

ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО  
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ПЕДАГОГІКИ І МИСТЕЦТВ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**Дипломна робота**  
з психології

на тему: **Виявлення ставлення до себе та його психокорекція методами  
арт-терапії у студентській молоді**

Студента(ки): Ц курсу: 2С ГПС групи  
Напряму підготовки: Психологія  
Якименок Ірини Олександрівни

Керівник: кандидат педагогічних наук,  
доцент Сидоренко Ж.В.

Національна шкала \_\_\_\_\_  
Кількість балів: \_\_\_\_\_ Оцінка: ECTS \_\_\_\_\_

Члени комісії _____ (підпис)	_____ (прізвище та ініціали)
_____ (підпис)	_____ (прізвище та ініціали)
_____ (підпис)	_____ (прізвище та ініціали)

м. Вінниця – 2016 рік

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	
1.1 Джерела формування ставлення до себе та структура «Я - концепції».....	4
1.2 Поняття «Я - концепції» та її особливості в юнацькому віці.....	13
1.3 Арт-терапія як метод діагностики та корекції ставлення до себе особистості в юнацькому віці.....	15
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДО СЕБЕ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
2.1. Особливості дослідження ставлення до себе.....	21
2.2. Дослідження акту ставлення до себе, виявлення дисгармонійних проявів.....	26
РОЗДІЛ III. ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ТА КОРЕКЦІЯ ДИСГАРМОНІЙНИХ ПРОЯВІВ ПОВЕДІНКИ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ	
3.1 Основні підходи до корекції негативного ставлення до себе методами арт- терапії у юнацькому віці.....	
3.2 Корекція ставлення до себе методами арт-терапії у юнацькому віці.....	39
ВИСНОВКИ.....	42
Список використаних джерел.....	43
Додатки	

## ВСТУП

Актуальність дослідження: для успішної реалізації у світі сьогодення потребує від молодого людини, яка вступає на свій дорослий шлях, високого рівня усвідомлення себе у різних сферах життя, і усі вони передбачають впевненість у собі. Насамперед, вона важлива для ефективного становлення у професійній діяльності, реалізації творчого потенціалу, міжособистісних відносинах, умінні ефективно долати труднощі та позитивно себе ідентифікувати як особистість у світі.

Тому питання самооцінки у молоді роки є чи не найбільш значущим, адже йде мова про той аспект самостворення, який емоційно і змістовно об'єднує віру в свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей, контролювати власне життя і бути послідовним у своїх вчинках, розуміти самого себе.

На жаль, через ряд причин молоді люди часто здатні впадати у нересурсні стани та цим самим створювати собі в житті додаткові проблеми, які виражені зазвичай у таких емоційних реакцій на себе, як роздратування, презирство, глузування, винесення само приговорів, а також проявляються у знеціненні своїх здібностей та себе як особистості в цілому, баченні в собі переважно недоліків, готовності до самозвинувачення і т.д. Усе це не дає можливості ефективно реалізовувати себе у житті, поглиблює невпевненість у собі, веде до ще більшого падіння самооцінки.

Дана робота спрямована на те, щоб розглянути процес благотворного впливу на феномен відношення до себе студентської молоді за допомогою методів арт-терапії, яка є дуже м'якою та глибинною по своїй дії, а, найголовніше, практично не має протипоказань та працює з ресурсною частиною особистості.

Об'єкт дослідження – розвиток особистості в юнацькому віці та методи його психокорекції.

Предмет дослідження – ставлення до себе в юнацькому віці та можливості його корекції методами арт-терапії.

Мета – виявити особливості впливу засобів арт-терапії на самооцінку серед студентів

Гіпотеза дослідження: у процесі занять арт-терапією здійснюється вплив на підсвідоме, що сприяє гармонізації стану особистості та несе у собі

корекцію самооцінки, а також негативних станів, веде до розв'язування внутрішньо особистісних конфліктів.

Завдання дослідження:

- 1) Теоретичний аналіз наукової літератури.
- 2) Обґрунтування методики дослідження.
- 3) Визначення методами арт-терапії рівень самооцінки студентів.
- 4) Розроблення психокорекційної програми з використанням методів арт-терапії для формування адекватного ставлення до себе в юнацькому віці.

Методи дослідження:

- Тест-опитувальник самоствавлення (В. В. Столін, С.Р. Пантелєєв);
- Тест рефлексії. Методика діагностики рівня розвитку рефлексивності, опитувальник Карпова А.В.;
- Метод арт-ерапії – мандалотерапія (за Дж.Келлог);
- Проективна методика «Я у вигляді страви» (О.Тараріна);
- Тест «Хто Я?» (М.Куна, Т.Макпартленд; модифікація Т.В.Румянцевої);

## РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

### 1.1 Джерела формування ставлення до себе та структура «Я - концепції»

Феномен Я-концепції у психології традиційно досліджується з позиції гуманістичного підходу до людини.

«Я-концепції» присвячено чимало досліджень. Наприклад, закордоном концепція детально досліджувалася в контексті концептуальних підходів: її зародження (У. Джемс, Ч. Кулі, Д. Мід, К. Роджерс, Е. Еріксон та ін.), її розвитку (Р. Бернс, А. Комбс, Д. Соупер і багато інших), її вимірювання (Р. Бернс, М. Кун, Д. Паркер та ін.).

Поняття Я-концепція зародилося в середині ХІХ століття в руслі феноменалістичної (гуманістичної) психології, представники якої (А. Маслоу, Д. Роджерс та ін.) прагнули до розгляду цілісного людського Я і його особистісного самовизначення в мікросоціумі. Значний вплив на становлення цього поняття зробили також символічний інтеракціонізм (Ч.Кулі, Дж. Мід) і розуміння ідентичності Е. Еріксона. Однак перші розробки в області Я-концепції безперечно належать У.Джемсу, що розділив глобальне, особистісне Я на взаємодіючі Я - свідоме і Я - як об'єкт. [10, 79]

З вітчизняних психологів проблемою Я-концепції займалися такі представники вченого світу як Б.Г.Ананьев, А.А. Бодальов, А.В. Іващенко, І.С. Кон, В.Н. Мясищев, С.Л.Рубинштейн, Е.Т.Соколова, В.В.Столін та ін. Як вже зазначалось раніше, «Я-концепція» - одне з базових понять гуманістичної психології або феноменологічного (перцептивного) підходу у розумінні Я. Її можна визначити як сукупність усіх уявлень індивіда про себе, отриманих в результаті критичного погляду на себе, свої вчинки, спосіб життя тощо.

Предметом самосприйняття і самооцінки індивіда можуть, зокрема, стати його тіло, його здібності, його соціальні відносини і безліч інших особистісних проявів. На основі Я-концепції індивід будує взаємодію з іншими людьми і з самим собою.

Я-концепцію людини визначає цілий ряд факторів та характеристик, котрі починають формуватись ще в дитячому віці і можуть змінюватись протягом життя під впливом різних ситуацій та особистісних трансформацій. Зокрема, у студентські роки актуалізується тема Я-концепції, котра пов'язана, насамперед, з реалізацією в соціумі та визначенням себе, свого

статусу. Актуальність теми полягає в тому, що самооцінка молодих людей та їх Я-концепція впливають значною мірою на важливі кроки для їхнього подальшого розвитку та життєвого шляху.

Проблема оцінки «Я-реального» та розуміння «Я-ідеального» є базовою для самовизначення і адекватного бачення своїх можливостей, ресурсів та напрямку подальшого розвитку. Вона міцно пов'язана, насамперед, з самовизначенням у професії для уникнення хибних очікувань чи розчарувань, є ключовою для досягнення успіху, а також впливає на становлення в соціумі, створення взаємовідносин з протилежною статтю і т.д. .[9,105]

Проблемі вивчення Я-концепції було приділено чимало уваги в роботах вітчизняних і зарубіжних психологів: К. А. Абульхановой, Б.Г. Ананьєва, А.С Арсентьева, Р.Бернса, А.А. Бодалева, А.В. Іващенко, І.С. Кона, К.Левина, А. Маслоу, К. Роджерса, С.А. Рубінштейна, А.Н Славської, Е. Ельконіна та ін..

У той же час, вивчення сучасної спеціальної наукової літератури показує, що у вітчизняній психології особистості вже склалися певні передумови для поглиблення теоретико-методологічного аналізу та обґрунтування категорії «Я - концепція». Насамперед, це дослідження (Агапов В.С., Ананьєв Б.Г., Бодальов А.А., Деркач А.А., Рубінштейн С.А. та ін.) з проблем самовідносини, самооцінки, самовизначення, самоствердження, уявлення особистості про себе в умовах спільної діяльності, впливу Я-концепції на мотивацію, духовні потреби, ціннісні орієнтації, розвиток професійного Я.[5, 74]

У роботі розглядаються загальні поняття та різні підходи вчених до поняття «Я-концепція». Для уточнення центрального поняття даної роботи - «Я-концепція» і його структури, в роботі використовуються напрацювання американського психолога Р.Бернса, котрий подав «Я-концепцію» як сукупність установок індивіда «на себе» . Одна з найбільш відомих робіт, присвячених Я-концепції в цьому аспекті - робота Р.Бернса «Розвиток Я-концепції і виховання».

У юнацькому віці Я-концепція, з однієї сторони, вважається досить стійкою, а з іншого боку, піддається певним змінам. Причин для її трансформацій чимало: фізичні і психічні зміни, спричинені повним статевим дозріванням, сприйняття молоддю свого зовнішнього вигляду, розвиток когнітивних та інтелектуальних можливостей, які передбачають

ускладнення Я-концепції, а також поява здатності розрізняти власні реальні та гіпотетичні можливості. Окрім того, соціальне середовище, зокрема викладачі, ровесники, батьки, формують свої певні вимоги, які, у свою чергу, найчастіше мають протиріччя і можуть стати причиною різноманітних конфліктів чи статусної невизначеності.

З численної кількості джерел формування Я - концепції людини, мабуть, як найбільш життєво важливі слід зазначити наступні, хоча їх значущість, як показують дослідження, змінюється в різні періоди життя людини:

1. Представлення про своє тіло (тілесне Я).
2. Мова - як розвиваюча здатність висловлюватись словами і формувати уявлення про себе та інших людей.
3. Суб'єктивне тлумачення зворотного зв'язку від значущих інших.
4. Ідентифікація з прийнятною моделлю статевої ролі і засвоєння пов'язаних з цією роллю стереотипів (чоловік-жінка).
5. Практика виховання дітей у сім'ї.

Тілесне Я і образ тіла. Зріст, вага, статура, колір очей, пропорції тіла тісно пов'язані з установками індивіда до себе, самопочуттям і переживаннями своєї адекватності та прийняття себе. Образ свого тіла, як і інші компоненти Я - концепції, суб'єктивний, але жоден інший елемент так не відкритий для зовнішнього огляду і соціальних оцінок, як тіло людини.

Дослідження дають абсолютно переконливі свідчення того, як різні статури людини викликають абсолютно різні реакції інших осіб. В цілому дослідження подібного плану виявляють загальну тенденцію: почуття і емоційні оцінки, які відчуває індивід відносно свого тіла, збігаються з почуттями, які він відчуває до самого себе в цілому, як до особистості. Загальний рівень задоволеності своїм тілом пропорційно можна порівнювати із загальним рівнем прийняття себе.

Іншими словами, так само, як для кожного з нас існує ідеальна Я-концепція себе, існує, мабуть, і ідеальний образ тіла. Цей ідеальний образ формується на основі засвоєння індивідом культурних норм і стереотипів. Чим ближче образ тіла до ідеалу, тим імовірніше наявність у індивіда високої Я- концепції в цілому.

Ці ідеальні уявлення змінюються з часом і між культурами. Звідси випливає і практичний висновок: не можна судити про інших людей тільки по їх зовнішності при взаємодії з ними, щоб зменшити негативні ефекти стереотипного сприйняття зовнішності і ефекту отримання несхвалюваних Я - образів тіла.

Мова і розвиток Я - концепції. Значення мови для розвитку Я - концепції очевидно, оскільки розвиток здатності дитини до символічного відображення світу, допомагає йому виділити себе з цього світу («Я», «моя», і т.д.) і дає перший поштовх до розвитку Я - концепції. Іншими словами, Я - концепція усвідомлюється людиною в мовних термінах, і її розвиток здійснюється за допомогою мовних засобів.

Зворотній зв'язок від значущих інших. Придбання досвіду прийняття себе іншими (в любові, повазі) - інший важливий джерело формування Я - концепції. Щоб пережити і усвідомлювати це, дитина (людина) повинна сприймати обличчя, жести, вербальні висловлювання від значущих інших, особливо батьків, які сигналізували б йому про його прийняття цими іншими. Більшість теоретиків і дослідників з проблем особистості згодні з тим, що стандарти, що встановлюються значущими іншими (батьками, викладачами) життєво важливі для розвитку у молодих людей Я - концепції. За допомогою цих стандартів індивід засвідчується, якою мірою інші зацікавлені в ньому, приймають його або відкидають.

Статеворольова ідентифікація. Належність особистості до чоловічої або жіночої статі є одним з важливих опорних точок Я - концепції людини, всі інші функції і характеристики будуються поверх саме на цих уявленнях - Я істота чоловічої або жіночої статі.

Розрізняють два процеси формування статевої приналежності індивіда - статеву ідентифікацію і статеву типізацію. Ідентифікація - це більш ранній процес (в основному несвідомий) ототожнення себе з роллю іншої людини (батька або його заступника) і наслідування його поведінки. Статеву типізацію, наступну за ідентифікацією, - більш усвідомлений процес оволодіння культурними нормами поведінки, що схвалюються і є типовими для ролі жінки або чоловіка в даній культурі. Визначення і засвоєння статевої ролі - найважливіший і універсальний компонент Я - концепції. І в кожному суспільстві чи культурі існують свої соціально схвалені норми, форми поведінки та психологічні характеристики, приписувані ролям чоловіка та жінки.



Численні дослідження підтверджують, що, незважаючи на формальне юридичне проголошення рівноправності, переважна більшість культур приписує більше свободи, влади і цінності саме ролі чоловіка. І оскільки характеристики, пов'язані з традиційними уявленнями про статеві ролі (статеві-рольовими стандартами) в суспільстві проявляють найбільший опір до змін, то не дивно, що Я - концепції жінок мають в цілому тенденцію бути менш позитивними, ніж Я - концепції чоловіків, адже жіночий стереотип містить менше соціально схвалюваних характеристик. Виховання дітей у сім'ї. Не підлягає сумніву, що практика виховання дітей у сім'ї робить величезний і в багатьох сім'ях переважний вплив на розвиток Я - концепції.

Більшість психологів поділяють ту точку зору, що перші 5 років життя є періодом, коли закладається базова основа особистості та Я - концепції людини. Перші людські відносини, які дитина пізнає в сім'ї, виступають для нього прототипом майбутніх відносин з іншими людьми.

Психологами робилися численні спроби категоризації різних типів виховання з формуванням різних типів особистості. Але в реальному житті виховання важко підігнати під чисті категорії. Деякі з основних результатів досліджень коротко можна звести до наступного. Батьки дітей з високими Я - оцінками постійно проявляють щире зацікавлення у благополуччі дитини, теплоту і турботу про нього. Вони проявляють менше поблажливості, всюдозволеності, спираються на високі стандарти поведінки і підкріплюють їх відповідними правилами.

У практиці виховання більше застосовуються заохочення, ніж покарання. Чітко встановлювані дитині межі поведінки допускають застосування батьками менш жорстких форм покарання. Існування обмежень забезпечує дитині той соціальний світ, в якому він може досягати успіху. Навпаки, батьки дітей з низькими Я - оцінками проявляють такі якості, як застосування жорстких покарань, безумовність підпорядкування дитини вимогам батьків у поєднанні з елементами всюдозволеності. Неузгоджені реакції батьків такий дитина сприймає як підтвердження відкидання, ворожості.

В цілому результати досліджень дозволяють стверджувати, що немає якогось золотого правила або загальної моделі виховання, що дозволяє дитині розвинути високу самооцінку.

Зокрема Ч. Кулі запропонував концепцію дзеркального Я, в якій Я - концепція формується на основі зворотного зв'язку, що суб'єктивно інтерпретується від інших як основне джерело даних про себе в процесі взаємодії між індивідом і його різними первинними групами.

Дж.Г. Мід у своїй теорії «узагальненого іншого» головною передумовою розвитку Я - концепції вважав здатність індивіда приймати роль іншого, з тим, щоб установки іншого по відношенню до індивіда могли би бути ним оцінені. Об'єднання таких оціночних поданні «узагальненого іншого» і є головне джерело формування Я - концепції і внутрішньої регуляції поведінки індивіда.

Блосс, дотримуючись психоаналітичного підходу, розглядає юність як процес "другої індивідуалізації" (за аналогією з першою, яка триває до 4 років). Обидва періоди мають багато схожого: стоять, насамперед, завдання адаптації, продиктовані необхідністю досягнення більшої зрілості. Блосс проводить паралель між переходом від повної залежності немовляти до відносної самостійності дошкільника і між переходом від дитини, яка не досягла пубертатного віку, що живе в замкнутості простору сім'ї - до незалежності дорослого.

Другий перехід передбачає внутрішнє прийняття незалежності як зі сторони батьків, так і зі сторони самої дитини. Важливим також є розуміння того, що можливість дитини в майбутньому полюбити іншу людину і створити потім нову сім'ю залежить від того, наскільки звільнилося для цього місце, яке попередньо займали батьки.

Обраний Блоссом підхід до розуміння психологічних проблем ранньої юності дозволяє йому виявити значення регресії. Під регресивною реакцією індивіда мається на увазі його потенційне прагнення в стані тривожності, нервово-психічної напруженості повернутися до більш комфортного, «інфантильного» стану, випробуваного колись. Так, дорослий, у якого неприємності на роботі, може актуалізувати якесь дитяче своє захоплення.

На відміну від психоаналітичного підходу, який, як зазначалось вище, зосереджується на психосексуальному розвитку індивіда та емоційних взаємовідносинах у сім'ї, соціально-психологічний підхід базується на увазі до соціальної життєдіяльності індивіда, оперуючи такими поняттями як роль, статус, рольовий конфлікт, соціальні очікування тощо.

Головні поняття соціально-психологічного підходу - це соціалізація і роль. Саме вони набувають провідного значення внаслідок когнітивних можливостей підлітка, що вирости в рази, а також збільшення діапазону рольового вибору і розширення його оточення.

Фактори, що призводять до переосмислення Я-концепції:

- зміцнення незалежності молоді від звичних авторитетів;
- переміщення центру спілкування в компанію однолітків;
- рольові зрушення внаслідок зростання значущості думок і оцінок інших людей;
- зміна способу життя передбачає включення молодої людини в нову систему відносин (перехід до вищого навчального закладу, відхід з будинку, надходження на роботу)

Таким чином, ми бачимо, що з позиції соціально-психологічного підходу юнак опиняється в центрі виру конфліктуючих цінностей, стандартів і рольових очікувань, які обрушує на нього суспільство, пропагує ЗМІ, вимагає та чи інша організація.

Еріксон поєднав воедино дві попередні концепції психоаналітичного та соціально-психологічного підходів. Йому належить концепція кризи як поворотної точки у процесі становлення індивіда, після чого виникає подальша можливість інтенсивного особистісного розвитку. Фізичні якості підлітка виступають як найважливіша передумова формування його ідентичності та Я-концепції в цілому. Еріксон розглядає розвиток особистості як процес, в якому взаємодіють біологічні, психологічні та соціальні фактори життя індивідуума.

Він виділяє, що для жіночої статі важливим фактором оцінки свого тіла є фізична привабливість, що виявляється в міжособистісних відносинах, яка служить позитивним підкріпленням почуття свого Я як приймаючого приваблюючого початку.

Для чоловічої статі біологічно виправданою функцією тіла є активна дія, чи йде мова про взаємини з жінками, чи про перетворення навколишнього світу. Якщо активна діяльність успішна - у юнака розвивається позитивне самовідчуття.

Таким чином, за Еріксоном позитивна Я-концепція у юнаків складається в тій мірі, в якій вони відчують свою спроможність і компетентність, а у дівчат - у тій мірі, в якій вони відчують у собі здатність до прояву тепла і

душевності. Дані образи відповідають соціальним очікуванням. Тому основою Я -концепції у жіночої статі стають міжособистісні відносини, в яких повною мірою може виявлятися їх фізична привабливість. У чоловічої статі, навпаки, Я-концепція розвивається на основі власної індивідуальності. Підтвердженням цієї точки зору служать результати досліджень Лернера,

Орлоса і Кнаппа, що говорять про орієнтацію Я-концепції жінок на міжособистісні відносини, а чоловіків - на власну фізичну ефективність. Якщо розглядати юність на перетині психоаналітичного та соціологічного підходів, як це робить Еріксон, то цю пору життя можна визначити як період фізичної зрілості і соціальної незрілості: тобто дитина набагато раніше стає дорослою в плані фізіології, ніж здатною ефективно приймати на себе дорослі ролі. Усі психологічні проблеми молоді в кінцевому рахунку обумовлені тим, що нові для індивіда фізичні можливості і нові форми соціального тиску, які спонукають його стати самостійним, зіштовхуються з численними перешкодами, що утрудняють його рух до справжньої незалежності.

Говорячи про юність як про «психосоціальний мораторій», Еріксон підкреслює, що вибір установок, життєвого стилю, людей, з якими молоду людину пов'язують особисті взаємини, проводиться на тлі суперечливих поглядів і цінностей, на основі вкрай обмеженого життєвого досвіду. Один із способів вирішення проблеми ідентичності полягає у випробуванні різних ролей. З цього можна зробити висновок, що юність - це період рольового експериментування, коли молоді люди «приміряють до себе» різні погляди і інтереси.

## **1.2 Поняття «Я - концепції» та її особливості в юнацькому віці**

В області теоретичної психології перші роботи, що містять уявлення про Я - концепції, як уже зазначалося, належать В. Джемсу, Ч. Кулі і Дж. Міду. Уявлення ж «Я - концепції» як структури установок індивіда до самого себе належить Р. Бернс. Це пов'язано з тим, що подальший розвиток теорії Я - концепції йшов у напрямку уніфікації термінологічного апарату для опису Я - концепції і пошуку надійних емпіричних прийомів для вимірювання, результатом цього стало подання її як сукупності установок індивіда «на себе».

Р.Бернс визначає поняття так: «Я-концепція - це сукупність всіх уявлень людини про саму себе, сполучена з їх оцінкою. Описову складову Я-концепції часто називають чином- Я або картіной- Я. Складову, пов'язану зі

ставленням до себе або до окремих своїх якостей, називають самооцінкою або прийняттям себе. Я-концепція, по суті, визначає не просто те, що собою являє індивід, а й те, що він про себе думає, як дивиться на своє діяльне начало і можливості розвитку в майбутньому». [6,54]

Так, наприклад, людина може думати: «Я - розумний, товариський, спритний (образ Я), і мене це радує (самооцінка), але я - товстий і ношу окуляри (образ Я), і мені це неприємно (самооцінка)». Предметом самоопису та самооцінки можуть бути тіло людини, його здібності, соціальні відносини та інше.

Розуміння Я - концепції як структури установок відображає її структурно-динамічний характер. Виділяється три елементи «Я-концепції»:

1. Когнітивна складова (уявлення індивіда про самого себе, які можуть бути обґрунтована або необґрунтованими).
2. Емоційно-оцінна складова (самооцінка) - афективна оцінка уявлення про себе.
3. Поведінкова складова.

Джерелами оціночних суджень індивіда про себе самого є:

- а) соціокультурні стандарти і норми соціального оточення;
- б) соціальні реакції інших людей до індивіду (їх суб'єктивна інтерпретація);
- в) індивідуальні критерії та стандарти, засвоєні індивідом в житті.

Фактично індивід реалізує два процеси самооцінки:

- а) порівняння «реального Я» з «ідеальним Я»;
- б) порівняння «реального Я» з «соціальним Я».

В цілому, мотиваційна функція Я - концепції, що регулює поведінку людини, полягає в наступному:

1. Кожна соціальна ситуація сприймається й оцінюється у відповідності з тими компонентами Я - образу, які актуалізуються цією ситуацією і які необхідно проявляти індивіду (осягати, підтримувати, захищати, уникати).

2. На основі базової потреби в самоактуалізації, підтримці і захисті свого Я, потреби в позитивній самооцінці, а також (і це найголовніше) залежно від суб'єктивної значущості для індивіда тих параметрів Я - концепції, які активізовані ситуацією, формується і вибирається конкретна форма поведінки в даній ситуації. [6, 23]

Однак ці установки можуть мати різні ракурси та модальності. Існує, принаймні, три основні модальності самоустановок:

Реальне Я - установки, пов'язані з тим, як індивід сприймає свої актуальні здібності, ролі, свій актуальний статус, тобто з його уявленнями про те, який він у самому справу.

Дзеркальне (соціальне) Я - установки, пов'язані з уявленнями індивіда про те, як його бачать інші.

Ідеальне Я - установки, пов'язані з уявленнями індивіда про те, яким він хотів би стати.

Більшість авторів при вивченні Я - концепції враховують ці модальні відмінності. Нерідко підкреслюється, що судження, дії, жести інших людей, що відносяться до індивіда, виступають для нього в якості основного джерела даних про самого себе. Про це говорив Ч. Кулі у своїй концепції «дзеркального Я».

Важливо відзначити, що реальне Я і соціальне Я у індивіда повинні бути, узгоджені за змістом. З іншого боку, між змістом реального Я ідеального Я можуть спостерігатися істотні розбіжності, які піддаються об'єктивному вимірюванню. Проблема вимірювання «Я-концепції» актуальна і в даний час - універсальної методики немає. [3, 69]

### **1.3 Арт-терапія як метод діагностики та корекції ставлення до себе особистості в юнацькому віці**

Арт-терапія - це напрямок в психотерапії, психокорекції та реабілітації, засноване на заняттях клієнтів (пацієнтів) образотворчим творчістю. Арт-терапія може розглядатися як одне з відгалужень психотерапії мистецтвом поряд з музичною терапією, драматерапією і танцедвигательной терапією.

Арт-терапія є приватною формою терапії творчістю і пов'язана, головним чином, з так званими візуальними мистецтвами (живописом, графікою, фотографією, скульптурою, а також їх різними комбінаціями з іншими формами творчої діяльності).

У вітчизняній літературі найбільш близьким західному поняттю арт-терапії є ізо-терапія. До групи різних видів терапії творчістю поряд, з арт-терапією, входять також музика-терапія, драма-терапія, терапія танцем і рухами і т. д. Деякі автори відносять до терапії творчістю (або терапії творчим самовираженням) також і терапію творчим спілкуванням з мистецтвом і наукою, терапію творчим колекціонуванням та інші форми

творчої діяльності, які мають психотерапевтичний і психопрофілактичний значення.

В останні два-три десятиліття арт-терапія, синтезувавши в собі досягнення більшості психотерапевтичних підходів, починає оформлятися в самостійний метод з власної методологією та різноманітним, висококодиференційованим інструментарієм.

Хоча накопичення та узагальнення емпіричних даних, пов'язаних з арт-терапією, трохи випереджає розвиток її теорії, застосування деяких теоретичних уявлень сприяло виходу арт-терапії на рівень самостійного психотерапевтичного методу.

Серед цих теоретичних уявлень останнього часу найбільш значимими є, зокрема, наступні:

- Психологія ігрової діяльності, концепції онтогенетичного розвитку різних видів ігрової активності;
- Психологія змінених станів свідомості, що трактує арт-терапевтичну активність у стані творчого натхнення як прогресивний адаптаційний механізм. Один з безлічі компонентів цілісної реакції організму, спрямованої на досягнення динамічної рівноваги;
- Сучасні уявлення загальної теорії систем, що стосуються психічної діяльності, зокрема, концепція множинності відповідей психіки на стану стресу, хвороби та духовної кризи.

Згідно з цими уявленнями, зцілюють сили, властиві кожному живому організму і психіці, можуть діяти в двох напрямках. Після порушення організм і психіка можуть повернутися в своє колишнє стан внаслідок різних процесів самозбереження. З іншого боку, організм і психіку може охопити процес самотрансформації, що включає стадії кризи і переходу і приводить до зовсім іншого стану рівноваги. Творча активність розглядається при цьому як значимий фактор розвитку адаптивних реакцій даного типу;

Трансперсональна методологія, яка розглядає арт-терапію як універсальний метод, що сприяє інтеграції біографічного, перинатального і трансперсональної досвіду.

Привабливість методу арт-терапії полягає для сучасної людини в тому, що цей метод в основному використовує невербальні способи самовираження та спілкування. У процесі творчості активно задіюється права

півкуля мозку. Сучасна ж цивілізація задіє в основному вербальну систему спілкування і ліве «логічне» півкулю. Зазвичай, гармонійний розвиток людини передбачає рівноцінне розвиток обох півкуль і нормальне межполушарная взаємодія. Більш того, деякі види активності людини вимагають як раз роботи правої півкулі - творчість, інтуїція, культурне освіта, пристрій сім'ї, виховання дітей і, звичайно, романтизм в любовних відносинах. [15, 34]

Арт-терапія апелює до внутрішніх, самоісцеляючих ресурсів людини, тісно пов'язаними з його творчими можливостями. Відмінною особливістю людини є здатність і одночасно потреба у відображенні свого внутрішнього світу. Ця особливість дозволяє активно переробляти інформацію, яка надходить ззовні. У результаті в психіці індивідуума виробляються різні адаптивні механізми. Вони дозволяють людині краще пристосовуватися до життя, бути більш успішним в постійно мінливому світі.

У процесі взаємодії зі світом людина прагне усвідомити себе як особистість, зрозуміти свою роль в житті, залишити «слід». Цей слід залишається не тільки у вигляді господарської діяльності, але і в продуктах його активної психічної діяльності. Однією з яскравих форм її прояву можна вважати мистецтво та творчість. Мистецтво і творчість є наслідком процесів переробки інформації при взаємодії з навколишнім світом. Причому особа буде розвиватися гармонійно, якщо ці процеси, в цілому, несуть конструктивний, характер. [9,101]

Два основні підходи в арт-терапії:

1. Мистецтво має цілющим дією саме по собі, художня творчість дає можливість висловитися і заново пережити внутрішні конфлікти, воно є засобом збагачення суб'єктивного досвіду, арт-терапія розглядається як засіб розвитку особистості та її творчого потенціалу. Основний механізм - сублімація і трансформація. Провідний стимулює членів групи довіряти своєму власному сприйняттю і досліджувати свої творіння як самостійно, так і за допомогою інших членів групи.

2. На першому місці - терапевтичні цілі, творчі цілі вторинні, арт-терапія як додаток до інших терапевтичних методів, висловлюючи утримання власного внутрішнього світу у візуальній формі, людина поступово рухається до їх усвідомлення, основний механізм - трансфер. Керівником групи заохочуються вільні асоціації членів груп та їх спроби самостійно знайти значення власних робіт. Деякі вправи полягають у спільній груповій роботі,



наприклад створення групових фресок і створення загального групового способу.

Основні цілі арт-терапії - самовираження, розширення особистого досвіду, самопізнання, внутрішня інтеграція особистості (різних її аспектів і компонентів) та інтеграція з зовнішньою реальністю (соціальної, етнічної, культурної). В арт-терапії спонтанне малювання і ліплення є різновидом діяльності уяви, а не проявом художнього таланту. \

Образотворча творчість є мостом між світом фантазії і реальністю. Воно включає в себе елементи того й іншого, дозволяючи створити певний синтез, який ні дитина, ні дорослий не можуть створити без допомоги художніх засобів.

Важливим поняттям арт-терапії є сублимація - вираз несвідомих інстинктів і потягів (часом деструктивних) за допомогою трансформації їх в творіння мистецтва; мистецтво може одночасно "направити в інше русло" і висловити також відчуття злості, болю, тривоги, страху [16, 43].

Переваги методу арт-терапії в тому, що він:

1) надає можливість для вираження агресивних почуттів у соціально - прийнятною манері. Малювання, живопис фарбами або ліплення є безпечними способами розрядки напруги;

2) прискорює прогрес в терапії. Підсвідомі конфлікти і внутрішні переживання легше виражаються за допомогою зорових образів, ніж у розмові під час вербальної психотерапії. Невербальні форми комунікації можуть з більшою ймовірністю уникнути свідомої цензури;

3) дає підстави для інтерпретацій і діагностичної роботи в процесі терапії. Творча продукція зважаючи на її реальності не може заперечуватися пацієнтом. Зміст і стиль художньої роботи надають терапевта величезну інформацію, крім того, сам автор може внести вклад в інтерпретацію своїх власних творінь;

4) дозволяє працювати з думками і почуттями, які здаються непереборними (втрати, смерть, перенесені травми і насильство, страхи, внутрішні конфлікти, Спогади дитинства, сновидіння). Іноді невербальне засіб виявляється єдиним інструментом, що розкривають і прояснює інтенсивні почуття і переконання;

5) допомагає зміцнити терапевтичні взаємини. Елементи збіги в художній творчості членів групи можуть прискорити розвиток емпатії і позитивних почуттів;

6) сприяє виникненню почуття внутрішнього контролю і порядку;

7) розвиває і посилює увагу до почуттів;

8) підсилює відчуття власної особистісної цінності, підвищує художню компетентність. Побічним продуктом терапії мистецтвом є задоволення, що виникає в результаті виявлення прихованих умінь та їх розвитку. [20, 94]

Специфічні особливості арт-терапії виділяються Т. Колошина, такі:

1. Метафоричність арт-терапії. Мистецтво є метафорою, що виражає внутрішні переживання людини (абстрактного людини взагалі). Отже, будь-який твір мистецтва - в тому числі і те, яке створить клієнт в ході арт-терапевтичної сесії, - буде свого роду метафорою його життя.

2. тріадична арт-терапії. Друге - хоча, швидше за все, саме воно є головним - відміну арт-терапії виявляється і її основним, абсолютно винятковим перевагою перед усіма іншими психотерапевтичними напрямками. Тільки арт-терапія дозволяє замінити звичну діаду «Терапевт - пацієнт» ( «консультант - клієнт») на тріаду «терапевт - витвір мистецтва - пацієнт », тобто зробити психотерапевтичний альянс психотерапевтичним трикутником.

3. Ресурсність арт-терапії. Однак є ще й третя відмінність арт-терапії як напрямку, пов'язане з тим, що спосіб терапевтичного взаємодії, нею пропонований, є ресурсним сам по собі, так як лежить поза сферою повсякденному житті клієнта. А все, що лежить за межами повсякденності, ресурсно за визначенням, бо розширює людський досвід.

Ми дотримуємося думки Л. Лебедевої, про те, що в арт-терапії використовуються елементарні художні засоби і не потрібно попереднього досвіду в малюванні. Суб'єкти арт-терапевтичного процесу - учасник (клієнт) і арт- терапевт - взаємодіють між собою вербально, на символічному, асоціативному рівні і за допомогою невербальної, візуальної комунікації через продукти творчості.

Фактори психотерапевтичного впливу в арт-терапії (те, що чинить зцілювальний ефект):

1) фактор художньої експресії - втілення почуттів, потреб і думок клієнта в його роботу, досвід взаємодії з різними художніми матеріалами і художнім чином;

2) фактор психотерапевтичних відносин - динаміка взаємин клієнта-терапевта-групи (перенесення і контрпереноса), проекції, Вплив особистого досвіду;

3) фактор інтерпретацій і вербальної зворотнього зв'язку - трансформація, переклад матеріалу (процесу і результату творчості) з емоційного рівня на рівень розуміння, формування смислів.

Керівник групи терапії мистецтвом забезпечує групу необхідним матеріалом і проявляє максимум гнучкості для стимулювання художньої творчості приміщення повинно забезпечувати місце для рухів і гучних ігор. Роль керівника - сприяти творчості. Учасники отримують інструкцію повністю віддатися своїм почуттям і не піклуватися про художність своїх творінь.

## РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Особливості дослідження ставлення до себе

Підбираючи інструментарій, який буде найбільш ефективним та інформативним, ми зупинилися на тестові-опитувальнику самоставлення (ВЗГ), котрий є побудованим відповідно до розробленої В. В. Столін ієрархічної моделі структури самоставлення. Дана версія опитувальника дозволяє виявити три рівні самовідношення, що відрізняються за ступенем узагальненості:

- глобальне самоставлення;
- самовідношення, диференційоване за самоповазі, аутсімпатії, самоінтерес і очікування ставлення до себе;
- рівень конкретних дій (готовностей до них) у відношенні до свого «Я».

В якості вихідного приймається відмінність змісту «Я-образу» (знання або уявлення про себе, в тому числі і у формі оцінки вираженості тих чи інших рис) і самоставлення. В ході життя людина пізнає себе і накопичує про себе знання, ці знання становлять змістовну частину його уявлень про себе.

Однак знання про себе самого, природно, йому небайдужі: те, що в них розкривається, виявляється об'єктом його емоцій, оцінок, стає предметом його більш-менш стійкого самоставлення. Опитувальник включає наступні шкали:

Шкала S - вимірює інтегральне почуття «за» чи «проти» власне «Я» випробуваного.

Шкала I - самоповага.

Шкала II - аутосимпатія.

Шкала III - очікуване ставлення від інших.

Шкала IV - самоінтерес.

Опитувальник містить також сім шкал спрямованих на вимірювання вираженості установки на ті чи інші внутрішні дії на адресу «Я» випробуваного.

Шкала 1 - самовпевненість.

Шкала 2 - ставлення інших.

Шкала 3 - самоприйняття.

Шкала 4 - саморуководство, самопоследовательность.

Шкала 5 - самозвинувачення.

Шкала 6 - самоінтерес.

Шкала 7 - саморозуміння.

Глобальне самоствавлення - внутрішньо недиференційоване почуття «за» і «проти» самого себе.

Самоповага - шкала з 15 пунктів, що об'єднали твердження, що стосуються «внутрішньої послідовності», «саморозуміння», «самовпевненості». Йдеться про той аспект самоствавлення, який емоційно і змістовно об'єднує віру в свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей, контролювати власне життя і бути самопоследовательним, розуміння самого себе.

Аутосимпатія - шкала з 16 пунктів, що об'єднує пункти, в яких відбивається дружність-ворожість до власного «Я». У шкалу увійшли пункти, що стосуються «самоприйняття», «самозвинувачення». У змістовному плані шкала на позитивному полюсі об'єднує схвалення себе в цілому і в істотних деталях, довіру до себе і позитивну самооцінку, на негативному полюсі, - бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення. Пункти свідчать про таких емоційних реакціях на себе, як роздратування, презирство, глузування, винесення самоприговор ( «і так тобі й треба»).

Самоінтерес - шкала з 8 пунктів, відображає міру близькості до самого себе, зокрема інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися з собою «на рівних», впевненість у своїй цікавинки для інших. Очікуване відношення від інших - шкала з 13 пунктів, що відображають очікування позитивного або негативного ставлення до себе оточуючих.

Для нашого дослідження мало зміст застосувати даний тест двічі: до використання методів арт-терапії та після – для отримання результатів з приводу наявності змін у відношенні до себе студентів та їх фіксування. Поряд з даним тестом нами був використаний тест на рефлексію. Методика діагностики рівня розвитку рефлексивності, опитувальник Карпова А.В. Він призначений для визначення рівня розвитку рефлексії у особистості.

Рефлексивність - це здатність людини виходити за межі власного "Я", осмислювати, вивчати, аналізувати що-небудь за допомогою порівняння образу свого "Я" з якимись подіями, особистостями. Рефлексивність, як протилежність імпульсивності, характеризує людей, які, перш ніж діяти, внутрішньо переглядають всі гіпотези, відкидаючи ті з них, які здаються їм малоправдоподібним, приймають рішення обдуманно, виважено, враховуючи різні варіанти вирішення "завдання"[14,89].

Після застосування вищеописаних тестів ми звернулись безпосередньо до технік арт-терапії, а точніше до методики, представленої таким напрямком арт-терапій як ізо-терапія. Він є одним з найбільш розвинених напрямів арт-терапії, який передбачає використання образотворчих засобів і можливостей для особистісного розвитку. Ізо-терапія включає різні напрямки діяльності, такі, як: малювання, кольоротерапія, малюноква проєктивна діагностика та інші. Ізотерапія-терапія - терапія образотворчим мистецтвом, в першу чергу малюванням. Використовується для психологічної корекції клієнтів з невротичними, психосоматичними порушеннями, дітей та підлітків з труднощами в навчанні і соціальної адаптації, при внутрішньо сімейних конфліктах.

Застосування ізо-терапії в медицині обумовлено лікувально реабілітаційними завданнями, а в психології - в більшій мірі корекційно-профілактичними. Малюнок приносить особливо багато користі. Позитивний вплив образотворчого творчості на людину аналізували вітчизняні та зарубіжні вчені (А. В. Запорожець, Є.І. Ігнат'єв, В.С. Кузін, Б.М. Неменский, П.П. Сакулина, Б. Джефферсон, Е. Крамер, В. Лоунфельд, У. Ламберт та ін.). Психоаналітичні теорії зробили великий вплив на уявлення арттерапевтів М. Намбург, Е. Крамер, І. Чампертон і послужили теоретичного обґрунтування позитивного впливу художньої творчості на емоційну сферу. Карл Юнг вважав, що уява і творчість самі по собі володіють цілющою силою. В сучасну зарубіжну і вітчизняну з-терапію вагомий внесок внесли В.Є. Фолку, Г.В. Келлер, Р.Б. Хайкін, М.Є. Бруно і ін.

Техніка має назву «Я у вигляді страви» (О. Тараріна). Завдання: протягом 7 хвилин на папері формату А4. зобразити себе у вигляді страви. Інвентар: кольорові олівці, мілки, фломастери, папір. Ціль даної методики: виявити рівень самооцінки та продіагностувати ідентифікативні характеристики.

Після використання даної техніки нами була також запропонована діагностика за допомогою ще одного напрямку арт-терапії – мандалотерапії. Мандала є універсальним засобом швидкого відновлення при будь-яких видах криз і практично не має протипоказань. Мандалотерапія описана в роботах авторів: Карл Юнг, Джоана Келлог, Хосе і Міріам Арнуелес, Ральф Мецнер і Тімоті Лірі, Олександр Цайрі, Еріка фон Бенц, Саша Вуйлмед, Христина Бітц, Сабіна Цюрн, Рудольф Лабан, Хелен Бонні, Тереза Глатгхорн, Андре-Анна Савеліс, Сьюзан Фінчер (Німеччина), Макато Шічіда (Японія), Тетяна Батура (Росія), Маргарита Ткачова (Алтай, Росія) і ін. [10; ст.14].

Мандала застосовується в психокорекційній, розвиваючій роботі з дітьми, підлітками та дорослими в цілях:

- корекції емоційного стану, нормалізації поведінки (розфарбовування готових мандал-розмальовок);
- з метою діагностики актуального настрою (розфарбовування білого кола);
- з метою вивчення групових взаємин (створення індивідуальних мандал в групі з подальшим створенням колективної композиції);
- з метою діагностики і корекції конкретної проблеми (розфарбувати коло, що символізує школу, родину, образ «Я», дружбу, любов, гнів та ін.)

А також: при проблемах самооцінки, при відчутті внутрішнього дисбалансу, при страхі втратити контроль над собою, для активізації ресурсних станів особистості. Ефективними мандалами є при песимізмі і депресії, при психокорекції накопиченого роздратування і агресії, при психокорекції емоційної гіперчутливості, при відчутті життєвого тупика.

У ході мандалотерапії відбувається психокорекція страхів і тривог, подолання криз у розвитку (вікових, особистісних), розв'язання психосоматичних проблем, згуртування групи на основі духовного зближення, колективної творчості, а також підвищення концентрації і внутрішньої рівноваги (наприклад, у гіперактивних дітей), корекція розладів дрібної моторики і нервового напруження. Мандалі під силу впоратися з завданням виховати терплячість і акуратність, сформувати самовпевненість на основі спокою і стимуляції творчого потенціалу.

У психотерапії мандала не будується за певними правилами, а створюється довільно, так, як підказує несвідоме людини. Образи мандал - це проекція психічної реальності, тобто відображення внутрішнього світу в символах. На думку Юнга, «мандала відповідає мікрокосмічній природі душі».



Студентам було запропоновано намалювати малюнок в кругу на тему «Я і моє життя». Мета техніки: активізувати творчу активність, дати можливість проявитись різним почуттям, які наповнюють внутрішній простір людини, продіагностувати її стан. Інвентар: пензлі, фарби, баночка для води, аркуш паперу (А-4).

На етапі корекції техніка мандалотерапії застосовувалась нами двічі та розглядалась по стадіям Дж.Келлог. Студентам було запропоновано повторно намалювати мандалу на тему «Я і моє життя», і одразу ж за нею мандалу «Я успішний» або «Я щасливий» на вибір. Остання мандала мала на меті пошук ресурсів для самовизначення та реалізації, формування позитивних настроїв про майбутнє.

Слідом за мандалами зі студентами був проведений тест «Хто Я?» (М.Куна, Т.Макпартленд; модифікація Т.В.Румянцевої). Даний тест використовується для вивчення змістовних характеристик ідентичності особистості. Питання «Хто Я?» безпосередньо пов'язане з характеристиками власного сприйняття людиною самої себе, тобто з її образом «Я» або Я-концепцією. Протягом 12 хвилин студентам необхідно було дати якомога більше відповідей на одне питання, що відноситься до них самих: «Хто Я?».

Таким чином, у загальних уявленнях методика не передбачає формалізованого стимульного матеріалу у вигляді питань, тверджень, списку якостей або картинок. Замість цього випробуваний на чистому аркуші повинен скласти список характеристик самого себе і висловити своє ставлення до даним характеристикам.

По закінченні тесту, ми попросили зробити перший етап обробки результатів - кількісний: пронумерувати всі зроблені ними окремі відповіді-характеристики. Зліва від кожної відповіді ми попросили зазначити її порядковий номер. Після чого кожен окрему характеристику студентам було запропоновано оцінити по чотиризначній системі:

«+» - Знак «плюс» ставиться, якщо в цілому дана характеристика подобається;

«-» - Знак «мінус» - якщо в цілому дана характеристика не подобається;

«±» - Знак «плюс-мінус» - якщо дана характеристика і подобається, і не подобається одночасно;

«?» - Знак «питання» - якщо на даний момент часу студент не визначився, як він точно ставиться до характеристики; тобто у нього немає поки певної оцінки даної риси.

Даний тест був запропонований одразу ж після ресурсної мандали «Я успішний» (або «Я щасливий») з ціллю дати можливість студентам поглиблено вивчити прагнення, бажання та ресурси, усвідомити власну значимість та зафіксувати направленість думок щодо ставлення до себе.

Для фінального закріплення та підтвердження змін студентам була надана можливість пройти повторно тест-опитувальник самоствавлення (ВЗГ)

Століна В.В.

Вибірка становила 44 особи, з них 17 хлопців та 27 дівчат віком від 18 до 24 років. Методики проводилися на базі вищого навчального закладу; процес проведення відповідав усім установленим нормам.

## **2.2. Дослідження акту ставлення до себе, виявлення дисгармонійних проявів**

Процес проведення емпіричного дослідження умовно можна розділити на дві частини. У першій частині нами була проведена виключно діагностична робота, яка мала на меті кількісними та якісними методиками максимально ефективно визначити поточний стан самооцінки студентів, їх образ Я та задоволеність власною особистістю в цілому. Під час проведення діагностичної частини дослідження студенти проявляли неабияку зацікавленість та старанність у виконанні отриманих завдань.

Результати тесту-опитувальника самоствавлення (В. В. Столін, С.Р. Пантелєєв)

Табл.1

Табл.1

№	ППП	Шкали											
		S	I	II	III	IV	1	2	3	4	5	6	7
1	Атрошенко В.	84	92	84	100	94	76	51	70	89	71	54	9
2	Бессараб А.	96	96	98	91	71	92	32	89	92	4	100	8
3	Бібіков О.	85	71	37	72	71	65	80	50	92	96	100	8
4	Бондарчук Д.	95	78	33	94	67	95	80	79	79	93	94	9
5	Брюкман В.	80	72	49	57	82	90	92	79	50	4	93	8
6	Віннік В.	95	95	83	72	75	72	84	81	54	83	86	7
7	Войтков В.	96	96	98	91	71	92	32	89	92	4	90	8
8	Волошин І.	80	71	37	72	79	65	80	50	86	96	100	8
9	Герасименко В.	64	79	64	90	85	92	84	81	78	48	81	3
10	Грабаровський К.	90	71	65	91	39	80	50	89	71	64	95	9
11	Гудюк К.	70	80	64	53	27	83	7	89	79	43	31	7
12	Довгопол В.	90	91	58	53	21	65	3	70	79	43	34	8
13	Жарикова О.	62	86	40	27	71	65	3	70	60	66	54	6
14	Жук Є.	96	96	98	91	71	92	32	89	92	4	100	8
15	Журжа К.	85	71	37	72	71	65	80	50	92	96	100	8
16	Ібрахім А.	95	78	33	94	67	95	80	79	79	93	94	9
17	Касяненко Л.	80	72	49	57	82	90	92	79	50	4	93	8
18	Качуровська О.	95	95	83	72	75	72	84	81	54	83	86	7
19	Кетелюх Б.	64	79	64	92	85	92	84	81	78	48	81	3
20	Клапоушенко А.	85	71	37	72	71	65	80	50	92	96	100	8
21	Кожухар К.	95	78	33	94	67	95	80	79	79	93	94	9
22	Коза А.	80	72	49	57	82	90	92	79	50	4	93	8
23	Комарніцька А.	95	95	83	72	75	72	84	81	54	83	86	7
24	Коріненко А.	64	79	59	92	93	92	84	81	78	48	81	3
25	Кучер І.	90	71	65	91	39	83	50	89	71	64	95	9
26	Лабай Н.	90	91	58	53	21	65	3	70	79	43	34	8
27	Лютко В.	62	86	40	27	71	65	3	70	60	66	54	6

28	Мельниченко А.	96	96	98	91	71	92	32	89	92	4	100	8
29	Муляревич О.	85	71	37	72	71	65	80	50	92	96	100	8
30	Недбалюк А.	95	78	33	94	67	95	80	79	79	93	94	9
31	Немировська М.	80	72	49	57	82	90	92	79	50	4	93	8
32	Овчарук Т.	95	95	83	72	75	72	84	81	54	83	86	7
33	Пілішвілі М.	64	79	64	92	85	92	84	81	78	48	81	3
34	Піндрюк М.	85	71	37	72	71	65	80	50	92	96	100	8
35	Примачук О.	95	78	33	94	67	95	80	79	79	93	94	9
36	Пясецький С.	80	72	49	57	82	90	92	79	50	4	93	8
37	Савчук М.	95	95	83	72	75	72	84	81	54	83	86	7
38	Савченко О.	64	79	59	92	93	92	84	81	78	48	81	3
39	Скрипник Н.	90	71	65	91	39	83	50	89	71	64	95	9
40	Сверділ К.	70	80	64	53	27	83	7	89	79	43	39	7
41	Соловійов Є.	90	91	58	53	29	65	3	70	79	43	34	8
42	Тростенюк В.	62	86	47	27	71	65	3	70	60	60	54	6
43	Труханова О.	96	96	98	91	71	92	32	89	92	4	100	8
44	Шевельова Г.	85	71	37	72	71	65	80	50	92	96	100	8

За результатами проведеного діагностичного тесту у більшості студентів переважає слабо виражена впевненість у собі, яка найбільш відображена в шкалах, що відповідають за самоповагу, самоінтерес, аутосимпатію. Лише в деяких випадках студенти продемонстрували високі показники.

За результатом тесту з рефлексії (опитувальник Карпова А.В.) у 81% студентів переважає середній рівень рефлексії, у 9% - високий, у 10% - низький.

## Результати по діагностичній мандалі «Я і моє життя»:

Табл.2

	ППП	Наявність центру	Наявність кордонів	Дизгармонійні кольори та їх сполучення	Стадія по Дж.Келлог	Загальна оцінка
	Атрошенко В.	-	-	+	2	В
	Бессараб А.	-	-	+	6	Н
	Бібіков О.	+	-	+	9	Н
	Бондарчук Д.	+	-	-	11	В
	Брюкман В.	+	+	-	3	Г
	Віннік В.	+	-	+	4	В
	Войтков В.	+	+	-	9	В
	Волошин І.	-	-	+	2	В
	Герасименко В.	-	+	-	1	В
0	Грабаровський К.	-	-	+	6	Н
1	Гудюк К.	+	-	+	9	Н
2	Довгопол В.	+	-	-	11	В
3	Жарикова О.	+	+	-	3	Г
4	Жук Є.	-	-	+	2	В
5	Журжа К.	+	+	-	8	Г
6	Ібрахім А.	-	-	+	2	В
7	Касяненко Л.	-	-	+	11	Н
8	Качуровська О.	+	-	+	4	В

9	Кетелюх Б.	-	+	+	10	Н
0	А. Клапоушенко	-	-	-	3	Г
1	Кожухар К.	+	-	-	5	Г
2	Коза А.	-	+	+	2	Н
3	А. Комарніцька	-	+	+	2	В
4	Коріненко А.	+	+	-	8	Г
5	Кучер І.	+	-	+	9	В
6	Лабай Н.	-	-	+	11	Н
7	Лютко В.	-	-	+	11	Н
8	А. Мельниченко	+	+	+	9	Н
9	Муляревич О.	+	-	-	8	Г
0	Недбалюк А.	-	+	-	6	В
1	М. Немировська	+	+	+	4	В
2	Овчарук Т.	+	-	+	4	В
3	Пілішвілі М.	+	-	+	9	В
4	Піндрюк М.	-	-	+	11	Н
5	Примачук О.	-	-	+	11	Н
6	Пясецький С.	-	-	+	6	Н
	Савчук М.	+	-	-	4	Г

7						
8	Савченко О.	+	-	-	8	Г
9	Скрипник Н.	+	-	-	6	В
0	Сверділ К.	+	+	+	4	В
1	Соловійов Є.	+	-	+	4	В
2	Тростенюк В.	-	-	-	6	В
3	Труханова О.	-	-	-	0	В
4	Шевельова Г.	-	-	+	11	Н



Рис.1



Рис.2

Результати першого діагностичного аналізу мандал студентів, декілька з яких представлені на рис.1 і рис.2, свідчать про високий рівень станів нестабільності, пошуку себе. Аналіз здійснювався, враховуючи наступні критерії:

- наявність центру у мандалі
- наявність виражених кордонів у мандалі
- наявність дисгармонійних кольорів та кольорових сполучень
- стадія за Дж.Келлог
- загальне враження від мандали, яке опиралось на врахування усіх вищезазначених факторів, а також на індивідуальний опис студентів їх робіт.

Даний показник у таблиці позначений як:

- Г – гармонійна мандала (20%);
- В – відносно гармонійна мандала (67%);
- Н – негармонійна мандала (13%).



За даними нашого дослідження, найчастіше за класифікацією Дж.Келлог зустрічаються мандали стадії №6 - вона представлена розщепленим колом, що символізує «я» і тінь, боротьбу протилежностей, едіпальної стадію космічних масштабів, коли небесний бог бореться із земною богинею. Що стосується асоціацій з досвідом внутрішньоутробного розвитку, то дана стадія може символізувати відносини плода з плацентою, що грає в цьому випадку роль «іншого» - темної частини «я».

Розщеплення або відчуття розщеплення може асоціюватися з розділеним надвоє колом, попереднім появі примирного, об'єднуючого центру. Це нагадує поділ клітин і передбачає відчуття відчуження, самотності, а в деяких випадках і депресії.

На даній стадії зміцнення кордонів Его має велике значення. Мандали цієї стадії часто нагадують, пейзаж, на якому є лінія горизонту, що ділить малюнок на дві половини, подібно до тріщини. Це поділ передує сходу сонця або появи нового «я». Перш ніж це пропливе, слід очікувати посилення боротьби протилежностей, амбівалентності, полярності і непримиренних протиріч. Все це робить дану стадію періодом парадоксів.

Також часто зустрічається стадія №9. Мандали ці зазвичай дуже красиві, симетричні і нагадують квіти або плоди в розрізі. Їх поява в деяких випадках може відображати небажання і страх змін. У нормі ці мандали з'являються на деякий час, після чого зникають. Коли такі мандали створюються з використанням одних і тих же кольорів, можна засумніватися в тому, що колір має якусь динамічну функцію. Швидше за все, він грає стабілізуючу роль, якщо мова йде, наприклад, про процес лікування, пов'язаному з психологічними змінами [11, 55].

Мандали цієї стадії передають ставлення людини з іншими людьми після оформлення його психологічної ідентичності. У більшості випадків

вони містять центр, який пов'язаний з периферією парним числом радіальних елементів на кшталт променів зірки або пелюсток квітки. Іноді вони характерні для стану неврозу і вказують на психологічну ригідність і відсутність динаміки. Ці мандали статичні і висловлюють в більшій мірі установку на буття, ніж на діяльність, а також бажання зберегти існуючий порядок речей.

Не такою поширеною, але важливою серед результатів стала появи мандали, що відповідає стадії №10. Мандали цієї стадії часто включають зображення «колеса фортуни» і відбивають страх змін і подолання звичних форм свідомості. Нерідко зображується нагадує перехрестя доріг діатональний хрест, а також спрямований вершиною вниз трикутник вказує на занурення в несвідоме і потребу в оновленні. .[26; ст.76]

Якщо такі зображення зберігаються, ця може бути пов'язано з переживанням тривоги, депресії і нерішучості. Ці мандали характерні для осіб, що переживають кризу життя з характерної для нього потребою в переоцінці життєвих пріоритетів.

Подібні зображення статичні і часто справляють враження жертвності. Іноді вони передають відчуття втрати фізичної цілісності і нагадують про розп'яття. У автора такої мандали можна припустити наявність мазохістичних тенденцій і переживання власної безпорадності.

Вербальні асоціації з «Воротами смерті»: скорботна мадонна, розп'ятий Христос, Адоніс, страчений Озіріс, Иксион, приниження, ураження, червоно-могила, зустріч зі смертю, завершення, отвергнутость, депресія, кататонія, статика, ізоляція, самотність, покинутість, відчай, борошна, імпотенція, ригідність, череп, параліч.

Однією з найпоширеніших стадій, зафіксованих нами на мандалах стала стадія №11. Дана стадія може бути результатом патологічного процесу,

наприклад шизофренії, якщо її прояви зберігаються протягом тривалого часу. Мандала, характерна для цієї стадії, є «розрізаний пиріг»; кожен сегмент зображення при цьому має різне забарвлення, а центральний елемент може бути відсутнім. Окраска такої мандали дисгармонійна, і через відсутність центру вона не справляє враження цілісного зображення. Якщо вважати, що кожен сегмент або колір в малюнку відображає ті чи інші психологічні якості та аспекти індивідуальної динаміки, тоді подібне зображення говорить про якийсь руйнівний внутріпсихічних процесі або прояві саморуйнівну тенденцій.

Подібні мандали також можуть свідчити про відчуття втрати фізичної цілісності, при якому різні частини тіла сприймаються як незв'язані один з одним. Відсутність центру іноді говорить про руйнування Еґо. Дисгармонійні кольори викликають асоціації з костюмом клоуна або блазня. Що характерно, в багатьох культурах блазень або «дурень» - це той, хто може дозволити собі робити і говорити те, чого не можуть інші. Іноді після створення мандали цій стадії має місце повернення на п'яту стадію з характерною для неї дефензивністю. Це цілком зрозуміло, якщо врахувати високу ймовірність руйнівних процесів і втрати відчуття психічної цілісності і кордонів "я" на стадії «фрагментації».

Вербальні асоціації з «фрагментації»: розп'яття, розчленовування, втрата відчуття «я», психоз, розгубленість, амбівалентність, тибетський «Чод» - ритуал, дезінтеграція, гниття [26,83].

Окрім малювання мандал на етапі діагностики застосовувалася арт-терапевтична техніка «Я у вигляді страви», яка є ефективним доповненням до попереднього завдання. 75% студентів зобразили себе у вигляді десертів, фруктів, напоїв та інших «легких» страв, що демонструє не сформованість особистості, творчий пошук себе, бажання швидких результатів, інші 25% зобразили себе у вигляді перших, других страв, що свідчить про достатній

рівень відповідальності та терпіння. Майже всі студенти зобразили свої страви без столових приборів, що свідчить про незнання, як можна ефективно реалізувати свої здібності та таланти у світі.

Дані розглянуті критерії допомогли зробити більш детальний аналіз відношення до себе студентської молоді та дали достатній рівень інформації для розуміння цілісної картини «Я-концепції». (рис.3)



Рис.3

На наступному, колекційному етапі студентам був запропонований знайомий напрямок мандалотерапії, однак він проводився у два етапи: перша мандала називалась «Я і моє життя», друга (ресурсна) – «Я успішний» («Я щасливий»). Нашим завданням було за допомогою даної арт-терапевтичної техніки зробити повторну діагностику та терапію за короткий проміжок часу.

За результатами, близько 35% студентів зобразили більш гармонічні за формою, змістом та кольоровою гамою мандали. У 60% студентів зміни відбулись незначні та непомітні, у решти 5% - відбувся процес занурення у внутрішній процес та дослідження свого стану.

Зокрема, у багатьох студентів відбувся перехід від стадії до стадії, що говорить про динаміку внутрішніх процесів. (Додаток Е). Набільш частими виявились переходи до наступних стадій:

№8 - дана стадія пов'язана з проявом індивідуальності.

№4 - мандали цієї стадії іноді символізують Его, розташоване в центрі психіки. Характер зображення центру може багато що сказати про самооцінку: розмір центру говорить про експансивності або, навпаки, стриманості і сором'язливості. Відчуття безпеки або її відсутності буде проявлятися в тих лініях і формах, які підтримують центральний елемент.

№2 - вербальні асоціації з «Блаженством»: внутрішньоматковий опиті політ, безплотність, невидимість, легкість, довіру, простір, самовіддача, пасивність, «я» без кордонів, нарцисизм, відпущення гріхів, досвід повного прийняття, буття як протилежність діяння розплавлення, ідентифікація з усім, сп'яніння [16,114].

Одразу після мандал студентам був запропонований тест «Хто Я?» (М.Кун, Т.Макпартленд; модифікація Т.В.Румянцевої). При аналізі тесту до уваги бралися критерії кількісні та якісні. Зокрема, кількість записаних тверджень про себе за 12 хвилин. Людина з більш розвиненим рівнем рефлексії дає в середньому більше відповідей, ніж людина з менш розвиненим уявленням про себе (або більш «закритий»).

Також про рівень рефлексії говорить суб'єктивно оцінювана самою людиною легкість або трудність в формулюванні відповідей на ключове питання тесту. Серед опитуваних у більшості - 65% виявився середній рівень рефлексії та високий – у 20% та низький відповідно у 14%.

Аналіз тимчасового аспекту ідентичності необхідно проводити, виходячи з посилки, що успішність взаємодії людини з оточуючими

передбачає відносну спадкоємність його минулого, сьогодення і майбутнього «Я». Тому розгляд відповідей людини на питання «Хто Я?» Повинно відбуватися з точки зору їх належності до минулого, теперішнього або майбутнього часу (на основі аналізу дієслівних форм).

Наявність ідентифікаційних характеристик, що відповідають різним тимчасовим режимам, говорить про тимчасову інтегрованості особистості. [17,22].

Особливу увагу необхідно звернути на присутність і вираженість показників перспективної ідентичності (або перспективного «Я»), тобто ідентифікаційних характеристик, які пов'язані з перспективами, побажаннями, намірами, мріями, що відносяться до різних сфер життя.

Наявність цілей, планів на майбутнє має велику значимість для характеристики внутрішнього світу людини в цілому, відображає часовий аспект ідентичності, спрямований на подальшу життєву перспективу, виконує екзистенціальну і цільову функції.

При цьому важливо враховувати, що ознакою психологічної зрілості є не просто наявність спрямованості в (майбутнє, а деякий оптимальне співвідношення між спрямованістю в майбутнє і прийняттям, задоволеністю сьогоденням).

Переважання в дієслівних формах, що описують дії або переживання в минулому часі, свідчить про наявність в цьому незадоволеності, прагнення повернутися в минуле в силу його більшої привабливості або травматичності (коли психологічна травма не перероблена) [16,56].

Домінування в дієслівних формах майбутнього часу говорить про невпевненість у собі, прагнення людини піти від труднощів теперішнього моменту в силу недостатньої реалізованості в сьогоденні. Переважання в

дієсловах теперішнього часу говорить про активність і свідомості дій людини.

Останньою стадією емпіричного експерименту стало повторне проходження тесту-опитувальника самоствавлення (В. В. Столін, С.Р. Пантелєєв) та порівняння шкал, що відповідають за інтегральне почуття «за» чи «проти» власне «Я» випробуваного., за самоповагу, аутосимпатію, самовпевненість та самоприйняття.

Згідно проаналізованих даних, рівень самовпевненості та само прийняття виріс у майже половини опитуваних, а самоповага - у третини.

## **Розділ III. ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ТА КОРЕКЦІЯ ДИЗГАРМОНІЙНИХ СТАНІВ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ**

### **3.1. Основні підходи до корекції негативного ставлення до себе методами арт-терапії у юнацькому віці**

Можна розглядати певні загальні риси юнацького віку. Протягом юнацького віку особистість досягає високого рівня інтелектуального розвитку, завбачує ментальний досвід, масштабно роздивляється свій внутрішній світ, свою індивідуальність формує цілісний Я-образ, самовизначається у життєвих і професійних планах, особисто спрямовує свій погляд у майбутнє, що свідчить про перехід її до етапу дорослості.

Розвиток особистості у юнацькому віці характеризується рядом новоутворень. Найважливішим новоутворенням можна вважати досягнення соціальної зрілості. Поняття зрілості використовується в психології часто, але розуміється по-різному. Це обумовлено тим, що не існує універсальної зрілості для людей різного віку, її суть повинна виявлятися в розвитку того чи іншого вікового періоду. Оскільки в період молодості людина уперше безпосередньо вступає в контакт із суспільством, головним її завданням стає вирішення соціальних завдань: набуття професійних навичок, визначення соціального статусу, створення сім'ї. [20; ст.64]

Перехід від дитинства до дорослості в людському суспільстві передбачає залучення дитини до оволодіння системою знань, норм і навичок, завдяки яким індивід може створювати матеріальні та духовні цінності, виконувати суспільні функції і нести соціальну відповідальність. Таким чином, на відміну від підлітка, юнак не тільки в своїй свідомості включає в себе доросле життя, алей починає приймати в ньому реальну участь. Тому під досягненням соціальної зрілості потрібно розуміти із одного боку, можливість виконання соціальних обов'язків, а з іншого прийняття



відповідальності за своє життя. Іншими словами, це оволодіння повним комплексом соціальних функцій дорослої людини, формування нової дорослої ідентичності.

Поняття ідентичності означає усвідомлену індивідом само тотожність. Суб'єктивно досягнення соціальної зрілості перетинається появою у молодій людини почуття дорослості. У юнаків та дівчат постає потреба зайняти внутрішню позицію дорослої людини, усвідомити своє місце в суспільстві, зрозуміти себе і свої можливості.

На цьому віковому етапі відбувається формування механізму ціле творення, основними проявами якого є наявність у людини певного задуму, плану життя, життєвої мети. Цей механізм пов'язаний із прагненням, здатністю старшокласника здійснювати само проєкцію на майбутнє [20,107].

Для деяких людей зіткнення з вимогами реального життя, які не завжди відповідають їх уявленням, стає досить складним. Якщо у молодій людини є ілюзії, які не відповідають дійсності, то одразу виникають проблеми. Часто це пов'язано з занадто великим очікуванням, недооцінкою зовнішніх труднощів. Людина починає поступово усвідомлювати, що світ - це не лише щастя та задоволення.

Зрозуміло, що для досягнення соціальної зрілості молодій людині необхідно вирішити проблему особистісного самовизначення - головне завдання розвитку в юності.

Отже формування особистості у юнацькому віці пов'язане з новоутвореннями, які виникають у цьому віці. Це, насамперед проблема самовизначення. У зрілому юнацькому віці актуальною стає проблема незалежності життя. Для її розв'язання необхідні вміння організувати свою діяльність, приймати відповідальні рішення і втілювати їх у життя. Вони передбачають наявність певних психологічних передумов, передусім

цілісності «Я», яке володіє необхідним досвідом екзистенціальних переживань вибору між власним буттям і небуттям, між добром і злом. [18; ст.54]

Юнацький вік за Еріксоном будується навколо кризи ідентичності, що складається з мрії соціальних і індивідуально-особистісних виборів, ідентифікацій. Якщо юнаку не вдається вирішити це завдання, з нього формується неадекватна ідентичність, розвиток якої може іти по чотирьом лініям:

- 1) Уникнення тісних міжособистісних відносин;
- 2) Розлад почуття часу, нездатність будувати життєві плани, страх дорослішання та змін;
- 3) Розлад продуктивних, творчих можливостей. Невміння мобілізувати свої внутрішні ресурси та сконцентруватися на якійсь головній діяльності;
- 4) Формування неактивної ідентичності.

Оперуючи в основному клінічними даними, Еріксон не намагався виразити явища кількісно. Канадський психолог Джеймс Марша в 1966 р. заповнив цю прогалину, він виділив 4 етапи розвитку ідентичності.

- Невизначена ідентичність характеризується тим, що індивід ще не виробив певну кількість переконань, не обрав професії та не зіткнувся з кризою ідентичності.

- Передчасна ідентифікація має місце, якщо індивід увійшов у відповідну систему відношень, проте зробив це не самостійно, а в результаті пережитої кризи, слідуючи чужому прикладу, авторитету.

- Для етапу «мораторію» характерно те, що індивід знаходиться в процесі нормативної кризи самовизначення, вибираючи із числа варіантів розвитку той єдиний, який він може вважати своїм.

- На етапі «зрілої ідентичності» криза завершена, індивід перейшов від пошуків себе до практичної самореалізації. [13; ст.144]

На основі даного теоретичного аналізу нами була розроблена психокорекційна програма. Вона спрямована, насамперед, на ліквідацію негативних проявів кризи ідентичності серед молоді та вміщує у собі наступні блоки:

- корекційну роботу з молодими людьми з характерними дизгармонійними проявами у ставленні до себе .
- оцінку ефективності корекційних впливів.

Мета: вимір психологічного змісту та динаміки реакцій, сприяння появі позитивних поведінкових реакцій і переживань, стабілізація позитивної самооцінки.

У нашій роботі сутність арт-терапії розглядається у терапевтичній та корекційній дії мистецтва на суб'єкта і проявляється й реконструюванні психотравмуючої ситуації за допомогою художньо-творчої діяльності, виведенні переживань, пов'язаних з нею, під зовнішню форму через продукт художньої діяльності, а також створенні нових позитивних переживань, народженні креативних потреб і способів їх задоволення.

Терміном арт-терапія позначають як сукупність видів мистецтва, використовуваних при психокорекції, так і власне метод або комплекс методик.

Для позначення приватних форм (методів) терапії творчістю застосовуються так звані сімейні поняття, ефективність цих форм підтверджується широким спектром робіт вітчизняних вчених:

- бібліо-терапія - лікувальний вплив читанням (В. М. Бехтерев, А. М. Міллер, В. В. Мурашевкій, Ю. Б. Некрасова, Е. А. Рау);
- вокал-терапія - лікування співом (В. С. Шушарджан);
- драма-терапія, що використовує засоби театрального мистецтва і рольової гри (Є. Белякова, О. В. Гнездилов, Я. Морено та ін.);

- ізо-терапія - малюнкова терапія (Г. В. Бурковський, М. Є. Бурхливо, А. І. Захаров, О. А. Карбанова, Р. Б. Хайкін і ін.);

- імаго-терапія - лікувальний вплив через образ, театралізацію (Н. С. Говоров);

- музико-терапія - лікувальний вплив через сприйняття музики (Л. С. Брусилівський, І. М. Гриньова, І. М. Догель, В. І. Петрушин та ін..)

У арт-терапії найчастіше використовується напрацювання таких вчених як: Д. Аллан, Р. Арнхейм, Р.Ассаджиоли, Е. П. Белякова, М. Є. Бурхливо, Г. В. Бурковський, Д.Віннікот, А. В. Гнездилов, А. І.Копитін, Т. Ю. Колошина, В. Л. Кокоренко, Л.Д. Лебедєва, Г. М. Назлоян, Н. В. Серов, А. А. Смирнов, К.-Г. Юнг і ін.

Стосовно функцій арт-терапії, ми дотримуємося думки Н. Сакович, Е.Медведевої, І. Левченко, Л.Комісаровой, Т. Добровольської, які виділяють наступні базові:

1. катарсично - очищаючу, яка звільняє від негативних станів.

2. регулятивну - зняття нервово-психічної напруги, регуляція психосоматичних процесів, моделювання позитивного психоемоційного стану.

3. комунікативно-рефлексивну - забезпечує корекцію порушень спілкування, формування адекватного міжособистісного поведінки, самооцінки.

В Арт-терапії не робиться акцент на цілеспрямоване навчання і оволодіння навичками і вміннями, в будь-якому вигляді художньої діяльності.

Головним завданнями арт-терапії є розширення горизонтів особистості:

- Підтримка (розвиток) цілісності життя,
- Досягнення справжньої індивідуальності,
- Рух від автономності до близькості в міжособистісних зв'язках,
- Формулювання базових життєвих цілей,

- Вироблення справжніх перспектив в життєвому колі,
- Адекватне прийняття внутрішніх життєвих криз,
- Використання емпатії та інтуїції в розвитку більш глибоких рівнів символічної комунікації.

Таким чином, можемо обґрунтовано рекомендувати арт-терапевтичні методики як ефективний спосіб стабілізації адекватного відношення до себе.

### **3.2 Корекція ставлення до себе методами арт-терапії у юнацькому віці**

Відповідно до даного дослідження, нами була розроблена спеціальна психокорекційна програма, що підходить як для групової роботи з молоддю, так і для індивідуальної терапії. В процесі арт-терапії людина спочатку перебуває в ролі художника, потім стає спостерігачем і з часом ініціює відчуття цілісності і гармонійності свого образу «Я».

У нашій роботі ми слідували правилам, рекомендованим для фахівця з арт-терапії, (розробка Л. Лебедевої). У їх базі лежать засади гуманістичної арт-терапії.

В арт-терапевтичному процесі неприйнятними вважаються будь-які команди, вказівки, вимоги чи примус, що є позитивним фактором для роботи зі студентською молоддю. Учасник арт-терапевтичного заняття міг вибирати відповідні для нього види і зміст творчої діяльності, образотворчі матеріали, а також працювати у власному комфортному темпі; і був вправі відмовитися від виконання деяких завдань, відкритої вербалізації почуттів і переживань, колективного обговорення («включеність» в групову комунікацію) та мав право просто спостерігати за діяльністю групи або займатися чим-небудь іншим за власним бажанням, якщо це не суперечить соціальним і груповим нормам.

Основною формою роботи зі студентами був тренінг, програма якого складалася з підібраних арт-технік. Тренінгові заняття мали на меті допомогти подолати стани, що призводять до неадекватної ідентичності, як то уникнення тісних міжособистісних відносин, нездатність будувати життєві плани, страх дорослішання та змін, розлад продуктивних, творчих можливостей, а також невміння мобілізувати свої внутрішні ресурси та сконцентруватися на якійсь головній діяльності.

Розв'язувались конкретні завдання:

- зниження рівня тривожності;
- підняття рівня самооцінки, самоповаги, самоприйняття;
- формування адекватного рівня домагань, впевненості в собі;
- навчання конструктивним формам поведінки в ситуаціях напруження.

Техніки мовленнєвої креативності, що застосовувались для подолання зажатості та скутості, стимулювали підвищення комунікативних навиків. Тренувалися вміння висловлювати свої думки переконливо, ясно викладати точку зору. У процесі проведення тренінгу приділялась увага розвитку якостей, що притаманні впевненій людині, а також таких, що необхідні оратору, лідеру чи публічній людині. Техніки, спрямовані на комунікацію, виконувалися в парах.

Висновки по даному блоку: техніки стимулюють розвиток мовної креативності, зменшує страх публічних виступів, зміцнює впевненість у собі.

Техніки з ізо-терапії спрямовані були на розвиток здібностей до самовираження, зняття внутрішнього контролю, розвиток творчої уяви, рефлексії. Вони також надавали можливість розслабити психіку і тіло, занурює людини в стан творить, дозволяє відреагувати накопичилися складні емоції і заповнити ресурси. Техніки допомагають у стабілізації самооцінки,

розвитку емоційного і соціального інтелекту, прийнятті власних ресурсних і проблемних сторін особистості. Відбувається психодіагностика несвідомих емоційних компонентів особистості, у вираження почуттів, пов'язаних з образом «Я» і ставленням до себе, розвиток інтересу до себе і підвищення самооцінки; організація внутрішнього діалогу зі своїм «Я», прийняття свого «Я», формування навички внутрішньої рефлексії (чесність з самим собою).

№	Арт-терапевтична техніка	Показання
1	Техніка «Мандала» (модифікація Е. Тараріної)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• необхідність вирішити проблеми самооцінки і відчуття внутрішнього дисбалансу;</li> <li>• активізація ресурсних станів;</li> <li>• страх втрати контролю над собою;</li> <li>• стан песимізму, депресії, життєвого тупика;</li> <li>• психокорекція накопиченого роздратування і агресії, страхів і тривоги;</li> <li>• психокорекція емоційної гіперчутливості або алекситимии</li> <li>• складність в відреагування почуттів, емоцій;</li> <li>• подолання криз в розвитку (вікові, особистісні) та сімейних ситуаціях;</li> <li>• психосоматичні проблеми;</li> <li>• згуртування групи на основі духовного зближення і колективного творчості.</li> </ul>

2	Техніка «Рисунок по кругу» (модифікація О. Тараріної)	<p>Необхідність вчитися слухати і чути внутрішнє «Я»;</p> <p>розвивати емоційний інтелект;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Розвивати вміння заявляти про свої потреби і передавати свої стани;</li> <li>• Навчитися приймати будь-який досвід як корисний</li> </ul>
3	Техніка «Акватипія» (модифікація О. Тараріної)	<p>Мета: розвиток емоційного інтелекту і активізація творчого ресурсу. Завдання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Розвиток здібностей до самовираження;</li> <li>- Зняття внутрішнього контролю;</li> <li>- Розвиток творчої уяви, рефлексії.</li> </ul> <p>Інвентар: лист А-3, фарби, гуаш, скло 5x5 см, кисті різних розмірів, мокрі і сухі серветки, банку з водою. Час роботи: 40 - 60 хвилин.</p> <p>Вікові рамки застосування: клієнти від 10 років і старше. Алгоритм роботи:</p> <p>Вступ. Визначення запиту і завдання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сформулюйте питання, на який ви хотіли б отримати відповідь за підсумками роботи.</li> </ul> <p>Основна частина:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Створення кольірних плям на аркуші паперу за допомогою скла і фарб.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Накладіть на скло шматочки фарби різних кольорів, переверніть скло на папір так, щоб залишити їм плями різної форми і розміру.</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"><li>•&gt; Дія виробляєте до повного заповнення листа колірними плямами.</li></ul> <p>2. Пошук образів.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Серед намальованих плям в колірних формах і білих проміжках знайдіть якомога більше різних образів і обведіть їх контури більш темним кольором. Важливо знайти максимально можливе кількість таких образів.</li></ul> <p>3. Складіть зі знайдених образів розповідь (5-7 речень).</p> <p>4. Презентація роботи.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Дайте відповіді на питання:<ul style="list-style-type: none"><li>• - Як ви назвете вашу роботу?</li><li>- Який колір переважає в роботі, як ви можете це пояснити?</li><li>• - Які образи ви знайшли? Зачитайте розповідь, яку написали.</li><li>• -Про яку актуальну ситуацію у вашому житті ця історія?</li><li>• - Які почуття ви відчували в процесі роботи?</li><li>• -Як часто і в яких сферах життя ви переживаєте подібні стани?</li><li>• -Вдається вам в житті поєднувати контроль над ситуацією і здатність довірятися світу?</li><li>• Який значимий навик, ресурс, вміння ви хотіли б перенести з виконаної роботи у</li></ul></li></ul>
--	--	--

		<p>ваше життя? Як це зробити в реальності?</p> <p>Заключна частина. Учасникам пропонується поділитися почуттями, інсайтами і обмінятися думкою після завершення роботи.</p> <p>Висновки. Аквапіпія дає прекрасну можливість розслабити психіку і тіло, занурює людини в стан творить, дозволяє відреагувати накопичилися складні емоції і заповнити ресурси.</p>
	<p>Техніка «Трійки слів» (авторська методика О. Тараріної)</p>	<p>Мета: розвиток мовної креативності.</p> <p>завдання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тренування вміння висловлювати свої думки переконливо, ясно викладати свою точку зору;</li> <li>- Розвиток якостей, необхідних педагогу, оратору, лідеру, публічній людині.</li> </ul> <p>Інвентар: папір (А-4), ручки, секундомір.</p> <p>Час роботи: 8-10 хвилин.</p> <p>Вікові рамки застосування: клієнти від 10 років і старше.</p> <p>Інструкція. Техніка виконується в парах. Кожному з учасників пропонується за 1 хвилину назвати якомога більше трійок слів. Трійка складається з одного іменника, 1 прикметника і 1 дієслова (партнер ставить за кожну названу трійку слів паличку на аркуші паперу).</p>

		<p>Порахувати. важливо уникати трійок, в яких слова граматично об'єднуються в речення, наприклад: мама - красива - йде. Потрібно говорити: мама - шорсткий - мити. Норма (за хвилину):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 0-5 «трійок» слів: низький рівень мовної креативності, наявність стресового стану особистості;</li> <li>- 6-8 «трійок»: середній рівень мовної креативності, наявність адаптивного стану особистості до чого-небудь;</li> <li>- 9 і більше «трійок»: високий рівень мовної креативності, наявність тенденції до розвитку.</li> </ul> <p>Якщо виконувати цю практику 7 днів поспіль 1 раз в день, рівень підніметься до норми і буде триматися півроку. Норма, запропонована в цій техніці, спирається на дослідження, які були проведені в творчій лабораторії ГО «Східно-українська асоціація арт-терапії».</p> <p>Техніка стимулює розвиток мовної креативності, зменшує страх публічних виступів, зміцнює впевненість у собі.</p>
	<p>Техніка «Іменник-прикметник -дієслово» (Авторська техніка Е. Тараріної)</p>	<p>Мета: розвиток мовної креативності.</p> <p>Завдання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тренування уміння переконливо висловлювати свої думки, чітко висловлювати свою</li> </ul>

		<p>точку зору;</p> <p>- Розвиток якостей, необхідних педагогу, оратору, лідеру, публічній людині.</p> <p>Інвентар: папір (А- 4), ручки, секундомір.</p> <p>Час роботи: 8-10 хвилин.</p> <p>Вікові рамки застосування: клієнти від 11 років.</p> <p>Інструкція. Техніка виконується в парах.</p> <p>Кожному з учасників пропонується за 1 хвилину назвати якомога більше іменників (партнер ставить за кожне вимовлене іменник - паличку у себе в записах).</p> <p>Порахувати. Важливо уникати іменників однієї лексико-семантичної групи (наприклад: тільки імена, тільки міста, тільки тварини і тому подібне). Далі потрібно за 1 хвилину, відповідно, назвати якомога більше прикметників і дієслів.</p> <p>Іменники є показником вміння людини мислити базовими категоріями • і висловлювати свої думки; прикметники – вміння проявляти емоції і почуття; дієслова - діяти, переконувати, мотивувати інших людей до дій і досягнення позитивних результатів.</p>
	Техніка «Сніданок - обід - вечеря».	<p>Мета: діагностика та корекція сприйняття людиною себе в оточенні</p>

<p>А. Кокоренко (модифікація Е. Тарарін)</p>	<p>інших людей.</p> <p>Завдання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Стабілізація самооцінки;</li> <li>- Розвиток емоційного і соціального інтелекту;</li> <li>- Прийняття власних ресурсних і проблемних сторін особистості.</li> </ul> <p>Інвентар: пензлі, фарби, баночка для води, білий аркуш паперу (А-1).</p> <p>Час роботи: 40-45 хвилин.</p> <p>Вікові рамки застосування: клієнти від 10 років і старше.</p> <p>алгоритм роботи</p> <p>Вступ. Учасникам необхідно об'єднатися в групи. Тренер пропонує групам домовитися про те, що вони будуть малювати: сніданок, обід або вечерю. Коли вибір зроблений, дається більш конкретна інструкція. Основна частина</p> <p>Як тільки групи вибрали об'єкти для малювання, учасники не мають права обговорювати, радитися з допомогою вербальних та інших засобів про те, хто, що і де буде малювати.</p> <p>Завдання: кожному учаснику необхідно представити себе у вигляді страви на сніданку (обід або вечерю). Час на роботу посилення - 15 - 20 хвилин.</p> <p>Після завершення роботи обговорення</p>
--	--

		<p>зазвичай починається з емоційного реагування групи в цілому, а потім аналізується індивідуальна робота кожного. Пропоновані питання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Що це за страва? Яке воно? Чи давно було приготовлено? Як довго готувалася?</li> <li>-Як Часто цей продукт повинен з'являтися на столі?</li> <li>-Це Блюдо звично для нашої культури чи відноситься до екзотичних?</li> <li>-Як Воно оформлено при подачі?</li> <li>-Це Перше, друге або третя страва</li> <li>-Які Температурні і естетичні характеристики має блюдо?</li> <li>-В Якому місці на столі воно знаходиться?</li> <li>-Як «Відчуває себе» блюдо в оточенні інших страв?</li> <li>-Для Кого воно було приготовлено?</li> </ul> <p>Висновки. Техніка дозволяє побачити соціометричний зріз групи; простежити характер відносин людини до себе і сприйняття себе в групі; звертає увагу на те, яку роль в групі обирає для себе людина.</p>
	<p>Техніка «Автопортрет в повний зріст». А. І. Копитін</p>	<p>Мета: виявлення та корекція індивідуальних особливостей людини, її ставлення до себе, своєї зовнішності; набуття або переоцінка сенсу життя; виявлення власних потреб і внутрішніх</p>

		<p>конфліктів; виявлення та усвідомлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів.</p> <p>завдання:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Психодіагностика несвідомих емоційних компонентів особистості; у вираження почуттів, пов'язаних з образом «Я» і ставленням до себе;</li><li>- Розвиток інтересу до себе і підвищення самооцінки;</li><li>- Організація внутрішнього діалогу зі своїм «Я»;</li><li>- Прийняття свого «Я»;</li><li>- Формування навички внутрішньої рефлексії (чесність з самим собою).</li></ul> <p>Застосування: подолання життєвих криз, зміна місця проживання, роботи і т.п.</p> <p>Інвентар: два рулони щільного паперу довжиною близько 2 м кожен без сполучних швів. Можна використовувати зворотну сторону шпалер, щільну обгортковий папір. Фарби або воскові крейди, масляна пастель, гуаш, пензлі, баночки з водою, ластик, скотч.</p> <p>Час роботи: 1,5 -2,5 години.</p> <p>Вікові рамки застосування: від 10 років і старше.</p> <p>алгоритм роботи</p> <p>Вступ. Клієнту пропонується намалювати автопортрет реальних розмірів, в</p>
--	--	--

		<p>реальному часі і, бажано, в реальному зовнішньому вигляді. важливо, щоб автопортрет передавав основні риси характеру того, хто його малює.</p> <p>Інструкція до дії:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• З'єднайте 2 рулони паперу скотчем.</li><li>• Обведіть свій силует на повний зріст (учасники в групі обводять один одного).</li><li>• За допомогою скотча повісьте папір на стіну так, щоб портрет виявився на одному рівні з вами, і приступайте до малювання. У процесі малювання звертайте увагу на почуття, які ви відчуваєте; яку частину тіла малювати легко, а яку складніше. Час малювання від години до півтора.</li></ul> <p>Діалог з автопортретом</p> <p>Клієнту пропонується, дивлячись в очі своїм зображенням, звернутися з посланням, побажанням для самого себе. Важливо звертатися до портрету на «ти» і говорити вголос. У цьому діалозі слід бути максимально чесним. діалог відбувається в трійці «автор малюнка - портрет - свідок (інший учасник групи)».</p> <p>Завдання свідка: надавати емоційну підтримку і мовчки соприсутствовать в процесі.</p> <p>Час роботи: 5-15 хвилин</p>
--	--	---



		<p>Фотографування з автопортретом (виконується обов'язково) Обговорення:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Чи отримали Ви задоволення від процесу?</li> <li>-Які почуття виникали під час малювання автопортрета?</li> <li>-Як Ставлення і почуття до автопортрету пов'язані зі ставленням і почуттями до себе?</li> <li>-Що Малювати було легко? Що складніше?</li> <li>- Як пов'язано це з вашими переконаннями і поглядами щодо себе в реальному житті?</li> </ul> <p>Висновки. Автопортрет, як і будь-яка проектна методика, дає можливість суб'єктивно оцінити ставлення до самого себе. Методика дозволяє отримати відповіді на важливі питання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Як Клієнт відноситься до себе, чи знає про свої потреби і чує себе?</li> <li>- Як Він себе бачить і приймає себе таким, яким він є?</li> <li>- Чи Є у клієнта конфлікти з самим собою?</li> <li>- Налажен Діалог з власним «Я»?</li> <li>- Чи є у клієнта проблеми з будь-якої зоною і з якою саме?</li> </ul>
--	--	--

Щоб перевірити ефективність нашої психокорекційної програми ми використали тест-опитувальник самоствавлення (В. В. Столін, С.Р. Пантелеев). Зміна індивідуально-психологічних параметрів студентів після проведення експериментальних завдань поряд з ефективністю їх виконання слугувала критерієм результативності моделюючого експерименту.

При здійсненні корекційної роботи ми аналізували наступні шкали:

Шкала S - вимірює інтегральне почуття «за» чи «проти» власне «Я» випробуваного.

Шкала I - самоповага.

Шкала II - аутосимпатія.

Шкала IV - самоінтерес.

Шкала 1 - самовпевненість.

Шкала 3 - самоприйняття.

Глобальне самоствавлення - внутрішньо недиференційоване почуття «за» і «проти» самого себе.

Самоповага - шкала з 15 пунктів, що об'єднали твердження, що стосуються «внутрішньої послідовності», «саморозуміння», «самовпевненості». Йдеться про той аспект самоствавлення, який емоційно і змістовно об'єднує віру в свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей, контролювати власне життя і бути самопослдовательним, розуміння самого себе.

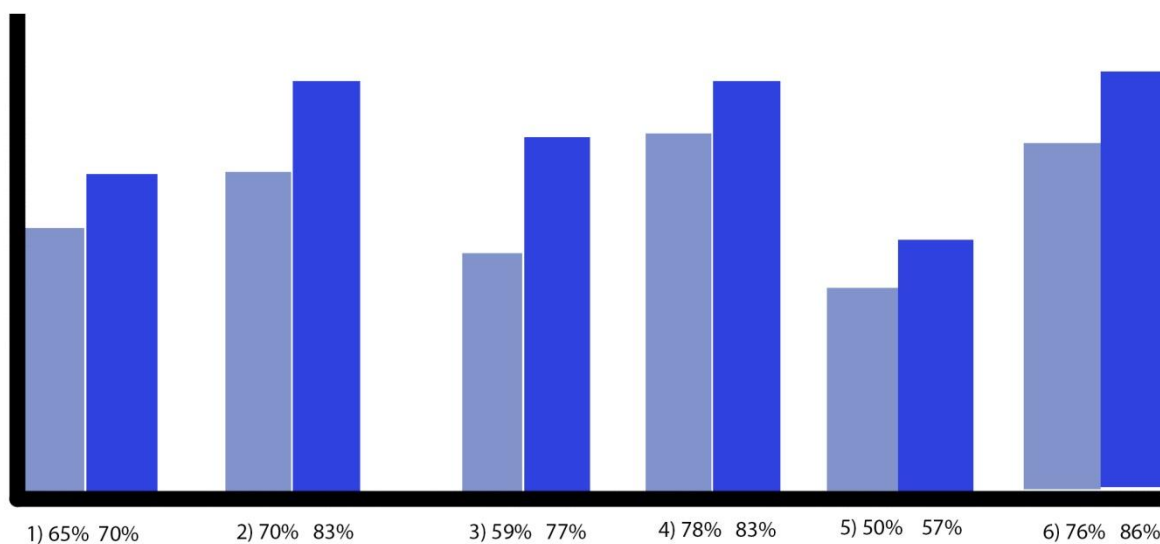
Аутосимпатія - шкала з 16 пунктів, що об'єднує пункти, в яких відбивається дружність-ворожість до власного «Я». У шкалу увійшли пункти, що стосуються «самоприйняття», «самозвинувачення». У змістовному плані шкала на позитивному полюсі об'єднує схвалення себе в цілому і в істотних деталях, довіру до себе і позитивну самооцінку, на негативному полюсі, - бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення. Пункти свідчать про таких емоційних реакціях на себе, як роздратування, презирство, глузування, винесення самопріговор ( «і так тобі й треба").

Самоінтерес - шкала з 8 пунктів, відображає міру близькості до самого себе, зокрема інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися з собою «на рівних», впевненість у своїй цікавинки для інших. Очікуване відношення від інших - шкала з 13 пунктів, що відображають очікування позитивного або негативного ставлення до себе оточуючих.

За даними тесту (Діаграма 1):

- 1) Інтегрельне почуття «за » чи «проти» Я виробуваного до тренінгу складало 65%, після – 70%
- 2) Самоповага до тренінгу – 70%, після – 83%,
- 3) Аутосимпатія до тенінгу – 59%, після – 77%,
- 4) Самоінтерес до тренінгу 78%, вісля – 83%,
- 5) Самовпевненість до тренінгу 50%, після – 57%,
- 6) Самоприйняття до тренінгу 76%, після – 86%.

Діаграма 1



- 1). Шкала S - вимірює інтегральне почуття «за» чи «проти» власне «Я» випробуваного.
- 2). Шкала I - самоповага.
- 3). Шкала II - аутосимпатія.
- 4). Шкала IV - самоінтерес.
- 5). Шкала 1 - самовпевненість.
- 6). Шкала 3 - самоприйняття.

## ВИСНОВОК

Підводячи підсумок, варто визначити, що в юнацькому віці самосвідомість відіграє важливу роль у розвитку особистості. Слід також підкреслити, що згідно теорії Еріксона для кризи ідентичності невід'ємним є період заплутаної ідентичності, тобто загублення орієнтирів в самому собі. Емпіричне дослідження серед студентської молоді підтвердило невираженість ідентичності у більшості студентів. Внаслідок порушення процесів самоусвідомлення виникають проблеми і у формуванні повноцінної особистості, адже усвідомлення себе як індивіда - важлива частина становлення людини в суспільстві.

Таким чином, під час проведеного дослідження між етапами діагностики та корекції за допомогою арт-терапії спостерігалися якісні зміни між показниками ставлення до себе, зокрема зросли показники самоповагу, ауто симпатія, само інтересу, самовпевненості, само розуміння та самоприйняття. Переваги методу арт-терапії в тому, що він надає можливість для вираження агресивних почуттів у соціально - прийнятною манері, прискорює прогрес в терапії. Підсвідомі конфлікти і внутрішні переживання легше виражаються за допомогою зорових образів, ніж у розмові під час вербальної психотерапії.

Невербальні форми комунікації можуть з більшою ймовірністю уникнути свідомої цензури; сприяє виникненню почуття внутрішнього контролю і порядку; розвиває і посилює увагу до почуттів. І, нарешті, підсилює відчуття власної особистісної цінності.. Побічним продуктом терапії мистецтвом є задоволення, що виникає в результаті виявлення прихованих умінь та їх розвитку.

### Список використаних джерел:

1. Арт-терапія - нові горизонти / За ред. А.І. Копитіна. - М.: Когіто-Центр, 2006. - 336с.
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология. - М., 1996.
3. Алемаскин М.А. Воспитательная работа с подростками. - М., 1989
4. Бернс Р. Развитие Я-концепції і виховання / Пер. з англ. - М.: "Прогрес", 1986. <http://psyberlink.flogiston.ru/internet/bits/burns0.htm>
5. Бодальов А.А. Про психологічний розумінні Я людини. // Світ психології. Науково-методичний журнал. -М.- Воронеж., 2002. №2, стр.12-17
6. Веракіс А.І. Основи психології. Навч.посібник для суд ВНЗ. - К.: 2005.
7. Грін Шиа Практичний курс медитації для початківців: 60 мандал для малювання і розмальовування.- М.: АСТ; Астрель, 2007
8. Гулінкіна О. Геометрія життя. Вплив форми упаковки на людину і ростванство. Раскагін, № 1 (15), лютий, 2008
9. Дженінгс С., Мінді А. Сни, маски і образи. Практикум з арт-терапії. - М., 2003.
10. Діагностика в арт-терапії. Метод «Мандала». / Під ред. А.І.Копитіна. - СПб.: Мова, 2002. - 144 с.
11. Дейнака А.В., З.В. Огороднійчук. - К.: Просвіта, 2001
12. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза: Пер. з англ. / Заг. ред. і предисл. А.В. Толстих. - М.: Прогрес, 1996. - 344 с.
13. Єрмолаєв Ю.А. Вікова фізіологія. - К.:Вища школа. 1995. - 382 с.

14. Зінкевич-Євстигнєєва Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум з креативної терапії. - СПб .: Мова, 2003.
15. Кабачинська Є.Л. Викладання оригамі сліпим і слабозрячим // Оригамі і педагогіка: Матеріали 1 Всеросійської конференції викладачів оригамі 23-24 квітня 1996 р., Санкт-Петербург,- СПб, 1996р., С.36.
16. Карл Роджерс // Управління персоналом 2008.-№2.
17. Карл Роджерс і феноменологічний підхід, Я-концепція: "все-таки хто я?" <http://www.rogers.psy4.ru/theory.htm>
18. Ковалев А.Г., Мясищев В.Н. Психологическое еособенности человека. Характер. - Л.1957.
19. Кон И.С. Психология старшокласника. - М. Просвещение. 1992. - с.300
20. Кон И.С. Психология ранней юности.. - М. Просвещение. 1999. - с.255.
21. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. - М., 1995.
22. Кисельова М.В. Арт-терапія в роботі з дітьми. - СПб .: Мова, 2008.
23. Копитін А. І., Б Корт «Техніки аналітичної арт-терапії. Цілющі подорожі » СПб, 2007
24. Копитін А. І. Арт-терапія. Визначення. Електронна версія // <http://webcommunity.ru/941.htm>
25. Копитін А.І., Корт Беверлі «Створення талісманів в арт-терапії». Електронна версія // <http://www.art-therapy.ru/publication/content/37.htm>

26. Копитін А.І., Свістовская Е.Е. Арт-терапевтичні методи, використовувані в роботі з дітьми та підлітками: огляд сучасних публікацій // Журнал практичної психології та психоаналізу, № 4, грудень 2007. Електронна версія // <http://psyjournal.ru/j3p.htm>
27. Миславский Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте. - М. Просвещение, 1989.
28. Никольская Л.А. Возрастная и педагогическая психология. - Дубна. - Феникс, 2001.
29. Осадчук Л.О. Спосіб життя орігами: орігами в педагогіці та арт-терапії. Простір арт-терапії: разом з вами, Вип.2 Арт-терапевтична асоціація, Київ, 2006, з.54-60.
30. Осіпук Е. Психодіагностична і психокорекційна робота з дітьми з використанням мандал. Газета Шкільний психолог. №4, 2007, С. 18-19.
31. Осипова А.А. Загальна психокорекція: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. - М.: ТЦ Сфера, 2004.
32. Осіпук. Е. Діагностичні мандали, що використовуються в консультативній практиці (індивідуальний і груповий варіанти). Газета Шкільний психолог. №4, 2007, С. 20-28.
33. Понятовський-Замишляєва Д. Медитативні ігри з мандалою. Газета Шкільний психолог. №4, 2007, С.29-31.
34. Сайт Глибинна психологія, Ерік Еріксон  
<http://www.psy4.ru/eriks.htm>
35. Сайт Ерік Еріксон і его-психологія  
<http://www.erikson.psy4.ru/theory.htm>
36. Соціальна психологія: Хрестоматія: навч. посібник для студентів вузів / Є.П. Белінська, О.А. Тіхомандріцька [и др.]. - М.: Аспект Пресс, 2003.- 475 с.

37. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Хлопчик-підліток-юнак. - К.: Вища школа. 1993. - с.270
38. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Дівчинка-підліток-дівчина. - К.: Вища школа. 1992, - с.180.
39. Хузлаєва О.В. Психологія розвитку: молодість, зрілість, старість.. - М.: Академія, 2002. - с.498.
40. Цайрі А. «Мандала» альбоми. 1-я ч. Для малюків, 2-а ч. Від 8 років. - Німеччина, Равенсбург, 2004
41. Шумилин Е.Л. Психологічні особливості старшокласника. - К.: Вища школа, 1999. - с.237.
42. Штейнхард Ленор. Юнгіанська пісочна психотерапія СПб., 2001.-320с. : іл. (Серія «Практикум з психотерапії»)
43. Юнг К.Г. Про символізм мандали (Щодо символізму мандали). // Про природу психе. / М. : Рефл-бук; К. : Ваклер, 2002. - С. 95-182.
44. Юнг К.Г. Дослідження процесу індивідуації. // Тевістокські лекції. / М. : Рефл-бук; К. : Ваклер, 1998. - С. 211-283.
45. <http://www.top-personal.ru/issue.html?1448>
46. <http://psycabi.net/testy/634-diagnostika-mezhlichnostnykh-otnoshenij-test-dmo-metodika-t-liri>
47. <http://psylab.info/> Тест\_Куна\_-Макпартленда