікових особливостей є нагальним завданням психологічної спільноти України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бантишева О. О. Віктимність та соціально-психологічні чинники, які можуть формувати віктимну поведінку. *Інсайт. Зб. наук. пр. студентів, аспірантів та молодих учених. Херсон* : ХДУ, 2014 с. 164-172.
2. Бантишева О. О. Дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту як чинника попередження схильності до віктимної поведінки. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2015. Випуск 28. URL: <http://otp-journal.com.ua/index.php/2227-6246/article/download/158431/157781> (Дата звернення: 03.04.2024)
3. Бантишева О. О. Особливості смисложиттєвих орієнтацій осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. Т. 3, № 3(38). С. 15–27.
4. Бантишева О. О. Рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту осіб юнацького віку схильних до віктимної поведінки. *«Сучасна педагогіка та психологія: від теорії до практики* : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Запоріжжя, 2016. (26-27 серпня 2016 р., м. Запоріжжя). – Запоріжжя, 2016. – 151 с. – С. 127–130.
5. Бантишева О. О. Роль емоційного інтелекту як чинника віктимності особистості осіб юнацького віку. *«Актуальні проблеми вищої професійної освіти»* Матер. І Міжнар. наук.- практ. конф., 21-22 березня 2013 р. – К.: НАУ, 2013. С. 11-12.
6. Бантишева О. О. Психологічні особливості емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки.-дисерт. ...канд. псих. наук: спец. : 19.00.07 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2017. 293 с.

7. Бантишева О. О. Методика дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України., 2015. Випуск 28. Кам'янець – Подільський : Аксіома. С.36-54.
8. Біла І. М. Шляхи розвитку позитивного мислення. *Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, Навчально-науковий гуманітарний інститут, кафедра психології, соціальної роботи та педагогіки*. Київ : 2020. С.167-170.
9. Білоус В. П. Чинники віктимізації неповнолітніх в Україні *Право і суспільство*. 2016. № 2. С. 180.
10. Бовть О. Б. Віктимна поведінка як психологічна проблема. *Соціальна психологія*. 2014. № 4 (6). С. 14–22.
11. Бовть О. Б. Проблеми сучасної психології : *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Кам'янець-Подільський. 2014. Випуск 25. С. 45-59.
12. Бочелюк В. В. Особливості роботи психологів з попередження віктимної поведінки учнів підліткового віку. *Збірник наукових статей. Психологічні науки*. Київ : 2012. С.34-41.
13. Бубнова І. С. Проблема віктимної поведінки підлітків і її соціально-педагогічна профілактика. *Психологія в економіці та управлінні*. 2014. №1. С. 89-93.
14. Вакуліч Т. М. Вивчення віктимності особистості неповнолітніх у психологічній літературі. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2015. № 9. С. 46-53.
15. Вакуліч Т. М. Психологія віктимної поведінки : навч. пос. Київ : *Наук. Світ*. 2009. С. 152.

- 16.Вакуліч Т. М. Сутнісна характеристика особистісної віктимності як психологічного феномену *Актуальні проблеми психології*. 2015. № 24. С.25-31.
- 17.Варчук Т. В. Віктимологія: навчальний посібник [для студ. вищ. пед. навч. Закл., К. В. Вишневецький, С. Я. Лебедєв. : Юніті-Дана. 2009. 191 с.
- 18.Віктимологія та агресологія : навч. пос. / за заг. ред. Н.Ю .Воляннюк, Г.В Ложкіна. Рівне: «Прінт Хауз». 2010. С.256.
- 19.Гарькавець С. О. «Психологія підліткової віктимності». *Видавництво «Ноулідж»*. монографія МОНУ Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, Луганськ. 2013. С. 175.
- 20.Віктимологія : навч. посіб. / за ред. В. В. Голіни і Б. М. Головкина. Харків : Право, 2017. 308 с. URL: http://criminology.nlu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/09/posib_viktimologiya-2017_finaln.pdf
- 21.Горлова А. В. «Шляхи виховання оптимістичного світосприйняття дітей та підлітків». *Матеріали всеукр. наук.-практ. конфер. «Особистісний розвиток дітей та молоді інноваційно-орієнтованному освітньому середовищі»*. Київ. 2016. С.54-72.
- 22.Дерев'янка С.П. Емоційні особливості рольової віктимності молоді. *Проблеми психологічної безпеки сучасної молоді: монографія / за наук. ред. О. Ю. Дроздова*. Чернігів: Десна Поліграф, 2019. С. 48 – 60.
- 23.Калязіна Т. В. Підготовка практичних психологів у системі освіти до запобігання проявам агресивності у підлітків *Вісник післядипломної освіти*. Києві. 2009. Вип. 11(2). С. 118-126. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2009_11\(2\)_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2009_11(2)_17)
- 24.Калязіна Т. В. Підготовка практичних психологів у системі освіти до попередження проявів віктимності в обдарованих підлітків. *Вісник післядипломної освіти. Матеріали міжнародної наук.-практ. конф. «Психологічні проблеми становлення фахівців в умовах соціальних*

- трансформацій*». 24 листопада 2009 року в м. Києві. 2009. Вип. 13. С. 132-137.
25. Калязіна Т. В. Підготовка практичних психологів в системі освіти до вирішення проблем інтелектуально обдарованих підлітків. *Вісник післядипломної освіти*. 2010. Вип. 1(2). С. 166–173. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2010_1\(2\)_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2010_1(2)_21). (Дата звернення: 07.04.2024).
26. Калязіна Т. В. Психологічні чинники попередження віктимної поведінки обдарованих підлітків. *Матеріали Всеукр. наук.- практ. конф. «Проектування розвитку та психолого-педагогічного супроводу 210 обдарованої особистості»*. Тернопіль. ІОД. 2010. 204 с. С. 118–128.
27. Калязіна Т. В. Психологічні особливості проявів віктимності в інтелектуально обдарованих підлітків *Вісник післядипломної освіти*. 2012. Вип. 6 (19). С. 273–279. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2012_6_34. (Дата звернення 12.04.2024).
28. Калязіна Т. В. Бондарчук О. І. Психологічні особливості прояву та профілактики віктимності в інтелектуально обдарованих підлітків. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту : [зб. наук. пр.]*. Вип. 105. Т. 1 / *Чернігівський нац. пед. ун-т ім. Т. Шевченка*. Чернігів. ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2012. (Психологічні науки). 220 с. С. 18–21.
29. Калязіна Т. В. Соціально-психологічна адаптованість як фактор попередження проявів віктимності в інтелектуально обдарованих підлітків *Наукове електронне видання*. 2018. С. 167-171. URL: https://drive.google.com/file/d/1OB9D_LCPZq_c_zAURm1IBhpUdIF8IVs/view (Дата звернення: 15.04.2024)
30. Калязіна Т. В. Психологічні особливості схильності інтелектуально обдарованих підлітків до віктимної поведінки. *Вісник післядипломної освіти*. Серія : Соціальні та поведінкові науки. 2018. Вип. 6. С. 78-91.

- URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2018_6_9. (Дата звернення: 21.04.2024).
31. Калязіна Т. В. Ефективність програми психологічної корекції проявів віктимності в інтелектуально обдарованих підлітків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 3(3). С. 73-82. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2018_3\(3\)_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2018_3(3)_10)
32. Киричук О. В. Особистість як фундаментальне поняття для побудови теорії її саморозвитку / О. В. Киричук, Л. І. Подшивайлова : тези доповідей та матеріали Міжн. наук.–практ. конф. «Ментальність, духовність, саморозвиток особистості», (Луцьк, 18-23 червня 1994 р.) / ред. О. В. Киричука та ін. Київ ; Луцьк, 1994. Ч. 1. Розд. 3. С. 459–461.
33. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г. С. Костюк ; упоряд. і авт. комент. В. В. Андрієвська та ін. ; за ред. Л. М. Проколієнко. Київ : Рад. школа, 1989. 608 с.
34. Левицька Т. Л. Віктимологічна профілактика дітей у сімейному вихованні *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2014. № 1. С. 171-176. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp_2014_1_28 (Дата звернення: 21.03.2024).
35. Куцин Е. К. Актуальність застосування фольклорної арт-терапії у засобах використання змін психологічного стану дитини. *Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, навчально-науковий гуманітарний інститут, кафедра психології, соціальної роботи та педагогіки*. Матеріали психологічної конференції. Київ. 2020 р. Аркада. С. 75-77.
36. Ластовина Я. О. Особливості перебігу підліткової кризи в умовах виховання псевдоблагополучної сім'ї. *Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, навчально-науковий гуманітарний інститут, кафедра психології, соціальної роботи та педагогіки*. Матеріали психологічної конференції. Київ. Аркада. 2020р. С. 64-70.

- 37.Любшина Ю. А. Розвиток оптимізму у підлітків. *Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, навчально-науковий гуманітарний інститут, кафедра психології, соціальної роботи та педагогіки. Матеріали психологічної конференції*. Київ : Аркада. 2020р. С. 41
- 38.Максименко Д. Психологічні особливості криз підлітка. Практична психологія. *Центр навчальної літератури*. Київ. 2020 р. 200 с.
- 39.Моїсеєв Є. М., Джужа О. М., Василевич В. В. та ін. Кримінологічна віктимологія: навчальний посібник за заг. ред. О. М. Джужі. Київ : Атіка, 2006. 352 с.
- 40.Марінушкіна О. Є. Організація роботи з обдарованими дітьми в закладах освіти. Г. В. Шубіна. Вид. група «Основа»: «Тріада +». Харків. 2008. 144 с.
- 41.Орбан-Лембрик Л. Е. Юридична психологія : курс лекцій. *Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника*. Івано-Франківськ. 2005. 316 с.
- 42.Петрунько О. В., Паціора Г. Особливості віктимної поведінки молоді. *Журнал Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 2. С. 159-165.
- 43.Рень Л. В. Підліткова віктимність у соціально-педагогічному вимірі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*: 2016. №133. С. 177-180. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2016_133_44 (Дата звернення: 21.04.2024р.)
- 44.Скнар О. М. Виклики війни: ідентичність та інструменти роботи психолога (Тіло як ресурс). *Простір арт-терапії*. Збірник наукових праць. Вип. 1 (31). 2022 Режим доступу: <http://surl.li/gtiuf>
- 45.Сингаївська І. В., Іванова О. В. Коучинговий підхід як інструмент для встановлення довірливих стосунків між батьками і підлітками. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2023. № 2 (70). С. 166–172.
- 46.Сингаївська І. В., Мелесик С. В. Характерні прояви психосоматичних проблем у підлітковому віці. *Підтримка психологічного здоров'я*

- особистості в умовах війни* : тези доповідей VI Всеукраїнських психологічних читань (Умань, 21 квітня 2023 р.). Умань : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2023. С. 156–159.
47. Сингаївська І. В., Федорець С. Б. Підлітковий вік як один із критичних періодів психосексуального розвитку людини. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2022. № 4 (68). С. 107–114.
48. Сингаївська І. В., Вальковська М. О. Застосування методів арттерапії для розвитку резильєнтності у дітей під час війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* : тези доповідей IV Міжнародної конференції (Київ, 07 грудня 2022 р.). К.: Університет "КРОК", 2022. С. 348–351.
49. Скнар О. М. Тілесні практики емоційної саморегуляції як інструмент психологічної самопомоги при стресі. *Простір арт-терапії*. 2020. № 1 (27).
50. Ткачук Т. С. Ціннісно-гуманістичний потенціал волонтерства. *Наука і освіта* : наук.-практ. журнал. 2011. № 2. с. 52-55. URL: http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/2_2011/13.pdf
51. Твердохліб О. В. Дихальні вправи для здоров'я. НТУУ КПІ ММІФ. 2017 с. 1- 9 URL: <http://surl.li/gtixu>
52. Путівник для ветеранів і членів їхніх родин у межах системи надання психологічної, медико-психологічної, психіатричної допомоги. Збірник напрацювань і адаптованих матеріалів з досвіду діяльності Гарячої лінії кризової підтримки Українського ветеранського фонду / автори Лашко О. В., Вареня Т. В., Тимофієв В. Г., Кошова І. В., Петрушко Є. М., Орловська Н. М., Циганкова Г. Ю., Тернопольська І. Д., Діденко О. В.. - 2023. – XX с. 38 URL: <https://veteranfund.com.ua/doc/putivnik.pdf>
53. Чабан О.С., Хаустова О. “Практична психосоматика: діагностичні шкали”. 3-є видання, виправлене і доповнене. *Видавничий дім Медкнига*. Київ. 2022. 200 с.53.

54. Шевченко Л. О. Структурні складові віктимної особистості *Форум права*. 2012. № 4. С. 1058-1063
55. Шевченко Л. О. ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВІКТИМНОЇ ОСОБИСТОСТІ *Вісник Кримінологічної асоціації України*. 2013. № 5 С. 181-185.
56. Шепельова М. В. Прояви перцептивно-мисленнєвих стратегій у художній діяльності студентів : монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.] ; за ред. В. О. Моляко. К., 2018. С. 106-123. Електронний режим доступу: URL: <http://lib.iitta.gov.ua/712092/>
Дата звернення: 18.04.2024.
57. Шепельова М. В. Методичні матеріали для діагностики та розвитку здатності студентів до художньої діяльності . Стимулювання творчого сприймання інформації : методичні рекомендації / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.]; за ред. В. О. Моляко. К., 2018. С. 47-53. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/712862/> (Дата звернення 13.04.2024)
58. Divecha D. Teenagers Might Have a Problem With Respect But It's Not the One You Think *Developmental Science*. November 30, 2017 URL: <http://www.developmentalscience.com/blog/2017/11/29/teenagers-might-have-a-problem-with-respect-but-its-not-the-one-you-think>
59. Mendelsohn B. *The Origin of the Doctrine of Victimology* / B. Mendelsohn. – USA: Excerpta Criminologica, 1963. 239 p.
60. Navies P. *Victimization of teenagers in educational institutions* / Peter Navies, Patrick Francis, William Jupp // *Theory, Research and Policy*. 2003. №1. P. 41-48.
61. Sgarzi I. *Victimology: a study of victims and their roles* / I. Sgarzi, J. Deviltt. – New jersey: Taylor & Francis, 2003. 198 p.
62. Wallace H. *Victimology: legal, psychological, and social perspectives* / Harvey Wallace, Ciff Roberson. [3-rd Edition]. Boston, 2010. 384 p.

63. Wolhuter L., Olley N., Denham D. Victimology: victimisation and victims' rights. / L. Wolhuter, N. Olley, D. Denham. – USA: Taylor & Francis, 2009. 311 p.
64. World Health Organization Важливі навички в періоді стресу: Ілюстроване керівництво. Копенгаген. Європейський регіональний офіс ВООЗ. 2021. с.126-38. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR) American psychiatric association. URL: <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>
65. Deng, H. H., Wu, H. Y., Qi, X. L., Jin, C. X., Li, J. M. Stress Reactivity Influences the Relationship between Emotional Labor Strategies and Job Burnouts among Chinese Hospital Nurses. Neural plasticity, 2020 (8837024). URL: <https://doi.org/10.1155/2020/8837024>
66. Malola, P., Desrumaux, P. (2020). Burnout in the hospital public service: Effects of bullying, organizational justice and emotional commitment via social support. Annales medico-psychologiques, 178 (8), 2020. 852–858. URL: <https://doi.org/10.1016/j.amp.2019.11.014>
67. Maslach C., Leiter M.P. Early predictors of job burnout and engagement. Journal of Applied Psychology. 2008. № 93. P. 498-512. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18457483/>
68. Shapiro E. 4 Elements Exercise. Journal of EMDR Practice and Research. 2012. 1(2). P. 113-115.
69. World Health organization. Burn-out an «occupational phenomenon»: International Classification of Diseases. URL: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

Всього джерел: 69

Джерел за останні 5 років: 35

Джерел зарубіжних авторів за останні 5 років: 4 (65, 66, 67, 70)

Джерел українських авторів за останні 5 років: 31 (2, 3, 4, 5, 6, 8, 22, 23, 25, 27, 29, 30, 31, 34, 35, 36, 37, 38, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 52, 53, 54, 57, 58)

ДОДАТКИ

Додаток А1

Інформована згода

Я згоден(-на) надати дані з дослідницькою метою.

Будь ласка, прочитайте і поставте знак. Це не вплине на результати Ваших тестів. Дані оброблятимуться статистично і завжди анонімно.

**Згода на психологічний супровід дитини в
ЦПО “Оберіг” БМР**

Я, _____

_____ (ПІБ)

Мати/батько/законний представник *(потрібне підкреслити)*.

даю/не даю *(потрібне вказати)* згоду на психологічний супровід моєї дитини _____ (ПІБ дитини, дата народження) упродовж усього терміну здобуття нею позашкільної освіти в даному закладі.

Психологічний супровід дитини складається з психологічного спостереження та діагностики; індивідуального консультування за виникнення такої потреби; проведення профілактично-освітніх психологічних заходів.

Психолог зобов'язується надавати інформацію про результати психологічного обстеження дитини в разі звернення батьків (законних представників); не розголошувати особисту інформацію конфіденційного характеру, отриману під час індивідуальної бесіди з дитиною та її батьками (законними представниками).

Конфіденційність може бути порушена в таких ситуаціях:

1. Якщо дитина повідомить про намір завдати серйозної шкоди собі або іншим особам.
2. Якщо дитина повідомить про жорстоке поводження з нею або іншими.
3. Якщо матеріали індивідуальної роботи будуть затребувані правоохоронними органами в офіційній формі.

Про такі ситуації Вас буде поінформовано.

Батьки (законні представники) мають право:

- звернутися до психолога з питання, що їх цікавить;

- відмовитися від психологічного супроводу дитини (або окремих його компонентів, вказаних вище), надавши психологу заяву про відмову на ім'я директора _____.

Дата _____ Підпис _____

(ПІБ)

Практичний психолог Любшина Ю.А.

Практикант-дипломант Весніна В. Є. В.

Тест-опитувальник на дослідження віктимності О. О. Андронікової.

Текст опитувальника:

1. Я вважаю, що в моєму житті неприємних подій відбувається більше, ніж в інших.
2. Якщо я потрапляю в неприємне становище, то мені краще за все не опиратись і тримати язика за зубами.
3. Я охоче записався б добровільним для участі в будь-яких бойових діях.
4. Я ціную в людях обережність та обачність.
5. Навіть якщо за небезпечну роботу добре заплатять, я не візьмусь за її виконання.
6. Якщо мене образили, то я обов'язково повинен відплатити за це.
7. Якби інші люди не заважали мені, я досягнув би набагато більше.
8. У мене ніколи не було неприємностей через мою поведінку, пов'язаної зі статевим життям.
9. Часом мені хочеться ламати речі, бити посуд.
10. У мене бували такі періоди, тривалі дні, тижні або навіть місяці, коли я не міг ні за що взятись, тому що не віг включитись у роботу.
11. Я не завжди говорю правду.
12. В більш ранньому віці мене виганяли з школи за погану поведінку.
13. Іноді я переходжу вулиці там, де мені зручно, а не там, де потрібно.
14. Часом я так відстоюю свою думку, що оточуючі втрачають терпіння.
15. Інші мені здаються щасливішими за мене.
16. Думаю, що багато людей перебільшують свої нещастя, щоб отримати співчуття та допомогу.
17. Думаю, мені сподобалась би робота, пов'язана з захистом слабких та знедолених.

18. Мене складно переконати.
19. Мені приходится так багато піклуватись про близьких людей, що на турботу про себе часу частіше не вистачає.
20. Навряд я доб'юсь в своєму житті чого-небудь справді цінного.
21. Мені регулярно роблять боляче оточуючі мене люди.
22. Я не серджусь, коли наді мною сміються.
23. Я вважаю, що більшість людей спроможна збрехати, якщо це в їх інтересах.
24. Я рідко роблю вчинки, про які потім шкодую (більше та частіше, ніж інші).
25. Я дуже рідко сперечаюсь з членами моєї сім'ї.
26. Я не можу відкинути деякі умовності навіть заради досягнення задоволення.
27. Більшу частину часу в мене таке відчуття, наче я зробив щось погане або зле.
28. Більшу частину часу я відчуваю себе щасливим.
29. Деякі люди так люблять командувати, що мені хочеться все зробити навпаки, навіть якщо я знаю, що вони праві.
30. Якщо хтось порушує правила, я обурююсь.
31. Я ніколи не йшов на небезпечну справу заради сильних вражень.
32. Я отримую більше задоволення від гри або скачок, якщо не тримаю парі.
33. В школі мене ніколи не викликали до директора за пустощі.
34. Мої манери за столом в гостях більш чемні, ніж у себе вдома.
35. Я вважаю, що більшість людей заради вигоди скоріше вчинять нечесно, ніж втратять можливість.
36. Моя поведінка в значимій мірі визначається правилами і звичками оточуючих мене людей.
37. Я віддаю перевагу рішенню конфліктів без використання сили.

- 38.Я буваю обуреним і розгніваним, коли приходиться визнавати, що мене вміло обманули.
- 39.Мені все одно, що про мене кажуть інші.
- 40.Якби в наш час проводились бої гладіаторів, то я б одразу взяв у них участь.
- 41.Я вмію відмовляти людям, які просять мене про послугу.
- 42.Мені складно підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки що познайомився.
- 43.Я не можу зупинити ситуацію, навіть якщо відчуваю себе незручно і напружено.
- 44.Терпіти біль всім на зло буває навіть приємно.
- 45.Людина повинна мати право випити стільки, скільки захоче.
- 46.Якщо в дитинстві погано себе повів, то мене карали.
- 47.Я міг би виконати роботу, пов'язану з турботою за хворими або помираючими.
- 48.Я завжди одразу помічаю, якщо ситуація стає небезпечною.
- 49.Я запланував собі життєву програму, засновану на відчутті обов'язку та відповідальності, і намагаюсь її виконувати.
- 50.Інколи я не поступаюсь людям не тому, що справа справді важлива, а просто через принцип.
- 51.Правильне твердження, що якщо дітей не бити, то діла з них не вийде.
- 52.Мої батьки ніколи не наказували мене фізично.
- 53.Якщо при купуванні автомобіля мені потрібно вибирати між швидкістю та безпекою, то я виберу безпеку.
- 54.Мене частіше, ніж інших, обзивали в школі.
- 55.Люди справедливо обурюються, коли дізнаються, що злодій залишився непокараним.
- 56.Коли я потрапляю в неприємну ситуацію, то сподіваюсь тільки на свої сили.

57. Я впевнений, що того, хто робить злі вчинки, в майбутньому чекає покарання.
58. Я можу дружелюбно ставитись до людей, вчинки яких я не схвалюю.
59. Я готовий простити грубість моєму партнеру, якщо в мене є надія, що це не повториться.
60. Безпечніше нікому не довіряти.
61. Буває, що я проводжу вечір в компанії малознайомих мені людей.
62. Я регулярно попадаю в неприємні ситуації.
63. Інколи в мене настрій, що я готовий першим почати бійку.
64. Я інколи порушую закон і встановлені правила.
65. Я не ризикнув би пригати з парашутом.
66. Більшості людей не подобається поступатись своїми інтересами заради інших.
67. Я легко втрачаю терпіння.
68. Тільки неочікувані обставини і відчуття небезпеки дозволяють мені по-справжньому показати себе.
69. Мене дуже складно розізлити.
70. Люди часто розчаровують мене.
71. У мене буває таке відчуття, що труднощів занадто багато і немає сенсу намагатись їх подолати.
72. Мене складно розгнівати.
73. В принципі можна обійти закон, якщо ви цим його по суті не порушуєте.
74. Я п'ю алкогольні напої помірно (або взагалі не п'ю).
75. Я часто зустрічаю людей, що заздять моїм ідеям тільки тому, що вони прийшли в голову не їм першим.
76. Навіть якщо я злюсь, то намагаюсь не використовувати лайку.
77. Мені більше подобається працювати з керівником, що дає суворі чіткі вказівки, ніж з керівником, що уявляє велику свободу.

78. Якщо хтось планує цікаву, хай і небезпечну справу, я його підтримую.
79. Я рідко даю здачі, коли мене б'ють.
80. Якщо по відношенню до мене хтось ставиться несправедливо, то я бажаю йому справжнього покарання.
81. Я вірю, що за зло можна відплатити добром, і дію відповідно до цього.
82. Кожна дитина знає, що добро повинно бути з кулаками.
83. Я віддаю перевагу не розмовляти з однолітками, тому що вони мене ображають.
84. Я ніколи не вступаю у вуличний конфлікт, щоб заступитись за того, кого ображають.
85. Шкідливий вплив алкоголю і тютюну на людину сильно перебільшують.
86. Собака, яка не слухається, заслуговує, щоб її вдарили.

Ключ до підрахування балів:

1. Шкала соціальної бажаності відповіді. 5 (так), 11 (ні), 13 (ні), 25 (так), 34 (ні), 39 (ні), 58 (так), 64 (ні), 76 (ні).
2. Шкала схильності до агресивної віктимної поведінки. 6 (так), 9 (так), 14 (так), 25 (ні), 26 (ні), 29 (так), 33 (ні), 34 (ні), 37 (ні), 45 (так), 50 (так), 51 (так), 55 (ні), 57 (ні), 58 (ні), 60 (так), 63 (так), 67 (так), 69 (ні), 72 (ні), 73 (так), 74 (ні), 79 (ні), 80 (так), 81 (ні), 82 (так), 86 (так).
3. Шкала схильності до самопошкодження та самознищуючій поведінці. 3 (так), 4 (ні), 5 (ні), 13 (так), 23 (так), 24 (ні), 26 (ні), 27 (так), 28 (ні), 31 (ні), 32 (так), 33 (ні), 35 (так), 40 (так), 53 (ні), 62 (так), 65 (ні), 68 (так), 74 (ні), 76 (так), 78 (так).
4. Шкала схильності до гіперсоціальної поведінки. 11 (ні), 13 (ні), 17 (так), 19 (так), 30 (так), 34 (ні), 39 (ні), 47 (так), 49 (так), 55 (так), 58 (так), 64 (так), 66 (ні), 84 (ні).

5. Шкала схильності до созалежної та безпорадної поведінки. 1 (так), 2 (так), 5 (так), 16 (так), 18 (ні), 20 (так), 21 (так), 22 (ні), 36 (так), 41 (ні), 43 (так), 44 (так), 46 (так), 54 (так), 59 (так), 71 (так), 75 (так), 77 (так), 83 (так).

6. Шкала схильності до некритичній поведінці поведенню. 8 (ні), 9 (так), 10 (так), 15 (так), 16 (так), 31 (ні), 32 (так), 33 (ні), 38 (так), 40 (так), 42 (ні), 45 (так), 48 (ні), 56 (так), 61 (так), 65 (ні), 70 (так), 74 (ні), 85 (так).

7. Шкала реалізованої віктимності. 8 (ні), 19 (так), 25 (ні), 27 (так), 28 (ні), 33 (ні), 38 (так), 43 (так), 44 (так), 46 (так), 51 (так), 52 (ні), 54 (так), 59 (так), 62 (так), 74 (ні), 76 (так), 83 (так).

Опитувальник PSM-25

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень, що характеризують психологічний стан. Оцініть, будь ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч з кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найбільш точно визначає ваші переживання. Тут немає неправильних або помилкових відповідей. Відповідайте якомога щиріше. Для виконання тесту буде потрібно приблизно п'ять хвилин.

Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань:

1 - «ніколи»; 2 - «вкрай рідко»; 3 - «дуже рідко»; 4 - «рідко»; 5 - «іноді»; 6 - «часто»; 7 - «дуже часто»; 8 - «постійно (щодня)».

	Питання	Бали
1.	Я перебуваю у стані напруженості та сильної схвильованості (напруженості)	1 2 3 4 5 6 7 8
2.	Відчуття клубка в горлі та/або сухості в роті	1 2 3 4 5 6 7 8
3.	Я перевантажений (а) роботою. Мені зовсім не вистачає часу	1 2 3 4 5 6 7 8
4.	Я поспіхом проковтую їжу або забуваю поїсти	1 2 3 4 5 6 7 8
5.	Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застрягаю» на переживаннях робочих ситуацій і невирішених питань, обмірковую свої ідеї знову і	1 2 3 4 5 6 7 8

	знову	
6.	Я відчуваю себе самотнім (ою) і незрозумілим (ою)	1 2 3 4 5 6 7 8
7.	Я страждаю від фізичного нездужання; у мене запаморочення, головний біль, напруженість і дискомфорт в області шийного відділу, болі в спині, спазми в шлунку	1 2 3 4 5 6 7 8
8.	Я поглинений (а) похмурими думками, змучений (а) тривожними станами	1 2 3 4 5 6 7 8
9.	Мене раптово кидає то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10.	Я забуваю про зустрічі або справи, які повинен зробити або вирішити	1 2 3 4 5 6 7 8
11.	У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або виявити агресію, лють	1 2 3 4 5 6 7 8
12.	Я відчуваю себе втомленою людиною	1 2 3 4 5 6 7 8
13.	У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (чи стискаю кулаки)	1 2 3 4 5 6 7 8
14.	Я спокійний (на) і безтурботний (на) *	1 2 3 4 5 6 7 8
15.	Мені важко дихати і/або у мене раптово перехоплює подих	1 2 3 4 5 6 7 8
16.	Я маю проблеми з травленням і з кишечником (болі, розлади або запори)	1 2 3 4 5 6 7 8
17.	Я схвилюваний (а), стурбований (а), збуджений (а)	1 2 3 4 5 6 7 8
18.	Я легко лякаюся; шум або шерех змушують мене здригатися	1 2 3 4 5 6 7 8

19.	Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	1 2 3 4 5 6 7 8
20.	Я збитий (а) з пантелику; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу	1 2 3 4 5 6 7 8
21.	У мене втомлений вигляд; мішки або кола під очима	1 2 3 4 5 6 7 8
22.	Я відчуваю важкість на своїх плечах	1 2 3 4 5 6 7 8
23.	Я стривожений (а), мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти або сидіти на одному місці	1 2 3 4 5 6 7 8
24.	Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрій або жести	1 2 3 4 5 6 7 8
25.	Я відчуваю напруженість *	1 2 3 4 5 6 7 8

Тест-опитувальник «визначення рівня самооцінки» С. В. Ковальов

Інструкція. Вам пропонуються 32 судження і п'ять можливих варіантів відповідей, кожен з яких відповідає певній кількості балів. Висловлюючи ступінь своєї згоди з судженнями, ви проставляєте бали:

4 - дуже часто;

3 - часто;

2 - іноді;

1 - рідко;

0 - ніколи.

ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА

	Судження	4	3	2	1	0
1	Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.					
2	Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу (навчання).					
3	Я турбуюся про своє майбутнє.					
4	Багато мене ненавидять.					
5	Я володію меншою ініціативою, ніж інші.					
6	Я турбуюся за свій психічний стан.					
7	Я боюся виглядати дурнем.					
8	Зовнішній вигляд інших куди краще, ніж мій.					
9	Я боюся виступати з промовою перед незнакомі людьми.					
10	Я часто допускаю помилки.					
11	Як шкода, що я не вмію говорити, як слід з людьми.					

12	Як шкода, що мені не вистачає впевненості в собі.					
13	Мені б хотілося, щоб мої дії підбадьорювали іншими частіше.					
14	Я занадто скромний.					
15	Моє життя марне.					
16	Багато неправильного думки про мене.					
17	Мені ні з ким поділитися своїми думками.					
18	Люди чекають від мене багато чого.					
19	Люди не особливо цікавляться моїми досягненнями.					
20	Я злегка ніяковію.					
21	Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.					
22	Я не відчуваю себе в безпеці.					
23	Я часто даремно хвилююся.					
24	Я відчуваю себе ніяково, коли вхожу в кімнату, де вже сидять люди.					
25	Я відчуваю себе скутим.					
26	Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною.					
27	Я впевнений, що люди майже всі приймають легше, ніж я.					
28	Мені здається, що зі мною має трапитись якась неприємність.					
29	Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.					
30	Як шкода, що я не так товариський.					
31	У суперечках я висловлююся лише тоді, коли впевнений у своїй правоті.					
32	Я думаю про те, чого чекають від мене люди.					

Вправа з використанням метафорично-асоціативних карток “Джерело”

Мета заняття: підвищення ресурсорієнтованості учасників.

Інструменти: набір МАК “Джерело”.

Час виконання: 30 хвилин.

Хід заняття:

Учасникам пропонується обрати навмання картки та відповісти на запропоновані питання:

1. Визначитися з якою ціллю будемо працювати;
2. Який в мене з'явиться ресурс, коли досягну своєї цілі? 1-3 карти;
3. Що приносить мені в моїй цілі найбільше радості? 1 карта;
4. Якого ресурсу мені зараз не вистачає для досягнення цілі? 1-3 карти;
5. Які ресурси мені важливо проявляти для досягнення моєї цілі? 1-3 карти;

Що мені допоможе в цьому? 1-3 карти

6. Які ресурси самі найефективніші для досягнення цілі? 1-3 карти;
7. Які ресурси можуть бути ключовими? 1-3 карти.

Зворотній зв'язок з учасниками.

Проективно-малюнкova вправа “Вільне плавання”

Мета заняття: підвищення адаптаційних можливостей, саморефлексія, навичка боротися з труднощами.

Інструменти: папір, кольорові олівці чи маркери, ручки.

Час виконання: 30 хвилин.

Інструкції: Уявіть, що ви корабель, що пливе кудись морем. Намалюйте море і корабель, дайте йому назву (5 хвилин)

Учасникам пропонується відповісти на наступні питання за малюнком:

1. Який ви корабель?
2. Яке море?
3. З якою метою ви пливете?
4. Пливіть вільно, куди вам хочеться.
5. З якими труднощами ви зустрічаєтесь по дорозі, чи їх немає?
6. Що ще відбувається із кораблем?
7. До якого пункту призначення ви припливли?
8. Що відбувається далі?
9. Як довго це продовжується і чим закінчується ваша подорож?
10. Що ви зрозуміли про себе, з якими глухими кутами зустрілися?

Зворотній зв'язок з учасниками: презентація історії про корабель.

Ресурсорієнтована вправа “Долонька”

Мета заняття: набуття ресурсоємності, психоемоційна підтримка, сформування мотиваційних якорів.

Інструменти: папір, олівці чи маркери, ручки, роздрукований макет-приклад.

Час виконання: 30 хвилин.

Інструкції:

1. Намалюйте свою руку на аркуші паперу,
2. Підпишіть кожен палець одним з п'яти відчуттів.
3. На кожен палець визначте щось особливе та безпечне, що символізує кожне з цих п'яти відчуттів.
4. Великий палець символізує дотик, вказівний – слухові відчуття, середній – зір, безіменний палець символізує нюх, мізинець – смак. На долонці – надихаючий вислів.

