

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД КОРЕКЦІЇ ДЕПРЕСІЇ У ПІДЛІТКІВ

Виконав: студент IV курсу,
групи 6.0530-1
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Водолазько Олександр Сергійович
Керівник: к.філол.н. доцент кафедри
психології М. А. Томченко ,
Рецензент: к.пед.н., доцент кафедри
дошкільної та початкової освіти
Т. В. Турбар

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет Соціальної педагогіки та психології
Кафедра Психології
Рівень вищої освіти Бакалаврський
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма 053 «Психологія»
Спеціалізація 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
« _____ » _____ 2024 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

Водолазку Олександрю Сергійовичу

1 Тема роботи (проєкту) Арт-терапія як метод корекції депресії у підлітків
керівник роботи Томченко Марина Анатоліївна к.філол.н. доцент кафедри
психології,

затверджені наказом ЗНУ від «05» лютого 2024 року № 234-с

2 Термін подання студентом роботи _____

3 Вихідні дані до роботи : аналіз психолого—педагогічної літератури.

4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз літератури, присвяченій проблематиці депресії у підлітків; підібрати комплекс психодіагностичних методик та провести емпіричне дослідження щодо рівня депресії у підлітків; розробити та впровадити програму зниження рівня депресії у підлітків методами арт терапії та здійснити аналіз її ефективності.

5 Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці , 7 рисунків

6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Томченко М. А., доцент		
Перший розділ	Томченко М. А., доцент		
Другий розділ	Томченко М. А., доцент		
Третій розділ	Томченко М. А., доцент		
Висновки	Томченко М. А., доцент		

7 Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1.	Пошук наукових джерел з теми дослідження, їх вивчення та аналіз; укладання бібліографії	лютий 2024 р.	Виконано
2.	Збір матеріалів для аналізу	березень 2023 р.	Виконано
3.	Написання вступу	березень 2024 р.	Виконано
4.	Підготовка розділу 1	квітень-травень 2024 р.	Виконано
5.	Написання розділу 2	травень 2024 р.	Виконано
6.	Формулювання висновків, оформлення роботи	червень 2024 р.	Виконано
7.	Одержання відгуку та рецензії	червень 2024 р.	Виконано
8.	Захист роботи	червень 2024 р.	Виконано

Студент _____ О. С. Водолазько

Керівник роботи (проєкту) _____ М. А. Томченко.

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А. О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 46 сторінок, 3 таблиці, 7 рисунків, 23 джерела, 3 додатка.

Об'єкт дослідження – підліткова депресія як психологічний стан.

Предмет дослідження – використання арт терапії як методу корекції депресії у підлітків.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити рівень депресії у підлітків та , розробити і застосувати арт-терапевтичну програму для зниження рівня депресії.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що рівень депресії у підлітків дуже високий і після проведення арт-терапевтичної програми знизиться .

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування.

Наукова новизна полягає у розробці та впровадженні програми із застосування арт-терапії для зниження рівня депресії

Галузь використання: навчально-виховні заклади, позашкільні навчальні заклади для підлітків , загальноосвітні школи.

АРТ-ТРАПІЯ, ДЕПРЕСІЯ, ТВОРЧІ ЗДІБНОСТІ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ, ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ДЕПРЕСІЇ.

SUMMARY

Vodolazko O.S. Art therapy as a method of correction of depression in teenagers.

The qualification work consists of an introduction, 2 chapters, a conclusion, literature (23 titles), 3 appendices

The total volume of the work is 46 pages, of which 35 are the main text. There are 3 tables and 7 illustrations.

The thesis presents a theoretical overview and describes an experimental study of depression in adolescents.

The bachelor thesis consists of 2 sections, each of which is devoted to a separate aspect of depression in adolescents.

The object of research is adolescent depression as a psychological condition.

The subject of the study is the use of art therapy as a method of correction of depression in teenagers.

The purpose of the work is to theoretically substantiate and experimentally investigate the level of depression in adolescents and to develop and apply an art therapy program to reduce the level of depression.

The tasks of the research are:

–Analyze the psychological literature on the problem and identify theoretical and experimental approaches to the problem

-to reveal the psychological essence of creative abilities;

–Define art therapy as a means of developing creative abilities;

-To develop and test a psychocorrective program for depression in teenagers using art therapy methods.

Chapter 1 "Theoretical foundations of the study of adolescent depression and its correction using art therapy methods"

Chapter 2 "Empirical study of depression in teenagers and correction by art therapy methods"

KEY WORDS: CREATIVITY, ART THERAPY, PSYCHOCORRECTION, ADOLESCENT CREATIVITY, ART THERAPY.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕПРЕСІЇ ПІДЛІТКІВ ТА ЇХ КОРЕКЦІЯ МЕТОДАМИ АРТ ТЕРАПІЇ.....	10
1.1. Теоретичні дослідження депресії у підлітків	10
1.2. Прояви та види депресії у підлітків. Симптоматика та фактори виникнення і розвитку депресивних станів	12
1.3.Особливості психологічної корекції методами арт терапії	17
РОЗДІЛ 2.ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕПРЕСІЇ У ПІДЛІТКІВ ТА КОРЕКЦІЇ МЕТОДАМИ АРТ ТЕРАПІЇ.....	19
2.1. Організація дослідження та вибір діагностичних методик	19
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження депресії у підлітків.....	22
2.3 Розробка та впровадження психокорекційної програми з методами арт терапії для зниження рівня депресії у підлітків	27
2.4. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми на зниження рівня депресії у підлітків	40
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	45
ДОДАТКИ.....	47

ВСТУП

Актуальність теми. Життя в сучасному світі кидає багато викликів. Які впливають на психоемоційний стан підлітка. Депресію називають хворобою XXI століття і в даний час є одним з найпоширеніших розладів психіки . З початком пандемії COVID-19 депресія у підлітків значно зросла. Підліткам обмежувати соціальні контакти, зріс рівень напруги, все навчання почали запроваджувати онлайн, що зменшило рівень спілкування з однолітками , і збільшився ризик прояву депресії.

Проте особливо гостро тема депресії у підлітків постала з дати початку повномасштабного вторгнення росії на територію України 24 лютого 2022 року. Українці опинилися у складних реаліях. Що кардинально вплинуло як на дорослих так і на підлітків .

Емоційна сфера підлітків завжди знаходиться під пильним наглядом: шкільних психологів, вчителів, батьків. Підлітки з депресією сильно реагують на стрес, дуже емоційні, схильні все тримати близько до серця і більш вразливі до депресії.

Проблема діагностики депресивного стану у підлітків шкільного віку є актуальною як у теоретичному, так і практичному аспектах досліджували її вчені як (Е. Еріксон, А. І. Подольский, А. В. Курпатов, Г. Крайг, М. І. Данніков, С. Б. Голант, С. В. Васковська, Ю. Ф. Антропов та інші). У вітчизняній й світовій практиці однією з важливих проблем залишається діагностика та корекція депресивного стану у підлітковому віці, якою займалися (К. Г. Юнг, Д. Хелл, З. Фрейд, М. Лойд-Джонс, О. Кооб, А. Кемпинський, С. Дельгадо, Л. С. Виготський, В. М. Волошин, О. В. Вейн та інші).

Актуальність даної теми обумовлена тим, що найбільш поширеною проблемою сьогодні є проблема депресивних розладів. А особливо це стосується дітей в підлітковому віці.

Аналіз останніх літературних джерел показав, що більшість вчених, які займалися дослідженнями в галузі підліткової депресії (Ідобаєва О., Ковач М., Подільський А. та інші) сходяться на думці, що протікання депресії у підлітків більш виражено та безумовно є складним процесом. Депресія виникає кожного разу, коли людина стикається з відсутністю умов, без яких для неї неможливе задоволення її цінностей, збереження цілісності «Я» або самого життя, неможливе здійснення важливої для неї активності та іншого.

Об'єкт дослідження – підліткова депресія як психологічний стан.

Предмет дослідження – використання арт терапії як методу корекції депресії у підлітків.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей депресії у підлітків та її корекції методами арт терапії.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз літератури, присвяченій проблематиці депресії у підлітків .

2. Підібрати комплекс психодіагностичних методик та провести емпіричне дослідження щодо рівня депресії у підлітків .

3. Розробити та впровадити програму зниження рівня депресії у підлітків методами арт терапії та здійснити аналіз її ефективності.

Гіпотеза. Передбачаємо, що рівень депресії у підлітків дуже високий і після проведення арт-терапевтичної програми знизиться .

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування.

Під час теоретичного дослідження були застосовані теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень. На етапі емпіричного дослідження використовувалися спостереження, бесіди, тестування, експеримент. Були використані спеціальні

психодіагностичні методики:

- «Опитувальник депресії Бека»
- «Методика визначення ступеня прояву депресії»
- Опитувальник для самостійного моніторингу депресивного стану

RHQ-9.

Обробка експериментально отриманих даних здійснювалась за допомогою підрахунку балів. Розрахунки проведено і співставлено за допомогою Excel.

Практичне значення дослідження пов'язане із можливістю застосування дослідженої нами інформації для подальшого написання робіт вищого освітнього рівня, а також полягає у можливості розробленої психокорекційної програми зниження депресії методами арт терапії в діяльність практичних психологів.

Структурно робота складається із вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, списку використаних джерел та додатків. 7 рисунків, 3 таблиці. Загальний обсяг роботи – 46 сторінок, з яких 42 - основна частина.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕПРЕСІЇ ПІДЛІТКІВ ТА ЇХ КОРЕКЦІЯ МЕТОДАМИ АРТ ТЕРАПІЇ

1.1. Теоретичні дослідження депресії у підлітків

Ми звикли вважати що депресія це постійне зниження настрою або песимізм проте це не так , депресія – це стан , що аналізується як емоційний розлад , який характеризується негативним емоційним фоном, змінами мотиваційної сфери, когнітивних уявлень і загальною пасивністю поведінки. Суб'єктивно людина в стані депресії відчуває насамперед, чіткі негативні емоції і переживання, як пригніченість, відчай, сум , характерними є думки щодо власної відповідальності за різноманітні вчинки і події, котрі відбулися в житті людини або її родичів. Почуття провини за події минулого і відчуття безпорадності перед життєвими труднощами поєднуються з почуттями безперспективності. Самооцінка різко занижена, змінюється також сприйняття часу, який спливає для людини дуже повільно.

Вивчали депресію ще з давніх-давен. Зокрема, відомий давньогрецький лікар та філософ Гіппократ, вперше описав явище депресії, яке в ті часи мало назву «меланхолія».

Термін «депресія» ввів німецький психіатр Еміль Крепелін. У 50-70 роки ХХ століття, вивченням депресивних станів займались чимало зарубіжних дослідників, зокрема К. Ейслер (1958 р.), М. Раттер (1976 р.), М. Ковач (1984 р.).

На думку відомого психотерапевта Покрасса Михайла Львовича, депресія - це прояв і необхідний інструмент усвідомленої чи неусвідомленої перебудови мотиваційної системи цінностей – інструмент вибору, механізм самобудування або саморуйнування. Депресія виникає кожного разу, коли людина стикається з відсутністю умови, без якої для неї неможливе задоволення її цінностей,

збереження цілості "Я" або самого життя, неможливе здійснення важливої для неї активності [2] .

Автори вважають (Бойко В. В., Дубровіна І. В., Немов Р. С. та інші), що депресія часто є наслідком тривоги та виступає вимушеним відпочинком організму після тривоги.

Якщо ми глянемо на теорію А. Елліса (1994), то побачимо, що депресія з точки зору автора, - це внутрішній діалог, який набуває форми команд і «стусанів», які програмують нинішнє та майбутнє. Присутність команд як засобу контролю та регуляції виключає гнучке реагування на ситуацію.

Курпатов А.В. вважає, що в депресії багато людей замикаються в собі, відгороджуються від інших. Людина в стані депресії має досить негативний погляд на самого себе. Вона переконана у власній безпорадності і повній самотності на білому світі.

Депресія визначається як пригнічений стан, що характеризується тугою, знесиленням, украй низькою самооцінкою, відчуттям провини або спорідненими симптомами, при якому життя здається похмурим, а його труднощі непереборними [23, 183].

Депресія є захворювання емоційної сфери, головним проявом якого є стійке зниження та пригнічення настрою, що супроводжується спадом загального рівня активності [2, 254].

Проаналізувавши наукову літературу визначили наслідки депресії без терапії : це може привести до додаткових захворювань : виникненню фобій , розладу харчової поведінки , втраті соціальних контактів , тобто людина стає відірваною від життя в цілому тому , що залишається на одинці з собою та своїми проблемами . В таких випадках депресія може призвести навіть до суїциду.

Отже, досліджуючи термін «депресія» дотримуємося визначення депресії психотерапевта Покрасса М.Л. депресія - це прояв і необхідний інструмент усвідомленої чи неусвідомленої перебудови мотиваційної системи цінностей інструмент вибору, механізм самобудування або саморуйнування. Депресія

виникає кожного разу, коли людина стикається з відсутністю умови, без якої для неї неможливе задоволення її цінностей, збереження цілості "Я" або самого життя, неможливе здійснення важливої для неї активності.

1.2. Прояви та види депресії у підлітків. Симптоматика та фактори виникнення і розвитку депресивних станів

Деякий час вважалося, що від депресії страждають лише дорослі. Проте результати наукових досліджень, які почали проводитися з другої половини ХХ століття (Р. Спітц, 1946; Дж. Боулбі, 1961; Я. П. Циркин, 1970 та ін.), показали, що депресія не має вікових обмежень і може розвиватися у перші роки життя. За офіційними даними міжнародної статистики, депресивні розлади спостерігаються у 2% дітей та 6% підлітків.

Аналіз психологічної літератури показав, що більшість вчених, які займалися дослідженнями в галузі підліткової депресії (Ідобаєва О., Ковач М., Подільський А. та інші) вважають, що протікання депресії у підлітків більш виражено та безумовно є складним процесом. Депресія виникає кожного разу, коли людина стикається з відсутністю умов, без яких для неї неможливе задоволення її цінностей, збереження цілості «Я» або самого життя, неможливе здійснення важливої для неї активності та іншого.

Як зазначено у сучасній психологічній літературі (Курпатов А. В., Мафсон Л., Покрас М. Л. та інші), підлітки демонструють більш нестійке протікання депресії, ніж дорослі, це характеризується серйозними міжособистісними проблемами, а також здійснюють більше суїцидальних спроб, ніж дорослі у період депресії.

Науковці (Меш Е., Вольф Д. та інші) також вважають, що у середньому підлітковому віці домінуючим симптомом депресії є негативне уявлення своїх фізичних даних, а саме такі симптоми: надмірна втома, занепад життєвих сил, втрата апетиту, порушення сну тощо. А також підлітки, які страждають від депресії, відчувають самотність, почуття провини, постійно дорікають себе за

певні речі, з'являється відчуття власної нікчемності, думки про суїцид.

Підлітковий вік характеризується яскравим протіканням емоцій, екзальтацією, різкою зміною певних станів (Прихожан А. М., Толстих Н. Н., Фельдштейн Д. І., Кондратьєв М. Ю. та інші). Одною з причин можуть бути акцентуації характеру, серед яких у підлітків часто виявляються демонстративний, гіпертимний, циклотімний, лабільний типи (А. Є. Личко, 1984). Циклотімний та лабільний типи можуть призводити до депресії, почуття самотності, думок про смерть та безнадійності. Складність протікання депресії можливо зумовлена, по-перше, тим, що депресивна симптоматика нашаровується на психологічні особливості віку, і, по-друге, нерідко мають місце «замасковані» форми прояву.

Психологи, дослідники виділяють три види підліткової депресії:

1. Байдужість і відчуття пустоти; відчуття, що дитинство вже скінчилось, а дорослим підліток себе ще не відчуває. Виникає певний вакуум, який сприймається як сумування за втраченою людиною - частиною самого себе. Цей вид депресії є нетривалим і швидко минає.

2. Результат смуги життєвих невдач та поразок (підліток безрезультатно намагався вирішити чергове завдання, або оточуючі не розуміють його, або ж він відчуває обмеженість своїх потенційних можливостей) на фоні того, що адаптаційні механізми дорослої людини ще відсутні.

3. Викликати депресію в підлітка може і факт народження в сім'ї другої дитини. Цей вид отримав назву «конкурентна депресія», яка виникає внаслідок зміщення уваги та турботи батьків до новонародженого, а підліток у міру своєї егоцентричності неохоче ділиться любов'ю із конкурентом [2].

Більшість вчених, які займаються дослідженнями в області підліткової депресії сходяться на думці, що перебіг депресії у підлітків виражено більш складніше. Підлітки нерідко скаржаться на появу спонтанного смутку, почуття нудьги, на стан бездіяльності, зниження активності вони прямо пов'язують зі зниженням настрою. Якщо до виникнення депресії підліток добре навчався в школі, то він нерідко відзначає зв'язок між утрудненнями в осмисленні

матеріалу і зниженням настрою, особливо коли є обмеження в часі, підкреслює погіршення стану у вечорі, при підготовці домашніх завдань. Спроби розвіяти смуток, нудьгу, змушуючи себе робити що-небудь корисне, частіше зазнають невдачі. Сон, порушений, ранкові підйоми утруднені, також як і відвідання занять.

Тривожний компонент розладу не рідко змушує шукати вихід із депресивного стану зазвичай за рахунок посиленого прохання про допомоги зі сторони і не завжди вони звертаються до батьків або родичів.

Позиція "я можу сам " часто визначає напрямок діяльності з виходом на надцінні захоплення або групування з підлітками, що відрізняються відхиленнями у поведінці, тому це може призвести до проблем пов'язаних з алкоголем чи наркотичними речовинами. Посилення тривоги, особливо під вечір, часто супроводжується появою страху за майбутнє, з почуттям безперспективності в житті, виникненням суїцидальних думок зі спробами їх реалізації.

Підліток під час депресії на будь-які зауваження реагує досить грубо, відповідає різкій формі, виявляє агресію, часом не тільки емоційну, а й фізичну. У його поведінці домінує конфліктність, задерикуватість, нетерпимість. У колі рідних підліток недружелюбний, замкнутий у собі, особливо така поведінка направлена на тих рідних, які виявляють жорсткість і прямолінійність, щодо його поведінки, зовнішності або манери спілкування.

Зазвичай, зміна поведінки дітей у підлітковому віці багатьма батьками списуюється на труднощі підліткового періоду і вони вважають це цілком нормальним явищем. У більшості випадків так воно і є. Але, за статистикою, кожен восьмий підліток страждає депресивним розладом і має схильність до суїциду, а це, треба зауважити, досить великий відсоток.

Для своєчасного визначення початку і розвитку депресії у підлітків, потрібно звернути увагу на наступну симптоматику:

- Часто виникають болі, неясної етіології, наприклад, головний біль, біль у спині, шлунку, втома.

- Смуток.
- Занепокоєння.
- Почуття безнадійності.
- Поведінка стало безвідповідальною, наприклад, постійні запізнення, не виконання обов'язків та інше.
- Переїдання.
- Втрата апетиту.
- Забудькуватість або неуважність.
- Думки про смерть.
- Бунтарство.
- Підліток не може зосередитися на якомусь занятті.
- Постійна апатія.
- Не може приймати рішення самостійно.
- Денна сонливість.
- Безсоння ночами.
- Зниження успішності.
- Ігнорування друзів.

В залежності від виховання, оточення, характеру дитини симптоми можуть дещо відрізнятися [3].

Найпоширенішими факторами виникнення та розвитку депресивних станів у підлітковому віці є:

1. Підвищений рівень тривожності або наявність депресивних ознак у когось з батьків. Дитина починає переймати той стан та настрій якій панує у родинному колі, й тому нерідко діти розділяють емоційний стан з батьками;
2. Вимоги до дитини, які вміщують протиріччя між собою, або лунають від різних учасників родини, або неспівпадіння у вимогах батьків та вчителів. Через відсутність узгодженості між вказівками чи поглядами батьків, дитина не в змозі правильно скоригувати свою поведінку, і визначити очікування від неї.

3. Завищені вимоги батьків до успіхів підлітка. Коли дитина відчуває тиск та відповідальність за діяльність яку на неї поклали, але на яку вона не спроможна, то може виникнути почуття «страху помилки» та тривожність неспроможності з «відведеним очікуванням». На ґрунті цього й почнуть розвиватися депресивні настрої.

4. Вимоги та покарання, які пригнічують дитину. Деякі батьківські покарання викликають у підлітка почуття приниження його гідності, бо в цей момент розвивається почуття дорослості й тому подібні дії з боку батьків змушують дитину відчувати себе пригніченою.

5. Авторитарний стиль виховання. Підліток постійно знаходиться у стані напруження, не може почуватися вільно, самовиразитись або відстояти свою думку. Надмірний контроль та постійні заборони не дозволяє виховати в собі самостійність, почуття належності самому собі, і як наслідок виникає депресивність.

6. Постійні сварки у родині або розлучення батьків. Дітям важко перебувати у такій складній та напруженій атмосфері, ще складніше стає коли кожен з батьків намагається перетягнути дитину на свій бік, в такі моменти підліток може, навіть, уникати спілкування з обома батьками й досить часто бути відсутнім вдома. Бувають випадки, коли дитина вважає винним саме себе у сварках чи розлученні батьків.

7. Неврози або інші психічні розлади. Депресивність може бути не провідною проблемою, але присутньою разом з іншим психічним захворюванням, яке у свою чергу, не отримало повного прояву. Подібні випадки потребують спеціального клінічного обстеження [3].

Отже ,в даному підрозділі визначили прояви депресії з'ясували які є види депресії у підлітків. Розібралися з симптоматикою та виокремили фактори виникнення і розвитку депресивних станів.

1.3. Особливості психологічної корекції методами арт терапії

Переважає більшість підлітків має дуже високий рівень депресії, що негативно впливає, як на психіку так і на організм в цілому . В наш час для зниження високого рівня або стану депресії можна користуватися різними методами арт терапії для корекції психічного стану.

У світі психотерапії існує безліч методів, які допомагають людям побороти депресію та інші психічні проблеми. Однак одним з ефективних методів є терапія через мистецтво, яка включає в себе такі підходи, як творча терапія, мистецтво терапія та арт терапія.

Як зазначено в психологічній літературі що підставою для проведення арт терапії як малюнкової терапії є : труднощі емоційного розвитку, актуальний стрес, депресія, зниження емоційного тону, лабільність, імпульсивність емоційних реакцій, почуття самотності, наявність конфліктів у міжособистісних взаєминах, складна атмосфера, що склалася в сім'ї, ревності, негативна «Я-концепція», низька, дисгармонійна, перекручена самооцінка, низький ступінь самоприйняття, у випадках емоційних порушень, у випадку труднощів спілкування: замкнутості, зайвої незручності.

Психологічна корекція методами арт терапії показала свою ефективність у роботі з підлітками, які страждають від депресії. В процесі творчої діяльності, підліток знаходить спосіб виразити свої емоції та почуття, відчуває позитивні зміни в своєму настрої та погляді на світ. Арт терапія допомагає зняти напругу. Звільнитися від негативних думок та розширити свій світогляд.

Творча терапія, дозволяє підлітку зануритись в світ мистецтва, де він може забути про будь які проблеми та стресові ситуації. Цей метод сприяє стимуляції креативного мислення та розвитку самовиражатися. Це допомагає змінити ставлення до себе та свого життя і покращує загальний стан психіки. Допомагає знизити рівень тривоги та депресивних симптомів.

В першому розділі даної роботи з'ясовано що , депресія – це стан , що аналізується як емоційний розлад , який характеризується негативним емоційним фоном, змінами мотиваційної сфери, когнітивних уявлень і загальною пасивністю поведінки, що депресія часто є наслідком тривоги та виступає вимушеним відпочинком організму після тривоги. Проаналізовано прояви та види депресії у підлітків. Визначено симптоматику та фактори виникнення і розвитку депресивних станів. Досліджено особливості психологічної корекції методами арт терапії.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕПРЕСІЇ У ПІДЛІТКІВ ТА КОРЕКЦІЇ МЕТОДАМИ АРТ ТЕРАПІЇ

2.1. Організація дослідження та вибір діагностичних методик

Для досягнення поставленої мети та виконання визначених завдань було проведено емпіричне дослідження щодо визначення депресії у підлітків . Участь взяли 40 осіб віком від 10 до 19 років, з яких 20 було хлопчиків і 20 дівчаток .

Вибірку склали школярі та студенти : Запорізька ЗОШ №30 та Медичний фаховий коледж ЗДМУ . Емпіричне дослідження було проведено в декілька етапів.

Етапи дослідження:

1. Організація та проведення діагностики депресії у підлітків
2. Оброблення групових результатів, обрахування відсотків по кожній методиці та представлення отриманих даних у вигляді таблиць та діаграм.
3. Розроблення та випробування психокорекційної програми для зниження рівня депресії в підлітків методами арт терапії .
4. Узагальнення отриманих результатів та формулювання висновків.

Відповідно до зазначених завдань та мети нашої роботи, було обрано наступні методики:

- «Опитувальник підліткової депресії Бека»
- «Методика визначення ступеня прояву депресії»
- Опитувальник для самостійного моніторингу депресивного стану PHQ-9

Для виявлення загального рівня депресії була використана методика «Опитувальник підліткової депресії Бека» , яка наводиться в додатку А (Див. дод. А) .

Опитувальник депресії Бека (Beck's Depression Inventory, BDI) – один з перших тестів, що створений для використання у клінічній практиці з метою діагностики та оцінки рівня депресивних розладів. Незважаючи на дату розробки, шкала депресії Бека не застаріла і широко застосовується в психіатричній та психотерапевтичній практиці навіть сьогодні. Усього існує три варіанти цього опитувальника: BDI, BDI-1A(опитувальник для підлітків), BDI II.

Дана методика складається з 30 тверджень з життя підлітка. На кожне твердження дані відповіді, яким відповідно приписується від 1 до 4 балів: ніколи - 1, іноді - 2, досить часто - 3, постійно - 4 бали.

За результатами даної методики можна дізнатися рівень депресії у підлітка : 90-120 балів - високий рівень депресії; 60 балів – середній рівень ; 30 балів – низький рівень (Див. рис. 2.1).

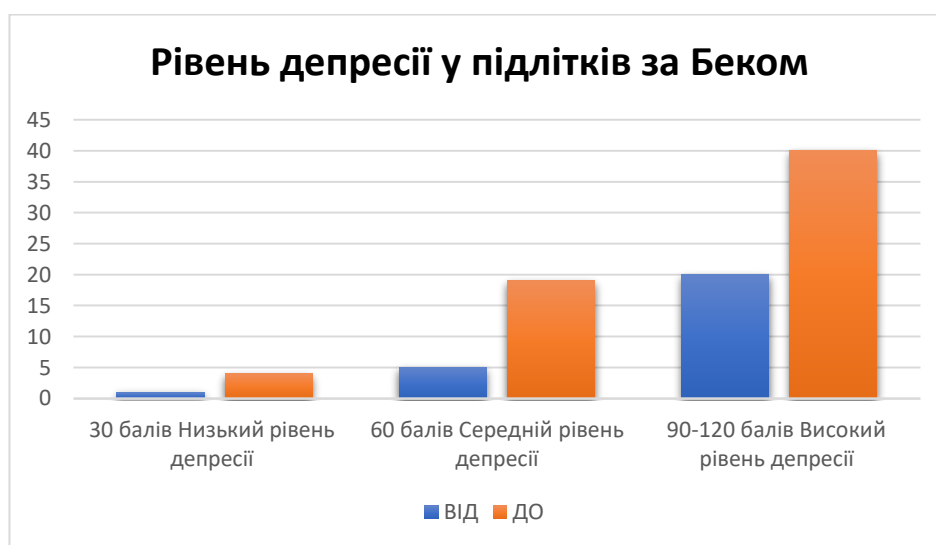


Рис.2.1 Шкала оцінювання загальної депресії у підлітків за методикою Бека

Для більшої надійності даних, був використаний «Опитувальник для самостійного моніторингу депресивного стану PHQ-9», який наведений в додатку Б (див. дод. Б).

Дана методика дає можливість самостійно слідкувати за депресивним станом. Опитувальник має 9 тверджень і відповіді, які оцінюються: ніколи – 0 балів; кілька днів – 1 бал ; більше половини часу – 2 бали ; майже щодня – 3

бали (Див. рис. 2.2).

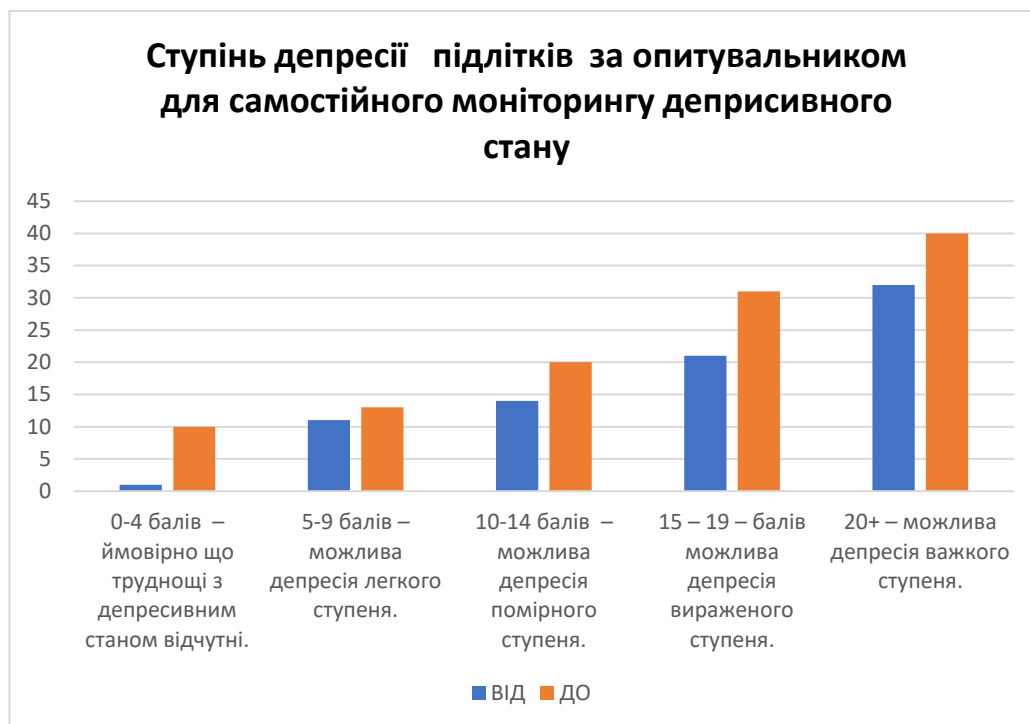


Рис.2.2 Шкала оцінювання загального ступеня депресії у підлітків за опитувальником для самостійного моніторингу депресивного стану

Для визначення ступеня прояву депресії використали « Методику визначення ступеня прояву депресії» , яка наводиться в додатку В (Див. дод. В)

Дана методика використовується з 15 років , має твердження треба обрати те яке описує самопочуття прямо зараз .

Саме дана методика дає можливість визначити ступінь депресії . Оцінюючи результати за ключем відповіді : "а" - 0 балів; "б" - 1 бал; "в" - 3 бали; "г" - 4 бали. Сума балів: 0-4 бали - у вас немає депресії; 5-7 балів - ступінь депресії легкий; 8-15 балів - ступінь депресії середній; 16 і більше балів - високий (Див. рис. 2.3).

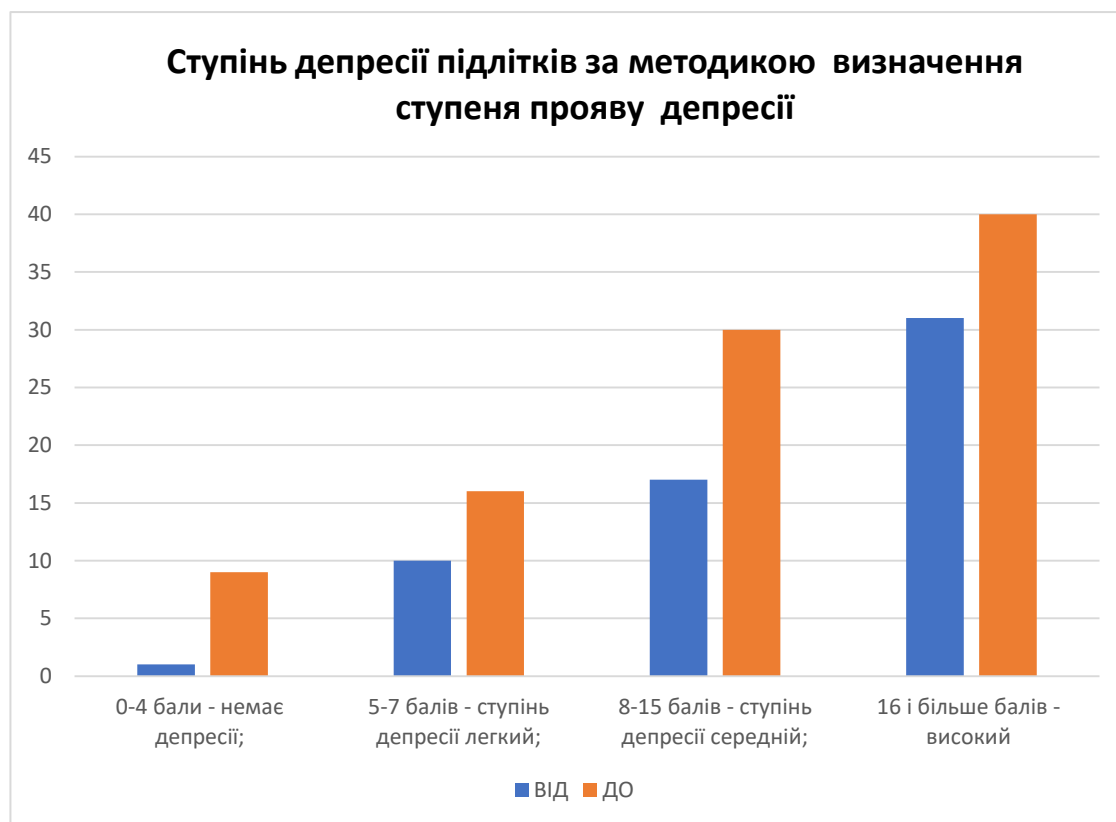


Рис.2.3 Шкала оцінювання ступеня депресії у підлітків за методикою визначення ступеня прояву депресії

Отримані емпіричні дані було заведено в електронний вигляд в Microsoft Excel та оброблено Microsoft Word.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження депресії у підлітків

Першим етапом дослідження стало опитування 40 осіб за допомогою «Опитувальника підліткової депресії Бека»

Отримані дані відсоткового розподілу рівня депресії піддослідних зображено на рис. 2.4. Було отримано такі результати :

- високий рівень депресії – у 21 учасника (52%)
- середній рівень депресії – у 15 учасників (38%)
- низький рівень депресії – у 4 учасників (10%)

Отже, в результаті діагностики досліджуваних (рис. 2.4) було виявлено, що найбільш розповсюдженим серед опитуваних підлітків є високий рівень депресії (52%) , а це значить, підліток недружелюбний , замкнутий у собі , на будь , які зауваження реагує грубо , виявляє агресію , відповідає грубо у його поведінці домінує конфліктність та інше.

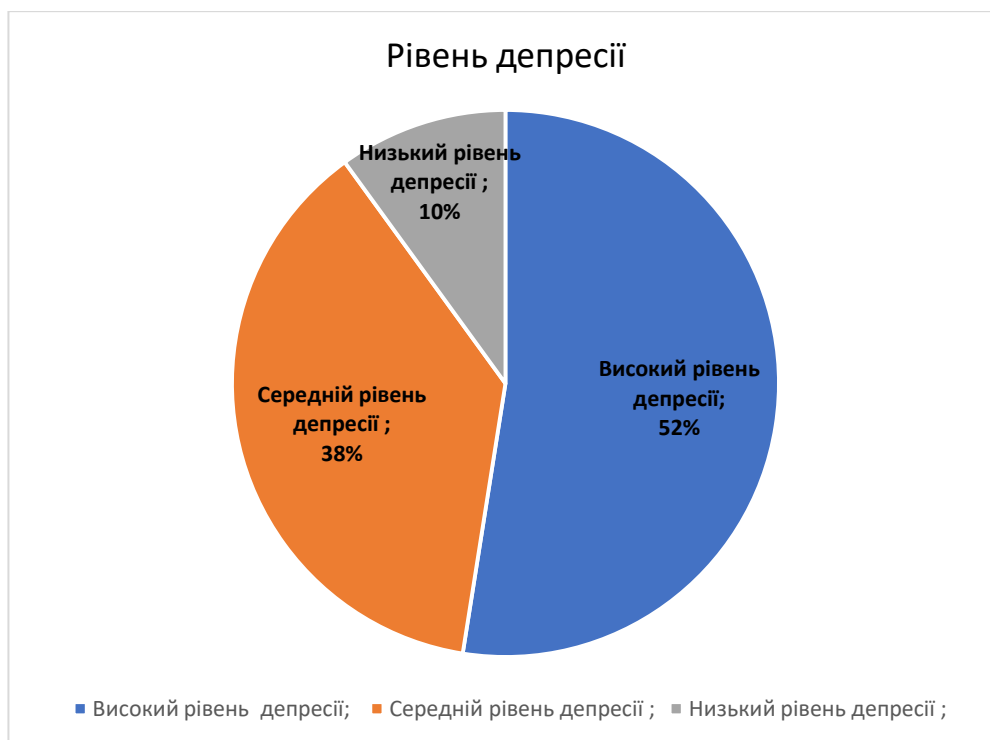


Рис. 2.4 Відсотковий розподіл рівня депресії у підлітків за результатами методики «Опитувальник підліткової депресії Бека» у 40 піддослідних

Середній рівень депресії (має тенденцію до високого) виявився у 38 % піддослідних , що говорить про помірну депресію , яка з'являється рідше , ніж у попередньої групи учасників з рівнем депресії 52%. Таким підліткам легше справлятися з проявами депресії і впливати на власний стан, але це все ж таки дається їм не дуже легко.

Низький рівень депресії був виявлений у 10% учасників. Це говорить про те, що такі підлітки не мають сумніви щодо себе та спокійно сприймають навколишній світ. Об'єктивно та адекватно оцінюють внутрішні стани та зовнішні обставини. Мають багато друзів, спілкуються з повагою до дорослих та інше.

Для подальшого дослідження особливостей депресії у підлітків по результатам даної методики було відібрано 26 учасників, які мають високий та середній (з тенденцією до високого) рівні депресії, результати були перераховані у зв'язку з новою кількістю досліджуваних у групі (див. рис. 2.5). Таким чином відсотковий розподіл рівня депресії піддослідних змінився наступним чином:

- високий рівень депресії у 21 учасника (58%)
- середній рівень депресії (з тенденцією до високого рівня) у 15 учасників (42%)

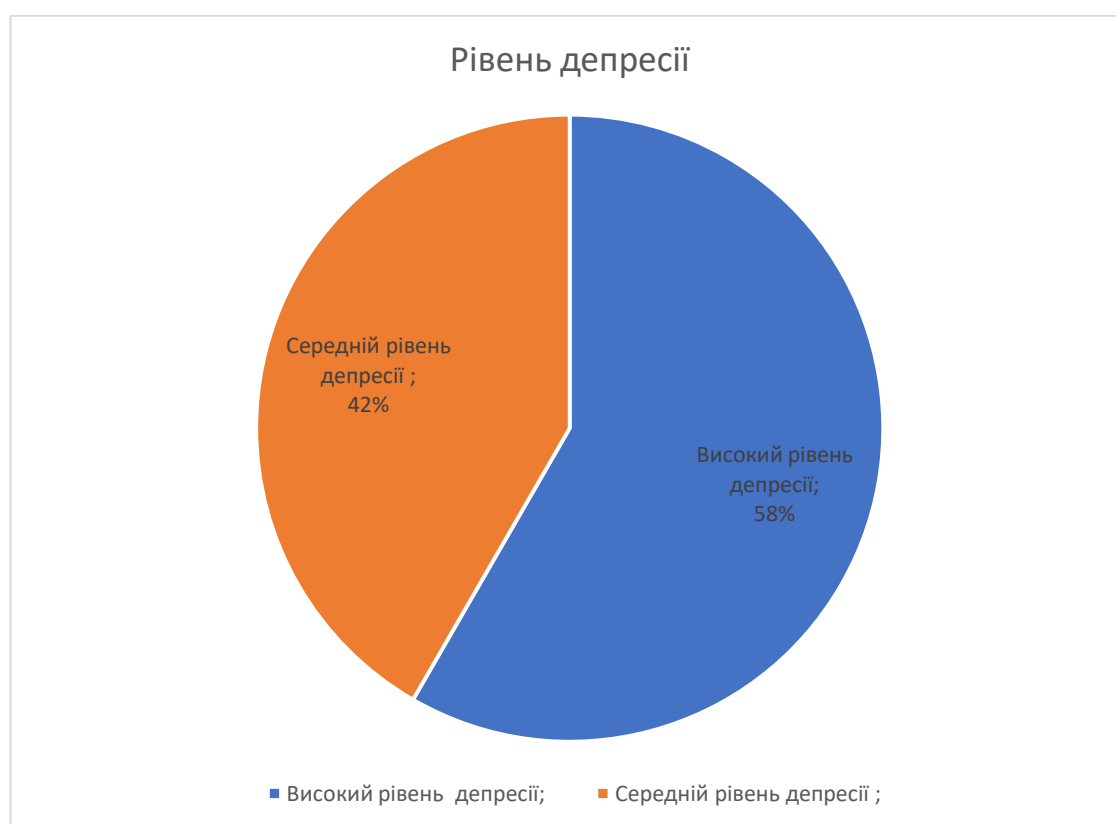


Рис.2.5 Розподіл відсотками рівня депресії у підлітків за результатами методики «Опитувальника підліткової депресії Бека» у 36 піддослідних

На другому етапі було проведено наступні методики: «Методика визначення ступеня прояву депресії», «Опитувальник для самостійного моніторингу депресивного стану», в якому пройшли діагностику 36 учасників.

Для виявлення ступеня прояву депресії були проведені дві методики, аналізуючи та оцінюючи результати отримали відсоткові показники зазначені на рис. 2.6 та рис. 2.7. В яких зазначені такі результати :

За «Методикою визначення ступеня прояву депресії»:

- високий ступінь депресії був виявлений у 24 учасників (67%)
- середній ступінь депресії був виявлений у 12 учасників (33%)
- легкого ступеня та відсутності депресії не було виявлено.

За «Опитувальником для самостійного моніторингу депресивного стану»:

- депресія важкого ступеня (55%)
- депресія вираженого ступеня (28%)

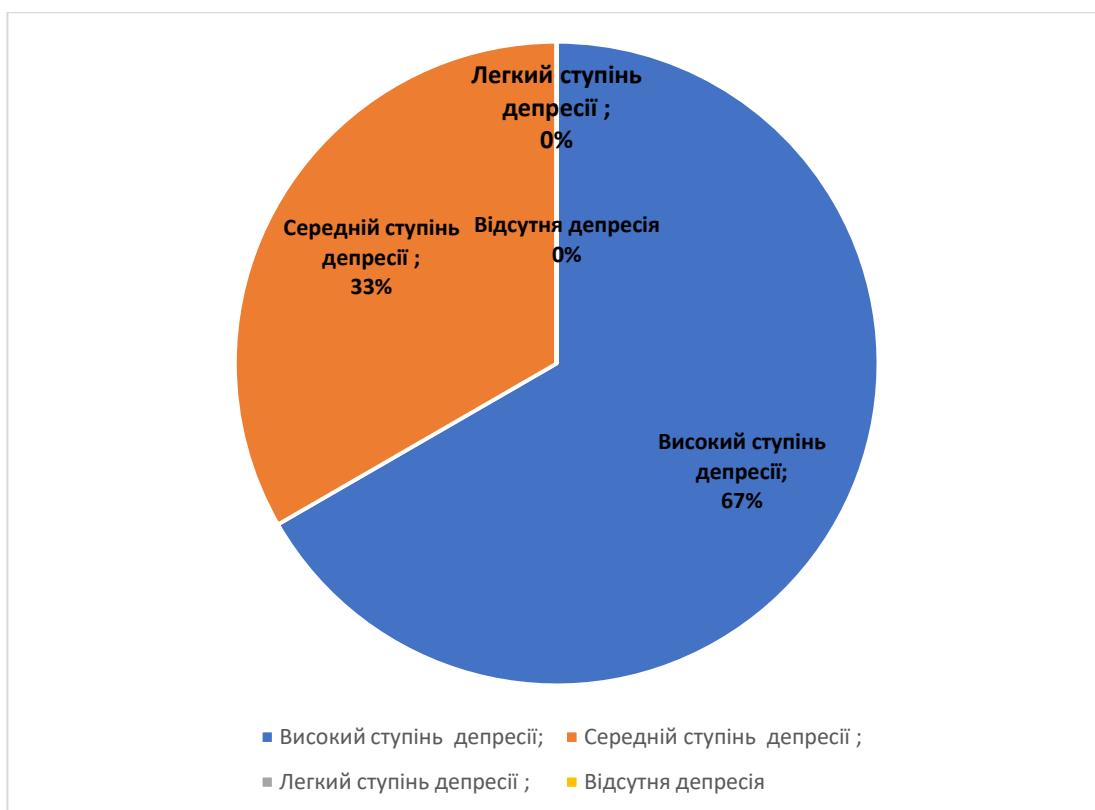


Рис. 2.6 Відсотковий розподіл ступеня депресії у підлітків за «Методикою визначення ступеня прояву депресії» у 36 учасників

- депресія помірного ступеня (17%)
- депресія легкого ступеня (0%)
- відсутність ознак депресії (0%)

Таким чином , на другому етапі за результатами обох методик ступінь депресії перевищує нормальний рівень депресії . це говорить про те, що більшості піддослідним властива депресія . В даній методиці під час аналізу депресії розглядався останній рік або останні події , то цілком закономірно вважати ,що через війну в Україні мають високий рівень , ступінь депресії.

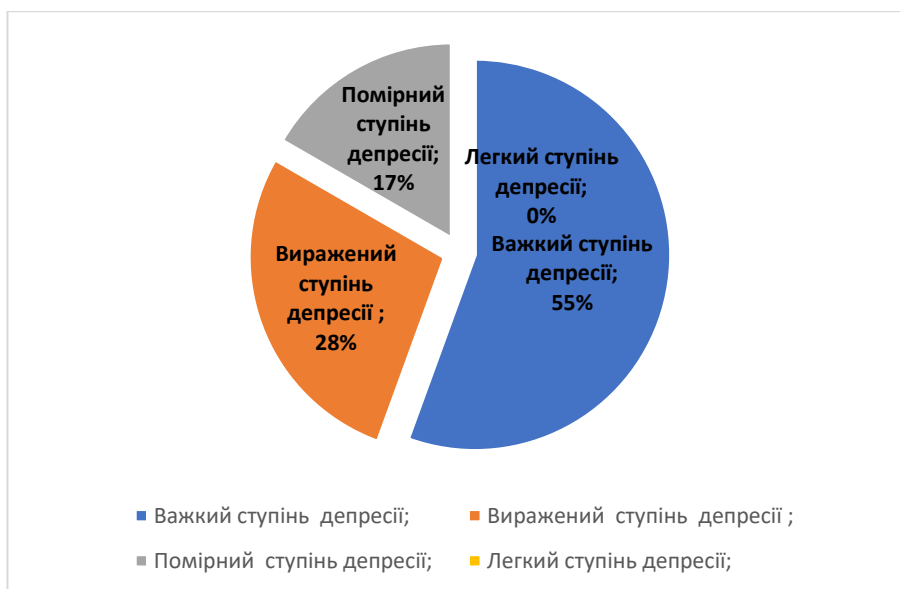


Рис. 2.7 Відсотковий розподіл ступеня депресії у підлітків за «Опитувальником для самостійного моніторингу депресивного стану» у 36 учасників

Третім етапом стало створення та проведення психокорекційної програми для зниження високого та середнього рівня депресії методами арт терапії (цьому присвячений підрозділ 2.3).

На четвертому етапі була проведена оцінка ефективності розробленої психокорекційної програми (цьому присвячений підрозділ 2.4) . На даному етапі група учасників пройшла діагностику депресії трьома методиками , які проходили до корекційної програми для виявлення змін в компонентах депресії.

2.3 Розробка та впровадження психокорекційної програми з методами арт терапії для зниження рівня депресії у підлітків

Психологічною корекцією називається форма діяльності, метою якої є виправлення певних особливостей психічного розвитку, зниження рівня тривожності та навчання людини методам саморегулювання своїх станів. За рахунок систематичних впливів на особистість реалізуються поставленні в психологічній корекції задачі.

Психологічна корекція може бути реалізована шляхом проведення одного тренінгу або певної кількості занять.

Враховуючи результати проведених досліджень , була розроблена корекційна програма зниження рівня депресії у підлітків методами арт терапії .

Метою корекційної програми здолати високий та середній рівні депресії , підвищення емоційної компетентності , оволодіння навичками саморегуляції за допомогою методів арт терапії .

Завдання корекційної програми :

- корекція депресії
- знайомство з власними емоціями і почуттями
- стимулювання творчого самовираження
- розвиток самооцінки та самопізнання
- розвиток креативності, творчих здібностей і підвищення самооцінки;
- розвиток соціально значущих почуттів і способів спілкування (почуття задоволення, яке виникає в результаті виявлення прихованих талантів і їх розвитку , взаємного прийняття, співпереживання, емпатія);
- розвиток пізнавальних і творчих навичок і комунікативних здібностей;
- стимулювання творчого самовираження, розкриття свого «Я»;
- розвиток впевненості в собі , підвищення самооцінки;

Тривалість: 5 занять по 45-60 хвилин, що відповідає віковим особливостям підліткового віку та вимогам до організації корекційної роботи з ними.

1 Заняття «ЗНАЙОМСТВО»

Вступ. Вступне слово психолога. Повідомлення теми та мети корекційно-розвивальної програми та обговорення її тривалості. Обговорення правил роботи в групі. (5-10 хв.)

Вправа «Скарбничка правил роботи» (10 хв.)

Мета: визначити правила для продуктивної роботи під час заняття, створити сприятливий психологічний клімат для активної роботи.

В житті кожна людина дотримується певних правил, тому психокорекційна робота починається також з них. Пропоную вашій увазі правила роботи нашої групи, якими ми будемо керуватися.

1. Не запізнюватися
2. Бути активним
3. Звертатися один до одного по імені
4. Вміти слухати і чути
5. Не критикувати
6. Конфіденційність того., що відбувається в групі.
7. Говорити коротко і по черзі
8. Принцип «Тут і зараз»
9. Правило піднятої руки
- 10...

Чи погоджуєтесь ви з даними правилами?

Можливо, будуть ваші доповнення?

Якщо заперечень немає, продовжуємо нашу роботу.

Вправа "Прогноз погоди"(10хв.)

Мета: дізнатися, з яким настроєм учасники прийшли на заняття.

Матеріали: аркуші паперу формату А4, олівці, фломастери, маркери.

Кожен учасник має взяти аркуш паперу, олівці(фломастери, маркери) і зробити малюнок, що відповідає його настрою в даний момент. Підліток може показати, що у нього зараз "погана погода" або "штормове попередження", а в когось "сонячно" і "ясно".

Вправа «Скрина засмучень» (10хв.)

Мета: діагностика особливостей емоційного світу, зняття емоційного напруження

Обладнання: папір різного формату, кольоровий картон, клей ПВА,

Опис: Уяви, що тобі дали чарівну скриню, яку можна замкнути. Ти можеш покласти в цю скриню все, що тебе засмучує або сердить і там воно буде надійно замкнено. Нічого не може вислизнути з цієї скрині. Але коли тобі захочеться подумати про щось, або вирішити, що з цим можна зробити, ти можеш дістати це зі скрині. А коли закінчиш – можна покласти це назад. Намалюй, або виготови свою скриню. Потім намалюй, або створи зображення того, що тебе засмучує або злить, і поклади їх у скриню.

Обговорення: кожен з Вас може поділитися враженнями про роботу, розповісти про свій настрій.

Вправа « Розкажи про себе» (10хв.)

Мета: згуртування групи, подивитися по – новому на учасників заняття.

Хід заняття:

Маєте згуртувати малознайомих людей, або по-новому поглянути на кожного зі вже сформованої команди? Ця вправа точно для вас!

Напишіть на дошці запитання, наприклад:

- Яким був найщасливіший момент у вашому житті?
- Яким був найщасливіший досвід у житті?
- Що спонукає вас прокидатися вранці?
- Для чого ви використовуєте свої гроші?
- Хто є найважливішою людиною у вашому житті?
- Опишіть свого найкращого друга.

Вислухайте кожного учасника та думки команди стосовно нової інформації. Виконання цієї вправи дозволить комфортніше почуватися у колективі, а також допоможе навчитися читати емоції інших і уважно слухати людей.

Вправа «Власні емоції» (10 хв.)

Мета: висловлювання своїх емоцій і почуттів за допомогою арт – терапії.

Хід заняття.

Матеріали: листки А-4, фарби, пензлики, стаканчики з водою.

Обговоріть які почуття викликають певні кольори. Чому?

Якими лініями можна висловити різні почуття? Прямими, хвилястими, зігзагами і ін. В якості розминки попросіть дітей намалювати олівцями щасливі лінії, сердиті лінії і т. д.

Як тільки всі «розігрілися», можна почати працювати з фарбою. Переконайтеся, що у кожного є пензлик, вода і мінімум, три основних кольори (червоний, жовтий і синій).

Дайте короткий опис того, як використовуються фарби (завжди чисті пензлі до занурення в новий свіжий колір, огляд змішування кольорів (жовтий + синій = зелений, червоний + жовтий = помаранчевий, червоний + синій = фіолетовий)

Кожен може потім вирішити які емоції і почуття він буде висловлювати, яким кольором буде користуватися і які лінії використовувати.

Пам'ятайте, що це дуже суб'єктивна вправу і вона не повинна аналізуватися або інтерпретуватися фахівцем, тільки автор роботи сам для себе може зробити висновки.

Коли картини готові їх вішають на загальний огляд (якщо митець не проти) і обговорюють, хто що хто що бачить в кожній картині. Схожі враження від картин в учасників заняття чи ні? Чому?

Заняття 2 «Формування позитивних емоцій»

Вправа «Каракулі і метаморфози» (15 хв.) (Автор О. Копитін)

Мета: активізація уяви, переживання катарсису, позбавлення від емоційного напруження та негативних емоцій.

Вікові обмеження: 10 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія, музикотерапія, дудлінг.

Інструкція:

Клієнту пропонують вільно рухати олівцем по аркуші паперу без жодного задуму і мети, виводячи різні каракулі та лінії. Для збільшення рівня спонтанності можна запропонувати закрити очі. У результаті клієнт отримає складний клубок ліній.

Наступне завдання – слід побачити у ньому якийсь образ і розвинути його. Побачивши чіткий образ потрібно скласти розповідь. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Який образ Ви побачили серед каракуль?
- Що цей образ означає для Вас?
- Яке основне послання Вашої розповіді?
- Які емоції викликає у Вас малюнок?
- Які емоції та переживання викликає у Вас розповідь?

Деякі аспекти інтерпретації:

Важливим в інтерпретації каракуль є можливість побачити образ у несвідомому і спонтанному малюванні каракуль, що свідчить про можливість проектувати образи несвідомого у площину свідомого та осмислювати їх.

Варто здійснити конкретний аналіз образу, виходячи із його суб'єктивного смислового наповнення клієнтом. Додаткову інформацію терапевт може отримати із розповіді клієнта.

Вправа «Чоловічки з каракуль» (15хв) (Автор В. Назаревич)

Мета: активізація уяви, саморегуляція емоційних станів, позбавлення від емоційного напруження та негативних емоцій.

Вікові обмеження: 10 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія, дудлінг.

Інструкція:

Клієнту необхідно сконцентруватися на емоційному стані, який він хоче відрегулювати. Після цього, на аркуші А4, не задумуючись, а концентруючись на стані, почати виводити звичайні дитячі каракулі. Коли малюнок завершено, клієнт повинен відшукати в ньому образ людини чи людей, що виконують певну дію якщо це складно зробити, можна запропонувати придумати і домалювати.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції супроводжували процес малювання каракуль?
- Чи складно було відшукати чоловічка (-ів)?
- Опишіть хто цей чоловічок (-и)?
- Які емоції він (вони) переживає (ють)?
- Які дії він (вони) виконує (ють)?
- Складіть коротку історію про цього чоловічка (ів).

Деякі аспекти інтерпретації:

Терапевту важливо, в діалозі з клієнтом і відповідях на запитання, дізнатися чому саме певний образ виник в уяві клієнта, що він означає для нього. Дії, думки та емоції чоловічка є відображенням реальних або бажаних емоційних та поведінкових реакцій клієнта.

Вправа «Колаж Серце» (30 хв.)

Мета: актуалізація позитивних емоцій, пошук ресурсу, зменшення психоемоційного напруження, подолання стресу.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, А3, глянцеві журнали.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: колажування.

Інструкція:

Клієнту пропонують наповнити аркуш паперу вирізками із журналів, що символізують найяскравіші спогади в його житті. Важливо, щоб ці спогади включали усі вікові періоди життя клієнта.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції викликає у Вас колаж?
- Які зображення викликають найсильнішу емоцію?
- Як би Ви їх охарактеризували?
- З якими подіями і людьми вони пов'язані?
- Який малюнок Ви зобразили першим і з яким спогадом він пов'язаний? Що він для Вас означає?
- Який із цих моментів Ви хотіли б пережити ще раз?

Деякі аспекти інтерпретації:

Під час інтерпретації важливо звернути увагу на розміри, кольорове зображення та розміщення картинок на аркуші

Заняття 3 «Позитивний настрій кожного дня»

Вправа «Казанок гарного настрою» (40хв.)

Мета: виховувати бажання підтримувати позитивний настрій, людяність, доброту.

Обладнання: фарби , пензлики, папір різного формату, набір олівців / фломастерів / ,ножиці, клей, пластилін, дощечки для пластиліну.

Опис: «Сьогодні ми з вами побудемо справжніми чарівниками, і зваримо відмінний настрій! Так-так, саме його! А знаєте як? Для цього у нас з вами є чарівний рецепт!

Покладемо *трохивеселоців,*

100 грам пустоців,

200 грам гарних жартів

І станемо все це варити 3 хвилини.

Потім ми додамо *частинку синього неба*

І сонячних зайчиків пару.

Покладемо ще *свої кращі сні*

І лагідний голос мами.

Тепер ми це перемішаємо!

Заглянемо під кришку ...

Там буде наш відмінний настрій!

Ви готові / а приступити до чарівництва? Так? Тоді починаємо! »

Малюємо **гарний казанок**.

Далі треба вирішити, **що з чарівних інгредієнтів ви намалюєте, зліпите з пластиліну, а що просто озвучите або зобразите іншим способом.**

Припустимо, небо, посмішку, і ілюстрацію по кращому сну можна намалювати або зліпити з пластиліну. Сонячний зайчик і веселощі зобразити за допомогою пантоміми, а жарт просто розповісти. Коли всі інгредієнти будуть продумані і готові – починайте чарівництво. Взявши казанок, починайте додавати відповідні компоненти. Те, що зроблено своїми руками – кладіть в казанок, те, що ви вирішили зобразити пантомімою – покажіть. А те, що захотіли сказати – скажіть, заглядаючи всередину казанка.

Обговорення: що вам найбільше сподобалося? Хотіли б ви що-небудь змінити в рецепті, додати щось своє?

Вправа «Ключ». (5-10 хв.)

Проста посмішка допомагає забути про проблеми, які навалилися і допомагає емоційно розслабитися. Чим частіше посміхається людина, тим довше і радісніше її життя. Сміючись нескладно скинути негативні емоції і нервові роздратування, позбавитися від образ і злості.

Ми уявним ключем заводимо свою «машину сміху». Спочатку крутимо уявний ключ біля пупка. Регочемо: «Хо-хо-хо-хо». «Заводимо» сонячне сплетіння: «Хе-хе-хе-хе». Заводимо горло: «Ха-ха-ха-ха». Знову ритмічно плескаємо в долоні та переходимо до основної частини. Тепер змінюємо порядок відтворення звуків.

Вправа «Від слабкого до сильного реготу». (5-10 хв.)

Починаємо сміятися тихо, «культурно»: «хо-хо-хо». На сигнал плескання в долоні змінюємо темп і гучність та сміємося сильніше «ХО-ХО-ХО». Це — «середній сміх». Знову сплеск і починаємо голосно сміятися «по максимуму». У кінці вправи аплодуємо собі.

Отже, сміх є емоційним сплеском, позитивною енергією, блокує вхід стресу і деструктивних, негативних програм у життя людини.

Заняття 4 «Робота з емоціями»

Вправа «Страшна маска» (30 хв.)

Мета: робота з страхом, гнівом, злістю, ненавистю, формування вміння виражати емоції за допомогою міміки, пантоміміки, розширювати уявлення про власні емоції та дати можливість проєкції негативних емоцій.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики, клей, ножиці.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: маскотерапія, драматерапія.

Інструкція: Клієнту пропонують пригадати негативні емоції, які він останнім часом переживав (гнів, злість, страх, тривога). Після цього спробувати за допомогою наявних матеріалів створити маску цієї емоції. Коли маска готова спробувати одягнути її та побудувати діалог, починаючи зі слів «Я – страх...». Після закінчення монологу клієнту задають рід запитань.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції виникали під час створення маски?
- Чи складно було створити маску?
- Чи складно було одягнути маску?
- Які емоції Ви переживали, коли одягнули маску?
- Кого може налякати маска?
- Чим корисна ця маска?
- Для чого Вам ця маска?

Деякі аспекти інтерпретації:

Під час інтерпретації маски аналізується процес створення та комфортність перебування у масці, наскільки клієнт зміг «опрацювати» негативні емоції. Сама маска та її частини, які найбільш промальовані вказують на специфіку переживання і вираження конкретної емоції.

Вправа «Звичайний підліток» (15 хв.)

Мета: усвідомлення підлітком свого Я, своєї цінності і значущості.

Матеріали: папір А- 4, ватман, скотч.

Хід роботи.

Зробіть із паперу фігурку людини. На частинах цієї фігурки напишіть: про що мріє (на рівні голови), що любить (на рівні тулуба), чого уникає (на рівні ніг), що вміє робити (права рука), які ресурси має (ліва рука). Презентуйте свою "паперову людину". А поки ви розповідаєте про свого підлітка, я перенесу ваші думки на зображення людини на великому аркуші. Тепер у нас вийшов узагальнений портрет під назвою "Звичайний підліток".

Обговорення:

-Чи важко було описувати людину?

-Що видалося найважчим?

-А що найлегшим?

Заняття 5 «Формування позитивної «Я-концепції»

Вправа "Формування позитивної Я концепції. Я – в минулому. Я - тепер»

Час: 15 хвилин

Мета : сприяти усвідомленню залежності та впливу інших людей, обставин, способу життя на Я-особистість та формувати впевнену поведінку.

Самодіагностика «Оцініть свої знання про себе»

Хід вправи

Перевірте, наскільки добре ви знаєте себе, і оцініть свої знання за принципом диференціалу: твердження, розташовані зліва, оцініть у діапазоні від +3 до +1, твердження, розташовані справа, - у діапазоні від -1 до -3.

Якщо ви поставили оцінку зліва, то справа її ставити не треба, і навпаки – поставлена оцінка справа передбачає відсутність оцінки твердження, розташованого зліва. Підрахуйте кількість балів, сумуючи «+» і «-». Чим вищим буде отриманий кінцевий бал, тим краще ви себе знаєте.

Вправа «Без маски» (20 хв)

Після виконання вправи акцентується увага учасників на те, чи відрізняються записи в колонках при їх заповненні (до і після), чи відбулися зміни? Обговорення результатів по колу.

Мета: формування навичок прийняття істинного «Я», розвиток самоідентифікації.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, папір, олівці, фарби, пензлики, ножиці, клей, картки з незавершеними реченнями.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: маскотерапія, драматерапія.

Інструкція:

Учасники створюють маски та одягають їх. Маска повинна максимально відображати істинне «Я». після цього кожен учасник всліпу витягає картку з незавершеним реченням, яке варто продовжити. Якщо учасники групи зауважують неправдиву відповідь, пропонують витягнути ще одну картку.

Після закінчення роботи учасники знімають маски і діляться своїми враженнями.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Мені дуже подобається, коли люди...
- Насправді мені дуже хочеться...
- Інколи люди не розуміють мене, бо я...
- Вірю, що я...
- Мені інколи буває соромно за...
- Мене дратує, коли я...
- Найбільше я боюся...
- Я обожнюю себе за...
- Я ніколи...
- Я завжди...

Деякі аспекти інтерпретації:

Завдяки цій техніці учасники можуть максимально стимулювати витіснені якості, які в силу певних причин не усвідомлювали. Чим швидше відповідає учасник, тим правдивішою є його відповідь.

Також техніка дає можливість глибшого самопізнання та самодослідження, готовність до цього процесу самого учасника. Якщо ж він відмовляється відповідати на запитання, то швидше за все, це є показником неготовності відкрити своє істинне «Я» або небажання відкриватися перед групою.

Вправа «Маски тварин і рослин» (20-30 хв)

Мета: розвиток спонтанності, розкутості, здатності до само презентації, самопізнання та самоприйняття.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: маскотерапія, драматерапія.

Інструкція:

Клієнт вибирає для себе образ тварини чи рослини, базуючись на характеристиках, що перегукуються з його особистими якостями. Після цього, власноруч виготовляє маску, у якій намагається максимально відобразити дані характеристики.

Одягаючи маску, клієнт повинен максимально ідентифікувати себе з нею (рослина чи тварина): як виглядає, як рухається, як взаємодіє з оточуючим світом, ареал проживання. Потрібно відчувати емоційний стан, який виникає під час перебування в масці. Якщо варіант групової роботи – спробувати відчувати власні тілесні та емоційні реакції, а також реакцію групи на представлення себе у цій ролі.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чому Ви обрали саме цю рослину, тварину?
 - Наскільки комфортно Вам було її відобразити та зі грати роль?
 - Яка схожість між Вами і обраною рослиною (твариною)?
 - Які емоції та почуття виникали під час виконання ролі?
 - Які тілесні реакції Ви відслідкували під час виконання ролі?
 - У яких життєвих ситуаціях Ви поведетеся схоже на цю рослину (тварину)?
 - Чи дізналися щось нове про себе, виконуючи цю роль?
- Поділіться власними відкриттями.
- Які Ваші відчуття та враження від обраного персонажа учасника? (у варіанті групової роботи запитання для кожного члена групи)

Деякі аспекти інтерпретації:

Обрана рослина чи тварина є проєкцією і схемою типових емоційних реакцій та поведінкових особливостей клієнта. Можливість несвідомого вивільнення через техніку дає можливість оцінити сильні та слабкі сторони особистості та її уявлення про себе саму.

Важливим є наскільки комфортно відчувала себе особа в цій ролі, що є показником самоприйняття та самоствавлення. За допомогою цієї техніки клієнт має можливість відкрити свої «тіньові» сторони та прихований потенціал.

2.4. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми на зниження рівня депресії у підлітків

Для перевірки ефективності впровадження психокорекційної програми зниження депресії у підлітків було проведене повторне тестування . Яке дало результати зазначені і проаналізовані в таблиці 2.3

Таблиця 2.3

«Порівняльна таблиця результатів дослідження до корекції і після»

Методики які використовувалися для дослідження	Рівень депресії що виявили	Виявлені учасники		Відсоткові показники рівня депресії	
		До корекції	Після корекції	До корекції	Після корекції
Опитувальник підліткової депресії Бека	Високий рівень депресії	21 учасник	1 учасник	58%	3%
	Середній рівень депресії	15 учасників	10 учасників	42%	28%
	Низький рівень депресії	0	25 учасників	0%	69%
Методика визначення ступеня прояву депресії	Високий ступінь депресії	24 учасників	2 учасників	67%	5%
	Середній ступінь депресії	12 учасників	14 учасників	33%	39%
	Легкий ступінь депресії	0	10 учасників	0%	28%
	Відсутність депресії	0	10 учасників	0%	28%
Опитувальник для самостійного моніторингу депресивного стану	Депресія важкого ступеня	20 учасників	3 учасника	55%	8%
	Депресія вираженого ступеня	10 учасників	4 учасника	28%	11%
	Депресія помірною ступеня	6 учасників	3 учасника	17%	8%
	Депресія легкого ступеня	0	16 учасника	0%	45%
	Депресія відсутня	0	10 учасників	0%	10%

Розглянувши дану таблицю наглядно видно , що корекційна програма дала результати знизивши рівень депресії у підлітків методами арт терапії .

Отже, проведене експериментальне дослідження дозволяє нам говорити про ефективність запропонованої психокорекційної програми та можливість її подальшого застосування для зниження рівня депресії у підлітків , оскільки програма мала позитивний вплив на цей показник і була підтверджена статистичними даними.

Висновки до другого розділу

Програма побудови експериментального дослідження включала в себе чотири етапи. Перший етап був спрямований на дослідження рівня депресії вибірки шляхом опитування групи підлітків з 40 осіб за допомогою «Опитувальника підліткової депресії Бека».

Для подальшого дослідження особливостей депресії по результатам даної методики нами було відібрано 36 учасників , які мають високий та середній (з тенденцією до високого) рівні депресії , результати були перераховані у зв'язку з новою кількістю досліджуваних в групі, після чого на другому етапі було проведено подальшу діагностику особливостей депресії у підлітків за допомогою ще двох методик: «Опитувальник для самостійного моніторингу депресивного стану» та «Методика визначення ступеня прояву депресії». Під час проведення діагностики нами аналізувалися загальна депресія у підлітків .

Третім етапом стала розробка та впровадження психокорекційної програми для зниження високого та середнього рівня депресії у підлітків методами арт терапії, а на четвертому етапі була проведена оцінка ефективності розробленої психокорекційної програми, для чого група повторно пройшла діагностику депресії трьома методиками, які проходила до корекційної програми, для визначення змін в загальному рівні депресії у підлітків.

Результати експериментального дослідження дають можливість констатувати, що дана психокорекційна програма мала позитивний вплив на зниження ситуативної та особистісної депресивної поведінки у підлітків.

ВИСНОВКИ

В даній кваліфікаційній роботі був здійснений теоретичний аналіз літератури, присвяченій проблематиці депресії у підлітків . Було виявлено прояви та види депресії у підлітків. Симптоматика та фактори виникнення і розвитку депресивних станів. З'ясовано що , депресія – це стан , що аналізується як емоційний розлад , який характеризується негативним емоційним фоном, змінами мотиваційної сфери, когнітивних уявлень і загальною пасивністю поведінки, що депресія часто є наслідком тривоги та виступає вимушеним відпочинком організму після тривоги.

Після аналізу методик, які націлені на визначення депресії у підлітків , був підібраний комплекс психодіагностичних методик та проведене емпіричне дослідження щодо рівня депресії у підлітків . В дослідженні взяли участь 40 підлітків віком від 10 до 19 років. Вибірку склали учні та студенти : Запорізька ЗОШ №30 та Медичний фаховий коледж ЗДМУ Були використані спеціальні психодіагностичні методики:

-«Опитувальник депресії Бека»

-«Методика визначення ступеня прояву депресії»

-Опитувальник для самостійного моніторингу депресивного стану РНQ-9

Наступним етапом була розроблена та впроваджена програма зниження рівня депресії у підлітків методами арт терапії та здійснений аналіз її ефективності.

Метою корекційної програми здолати високий та середній рівні депресії , підвищення емоційної компетентності , оволодіння навичками саморегуляції за допомогою методів арт терапії.

Серед завдань корекційної програми : корекція депресії; знайомство з власними емоціями і почуттями ; стимулювання творчого самовираження; розвиток самооцінки та самопізнання ; розвиток креативності, творчих здібностей і підвищення самооцінки; розвиток соціально значущих почуттів і

способів спілкування (почуття задоволення, яке виникає в результаті виявлення прихованих талантів і їх розвитку , взаємного прийняття, співпереживання, емпатія); розвиток пізнавальних і творчих навичок і комунікативних здібностей; стимулювання творчого самовираження, розкриття свого «Я»; розвиток впевненості в собі , підвищення самооцінки;

В рамках психокорекційної програми були застосовані методи арт терапії різних груп. Запропоновані в програмі завдання дозволили учасникам краще відчувати себе, усвідомити ступінь депресії , гармонізувати психофізичні функції.

Проведений в кінці проходження цієї програми аналіз її ефективності показав значні зміни рівня депресії по всім трьом методикам. Аналіз впливу корекційної програми продемонстрував позитивні зміни по показникам загальної депресії у підлітків.

Отже, дана програма допомогла знизити рівень депресії у підлітків.

Таким чином, психокорекційна програма зниження рівня депресії підлітків методами арт терапії визначена як ефективна та рекомендована для використання в своїй роботі практичними психологами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Романець В. А. Психологія творчості. Книга: Либідь, 2001, С. 226 – 246.
2. Комер Р. Основи патопсихології. Ronald Comer «Fundamentals of Abnormal Psychology». 2 nded. 2001. 617 с.
3. Тараненко Р. К., Горбань О. В. Практична арт-терапія: збірник. Арт терапевтичних технік і методик. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2020. 85 с.
4. Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи : збірник матеріалів «Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції». Кропивницький, 20–27 квітня 2021 року / укладач О. М Молчанова.; за загальною редакцією. О. Е. Жосана. Кропивницький : КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2021. 150 с.
5. Бабик І. Г. Вправи з психокорекції. *Психолог*. 2002. № 16. С. 5-9;
6. Божик Л. М. Підліток на шляху до себе. *Шкільний світ*. 2000. №5. С. 2;
7. Зайцев С. В. Позитивний досвід використання арт–терапевтичної техніки «Зобрази– свою хворобу» з метою зміни внутрішньої картини хвороби: я і моя недуга. *Фітотерапія. Часопис*. 2014. № 3. С. 84– 86.
8. Богданцева І. П. Становлення арт-терапії як засобу впливу на людину. *Наукові праці: Науково-методичний журнал*. Т.153. Вип. 141. Педагогічні науки. Миколаїв: Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2011. С. 74-79.
9. Трофімов Ю. Л., Рибалка В. В., Гончарук П. А. Психологія: підручник /за редакцією Ю. Л. Трофімова. Київ Либідь, 1999. 558с
10. Андрушко Я. С. Психокорекція: навчально-методичний посібник. Львів: ЛДУВС, 2017. 212 с.
11. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби : методичні рекомендації / автор В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук ; за загальною

редакцією . В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с.

12. Лазорко О. В. Арт-терапія: методичні рекомендації до виконання практичних та лабораторних робіт для студентів спеціальності «Психологія» денної форми навчання. Луцьк, 2018. 43 с.

13. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / за редакцією Л. М. Проколієнко ; упор. В. В. Андрієвська, Г. О. Балл, О. Т. Губко, О. В. Проскура. Київ, 1989. 608 с.

14. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Київ: Шкільний світ, 2007. 120 с

15. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій: навчальний посібник. Луцьк: Волинський державний. університет, імені. Лесі Українки, 1997. 306 с

16. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції. Київ Либідь, 1996. 257 с.

17. Литвиненко В. А. Основи арт-терапії : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. 2-ге видання, перероблене і доповнене. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 140 с

18. Андрушко Я. С. . Психокорекція: навчально-методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с.

19. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навчальний посібник. 2-ге вид., стер. Суми: ВТД «Університетська книга», 2015. 384 с

20. Колпакчи О. С. Арт-терапія: курс лекцій: навчальний посібник. Київ: Цент учбової літератури, 2018. 288 с.

21. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під редакцією . О. Тіунової, Т. Шейкіної. Випуск 5. Київ-Тернопіль: ЕЕАТА, 2018. 200 с.

22. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під редакцією. 2.О. Тіунової. Випуск 6. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. 224 с

23. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник підліткової депресії Бека

Складається з 30 тверджень з життя підлітка. На кожне твердження дані відповіді, яким відповідно приписується від 1 до 4 балів: ніколи - 1, іноді - 2, досить часто - 3, постійно - 4 бали. Треба закреслити відповідну цифру.

1. Мені здається, що весь світ проти мене 12 3 4
2. У мене немає нічого хорошого 1234
3. У мене нічого не виходить 1234
4. Мене ніхто не розуміє тисячі двісті тридцять чотири
5. Люди розчарувалися в мені тисячі двісті тридцять чотири
6. Часто думаю, що не зможу так жити 1234
7. Мені хочеться бути краще тисячі двісті тридцять чотири
8. Я відчуваю слабкість 1234
9. Моє життя йде не так, як мені хочеться 1234
10. Я так розчарований в собі тисячі двісті тридцять чотири
11. Мене більше нічого не радує 1234
12. Я це більше не винесу тисячі двісті тридцять чотири
13. Я не можу взятися за справу тисяча двісті тридцять чотири
14. Не розумію, що відбувається 1234
15. Я хочу опинитися в іншому місці 1234
16. Я ні з чим не справляюся 1234
17. Я себе ненавиджу 1 234
18. Я нікчемний 1234
19. Я хочу провалитися крізь землю 1234
20. Я нікого не хочу бачити 1234
21. Я не справляюся зі своїми справами 1234
22. У школі нецікаво 1234

23. З мене нічого не вийде тисячі двісті тридцять чотири
24. Я невдаха 1234
25. Я втратив майже всіх друзів тисячі двісті тридцять чотири
26. Мене ніхто не розуміє 1234
27. Зі мною ніхто не хоче дружити 1234
28. Я не вмію знайомитися 1234
29. Мені ніхто не допомагає 12 3 4
30. Мені нецікаво думати про майбутнє 12 3 4
31. У мене нічого доброго не буде 12 3 4

Обробка результатів:

90-120 балів - високий рівень депресії;

60 балів - середній;

30 балів - низький.

Опитувальник для самостійного моніторингу депресивного стану РНQ-9

Інструкція: будьте уважними, відповідайте щиро, не поспішайте та не довго затримуйтеся на кожному з запитань. Прочитайте твердження нижче й оцініть, як часто протягом останніх двох тижнів Вас турбували будь-які з перерахованих проблем?

1. Зниження інтересу або відчуття задоволення від виконання справ

Ніколи – 0 балів

Кілька днів – 1 бал

Більше половини часу – 2 бали

Майже щодня – 3 бали

2. Поганий настрій, відчуття пригнічення або безнадії

Ніколи – 0 балів

Кілька днів – 1 бал

Більше половини часу – 2 бали

Майже щодня – 3 бали

3. Труднощі з засинанням, поверхневий сон або, навпаки, надмірна сонливість

Ніколи – 0 балів

Кілька днів – 1 бал

Більше половини часу – 2 бали

Майже щодня – 3 бали

4. Відчуття втоми або зниження енергії

Ніколи – 0 балів

Кілька днів – 1 бал

Більше половини часу – 2 бали

Майже щодня – 3 бали

5. Поганий апетит або переїдання

Ніколи – 0 балів

Кілька днів – 1 бал

Більше половини часу – 2 бали

Майже щодня – 3 бали

6. Негативне відчуття щодо себе: або Ви почувалися невдахою, або ж розчарувались у собі, або думали, що підвели родину

Ніколи – 0 балів

Кілька днів – 1 бал

Більше половини часу – 2 бали

Майже щодня – 3 бали

7. Труднощі з концентрацією уваги, наприклад, при читанні або перегляді відео

Ніколи – 0 балів

Кілька днів – 1 бал

Більше половини часу – 2 бали

Майже щодня – 3 бали

8. Сповільненість рухів і мовлення, яку помічають оточуючі. Або, навпаки, надмірна і непритаманна Вам метушливість і активність

Ніколи – 0 балів

Кілька днів – 1 бал

Більше половини часу – 2 бали

Майже щодня – 3 бали

9. Думки, що було б краще, якби Ви померли, або думки про те, щоб заподіяти собі шкоду

Ніколи – 0 балів

Кілька днів – 1 бал

Більше половини часу – 2 бали

Майже щодня – 3 бали

Підрахунок результатів

Кожна відповідь має свою кількість балів:

Ніколи – 0 балів

Кілька днів – 1 бал

Більше половини часу – 2 бали

Майже щодня – 3 бали

Вам необхідно отримати суму балів за усіма відповідями.

Що показує ваша сума балів?

0-4 б – ймовірно що труднощі з депресивним станом відчутні.

5-9 б – можлива депресія легкого ступеня.

10-14 – можлива депресія помірною ступеня.

15 – 19 – можлива депресія вираженого ступеня.

20+ – можлива депресія важкого ступеня.

Важливо розуміти, що цей тест є доволі корисним моніторингу симптомів депресії, однак він не призначений для постановки діагнозу.

Методика визначення ступеня прояву депресії

Вік досліджуваного: з 15 років.

Інструкція. Прочитайте кожне із тверджень і виберіть таке, яке найточніше визначає ваше самопочуття цієї миті. У рамках пронумерованих позицій можна вибрати кілька тверджень.

Текстовий матеріал

1. а) я почуваюся добре; б) мені погано; в) мені весь час сумно і я нічого не можу із собою вдіяти; г) мені так нудно і сумно, що я не в змозі цього більше терпіти.
2. а) майбутнє не лякає мене; б) я боюся майбутнього; в) мене ніщо не тішить; г) моє майбутнє безпросвітне.
3. а) у житті мені здебільшого таланило; б) невдач і прорахунків у мене було більше, ніж у когось іншого; в) я нічого не досяг у житті; г) я зазнав повного фіаско - як батько, партнер, дитина, на професійному рівні - словом, усюди.
4. а) не можу сказати, що я незадоволений; б) як правило, я нудьгую; в) що б я не робив, ніщо мене не тішить, я - машина; г) мене не задовольняє абсолютно все.
5. а) у мене немає відчуття, наче я когось скривдив; б) можливо, я скривдив когось ненавмисне, але мені про це нічого не відомо; в) у мене таке відчуття, наче я всім приношу нещастя; г) я погана людина, надто часто кривдив інших.
6. а) я задоволений собою; б) іноді я почуваюся нестерпним; в) часом я відчуваю комплекс неповноцінності; г) я нікчема.
7. а) мені ніколи не здавалося, що я зробив щось таке, що заслуговує на покарання; б) я відчуваю, що покараний або буду покараний за якусь провину; в) я знаю, що заслуговую на покарання; г) я хочу, щоб життя мене покарало.
8. а) я ніколи не розчаровувався у собі; б) я неодноразово розчаровувався у собі; в) я не люблю себе; г) я себе ненавиджу.
9. а) я нічим не гірший за інших; б) часом я припускаюся помилок; в) просто жахливо, як мені не щастить; г) довкола мене - одні нещастя.
10. а) я люблю і не кривджу себе; б) іноді у мене виникає бажання зробити рішучий крок, але я не наважуюся; в) краще було б зовсім не жити; г) я іноді думаю про те, щоб покінчити життя самогубством.
11. а) у мене немає причин плакати; б) буває, що я поплачу; в) я плачу тепер постійно так, що не можу виплакати; г) раніше я плакав, а тепер якось не вдається, навіть якщо дуже хочеться.
12. а) я спокійний; б) я легко дратуюся; в) я постійно напружений, готовий вибухнути; г) мені тепер усе байдуже: те, що раніше мене дратувало, тепер мене не обходить.
13. а) мені легко приймати рішення; б) іноді я відкладаю прийняття рішення на потім; в) приймати рішення для мене проблематично; г) я взагалі ніколи нічого не вирішую.

14. а) мені не здається, що я виглядаю погано або гірше, ніж колись; б) мене непокоїть те, що я погано виглядаю; в) справи йдуть усе гірше, я виглядаю погано; г) я потворний, у мене просто гидка зовнішність.

15. а) зважитися на вчинок - для мене не проблема; б) мені доводиться змушувати себе зробити щось; в) щоб зважитися на щось, я маю дуже багато попрацювати над собою; г) я взагалі не здатний щось реалізувати.

16. а) я сплю спокійно і добре висипаюся; б) я прокидаюся ще більш стомленим, ніж був звечора; в) я прокидаюся рано й не висипаюся; г) іноді я страждаю на безсоння, іноді прокидаюся по кілька разів на ніч, загалом я сплю не більше п'яти годин на добу.

17. а) я маю таку, як завжди, працездатність; б) я швидко втомлююся; в) я почуваюся втомленим, навіть якщо майже нічого не роблю; г) я настільки втомився, що нічого не можу робити.

18. а) апетит у мене такий, як завжди; б) у мене зник апетит; в) апетит у мене набагато гірший, ніж колись; г) у мене взагалі немає апетиту.

19. а) бувати на людях для мене приємно, як і раніше; б) примушую себе зустрічатися з людьми; в) у мене немає жодного бажання бувати у товаристві інших; г) я ніде не буваю, люди не цікавлять мене, мене взагалі майже ніщо не обходить.

20. а) мої еротико-сексуальні інтереси на колишньому рівні; б) секс уже не цікавить мене так, як колись; в) тепер я міг би спокійно обходитися без сексу; г) секс узагалі не цікавить мене.

21. а) я почуваюся цілком здоровим і піклуюся про своє здоров'я так само, як і раніше; б) у мене постійно щось болить, я п'ю лише воду, у мене або пронос, або запор - це створює багато проблем; в) зі здоров'ям у мене щось негаразд, я постійно про це думаю; г) моє фізичне самопочуття жахливе.

Оцінювання результатів

За відповіді "а" - 0 балів; "б" - 1 бал; "в" - 3 бали; "г" - 4 бали.

Якщо в окремих позиціях ви обрали не одне, а кілька тверджень, враховуйте їх теж.

Отже, якщо сума балів:

0-4 бали - у вас немає депресії;

5-7 балів - ступінь депресії легкий;

8-15 балів - ступінь депресії середній;

16 і більше балів - високий.