

**Міністерство освіти і науки України Таврійський національний
університет імені В.І. Вернадського
Навчально – науковий гуманітарний інститут
Кафедра психології, філософії та суспільних наук**

На правах рукопису

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти

_____ Магістр _____

ТЕМА РОБОТИ:

**«Психокорекція прояву тривожності
студентської молоді методами арт-терапії»**

Студентки Дідович Юлії Станіславівни

Освітня програма

(спеціальність, спеціалізація)

053 Психологія

Науковий керівник:

Костюченко Олена Вікторівна,

доктор психологічних наук, професор

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

АНОТАЦІЯ

Дідович Ю. С. Психокорекція прояву тривожності студентської молоді методами арт-терапії

У роботі досліджується проблема тривожності студентської молоді та можливості в її психокорекції за допомогою методів арт-терапії. Під час написання роботи було визначено теоретичні аспекти тривожності, проаналізовано основні методи арт-терапії та їх значення у корекції тривожних станів. Емпірично виявлено прояви тривожності у здобувачів, проведено корекційну роботу методами арт-терапії, оцінено ефективність розробленої корекційної програми.

Ключові слова: *арт-терапія, тривожність, психокорекція, студентська молодь.*

ANNOTATION

Didovych Yu. S. Psychological correction of anxiety in students using art therapy methods

The paper examines the problem of anxiety among students and ways of psychologically correcting it using art therapy methods. While writing the paper, the theoretical aspects of anxiety were identified, the main methods of art therapy and their significance in correcting anxiety states were analysed. Empirical evidence of anxiety in applicants was found, corrective work was carried out using art therapy methods, and the effectiveness of the developed corrective program was evaluated.

Keywords: *art therapy, anxiety, psychological correction, students.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ	10
1.1. Тривожність: сутність поняття, форми, чинники її проявів	10
1.2. Чинники виявлення тривожності у студентської молоді	24
1.3. Теоретичні основи напрямку та методів арт-терапії.....	33
Висновки до Розділу 1	44
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИЯВЛЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ПЕРЕДВИЩОЇ ТА ВИЩОЇ ОСВІТИ	45
2.1. Обґрунтування методів і методик, характеристика вибірки емпіричного дослідження	45
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	55
Висновки до Розділу 2	74
РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА Й АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ	76
3.1. Розробка програми психокорекції тривожності здобувачів	76
3.2. Аналіз ефективності програми психокорекції.....	99
Висновки до Розділу 3	103
ВИСНОВКИ	105
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	109
ДОДАТКИ	116

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах сьогодення все більше посилюється інтерес до дослідження проявів тривожності, через процеси стрімких змін сучасного світу, що характеризується наявністю воєнного стану, економічною нестабільністю, швидкими технічними змінами та потребами в аналізі інтенсивних інформаційних потоків, що має вплив на усі категорії населення. Студентській молоді необхідно справлятися з численними життєвими викликами, які мають безпосередній вплив на їх психоемоційний стан. Цифрові технології, засоби масової інформації та соціальні мережі стали потужними інструментами впливу на свідомість молоді, маніпулюючи значними потоками інформації та формуючи систему ідеалізації сучасних стандартів життя, що призводить до зростання психологічних проблем, зокрема почуття тривожності. Здобувачі мають ще не повністю сформовану самоідентифікацію, що зумовлює їх підвищену чутливість до різноманітних зовнішніх та внутрішніх впливів.

Актуальність роботи зумовлена тим, що сучасна молодь переважно ігнорує сигнали свого внутрішнього світу, не усвідомлюючи в повному обсязі деструктивного впливу хронічної тривожності та стресу на процеси формування особистісної ідентичності, самосприйняття та довготривалого психологічного благополуччя.

Ключовою проблемою сьогодення є те, що тривожність має негативний вплив на численні сфери життя молоді: соціальні взаємодії, академічну успішність, фізичне здоров'я та загальний рівень благополуччя. Це зумовлює зростання інтересу до сучасних психотерапевтичних підходів. Дедалі більшого поширення набувають методи психологічної корекції, зокрема метод арт-терапії. Цей метод ґрунтується на використанні художньої творчості для самовираження, що сприяє невербальному прояву емоцій. Такий підхід є особливо ефективним для здобувачів, які зазнають труднощів у вербальному вираженні своїх переживань через емоційні чи соціальні бар'єри. Арт-терапевтичні методи

сприяють розвитку психологічного капіталу, зокрема через посилення емоційної стійкості, а також зменшенню впливу тривожності та її негативних наслідків, також допомагають перетворити тривожність здобувачів на ресурс для особистісного зростання та досягнення цілей.

Суспільство дедалі більше визнає благополуччя молоді як основу сталого розвитку, а психічне здоров'я – ключовим елементом її майбутнього. Відповідно, актуальність дослідження зумовлена потребою у розробці ефективних методів психокорекції тривожності студентської молоді, де арт-терапія виступає дієвим інструментом для гармонізації емоційного стану, розвитку резилієнтності та підвищення якості життя в умовах сучасних соціальних і психологічних викликів.

Постановка проблеми. Тривожність є однією з провідних психоемоційних проблем сучасної студентської молоді, яка суттєво впливає на їхній соціальний, емоційний та академічний розвиток. Високий рівень тривожності може призводити до зниження академічної успішності, ускладнення міжособистісних стосунків, погіршення фізичного здоров'я та загального психологічного благополуччя. Для здобувачів, які перебувають на етапі становлення професійної ідентичності та адаптації до нових соціальних ролей, тривожність може створювати додаткові бар'єри, такі як страх невдачі, соціальна ізоляція та втрата мотивації. Підтримка здобувачів із високим рівнем тривожності становить складне завдання для викладачів, психологів та батьків, оскільки тривожність впливає не лише на самих здобувачів, а й на їх оточення, створюючи емоційну напругу, зокрема через зниження навчальної мотивації та погіршення міжособистісних стосунків.

Відомості про особливості проблеми тривожності студентської молоді розкриваються в матеріалах сучасних досліджень та наукових працях з різних аспектів. Вітчизняні та зарубіжні вчені, такі як А. Адлер, Г. Айзенк, А. Бек, Д. Грей, К. Ізард, Р. Кеттел, Д. МакКлеланд, Р. Мей, М. Міцелі, Л. Пепло, Р. Плутчик, А. Прихожан, В. Райх, К. Роджерс, Г. Салліван, С. Серазон, Ч. Спілбергер, З. Фройд, К. Хорні активно досліджували походження

тривожності, її прояви та методи корекції. Здебільшого дослідники проводять свої пошуки, відштовхуючись від початкового визначення тривожності, зокрема, Чарльз Д. Спілбергер розробив концепцію розрізнення реактивної та особистісної тривожності, яка стала основою для багатьох емпіричних досліджень у психології. Арт-терапію та її методи досліджували такі вчені, як Н. Базима, О. Будз, Б. Карвасарський, Е. Крамер, Ю. Луценко, М. Наумбург, А. Осипова, А. Хілл, К. Юнг. Е. Крамер і М. Наумбург розглядали арт-терапію як ефективний інструмент для роботи з різного виду емоційними станами.

Тривожність як психологічний феномен є індивідуальною схильністю до переживання сильної, часто безпричинної тривоги, стану передчуття небезпеки та невизначеності. Хронічна тривожність ускладнює академічну та соціальну адаптацію здобувачів до навчального середовища, знижує їхню мотивацію та здатність до концентрації. Відповідно, тривожність – це складний стан, який може мати як продуктивну, так і деструктивну функцію, впливаючи на діяльність здобувачів, їх самооцінку та здатність реагувати на світ.

Методи арт-терапії ґрунтуються на активізації творчого потенціалу особистості, що сприяє невербальному вираженню емоцій, самопізнанню та стабілізації психоемоційного стану. Оскільки арт-терапія використовує мистецтво як символічну діяльність, вона дозволяє здобувачам виражати внутрішні конфлікти, тривоги та переживання через творчі техніки, мінаючи бар'єр свідомого опору. Цей підхід стимулює уяву, сприяє розвитку креативного мислення та підтримує пошук нових шляхів вирішення особистих проблем. Арт-терапія як засіб психокорекції, сприяє формуванню позитивних емоцій, зниженню рівня стресу та підвищенню самооцінки шляхом використання творчих технік, що особливо важливо для здобувачів, які зазнають тиску через інтенсивне навчальне навантаження та соціальні очікування.

Основна мета арт-терапії в контексті корекції тривожності полягає у сприянні психологічній рівновазі здобувачів через розвиток творчих здібностей. Це забезпечує глибше самопізнання, невербальне вираження емоцій і переживань, а також формування внутрішнього фокусу контролю.

Проблема дослідження полягає у визначенні ефективності методів арт-терапії для психокорекції тривожності студентської молоді та розробці програми, яка враховує сучасні виклики, а також вікові особливості цієї групи. Актуальність даної проблеми визначила тему нашого дослідження: «Психокорекція прояву тривожності студентської молоді методами арт-терапії». Відповідно до обраної теми були визначені об'єкт, предмет, мета і завдання дослідження.

Об'єкт дослідження – тривожність як психічний стан студентської молоді.

Предмет дослідження – особливості проявів і психокорекції тривожності у студентської молоді методами арт-терапії.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити особливості проявів та зміни рівнів тривожності у студентської молоді в результаті психокорекції на основі методів арт-терапії.

Досягнення поставленої мети передбачає виконання наступних завдань:

1. На основі аналізу наукової літератури з'ясувати сутність поняття тривожності і теоретично-психологічні аспекти поняття тривожності у студентської молоді.

2. Проаналізувати особливості, що сприяють виникненню тривожності у здобувачів, та визначити можливості використання арт-терапії для корекції тривожності.

3. Емпірично дослідити рівень і особливості прояву тривожності серед здобувачів фахової передвищої та вищої освіти, а також рівень адаптації першокурсників фахової передвищої освіти до нових умов навчання.

4. Розробити й апробувати корекційну програму зниження рівня тривожності здобувачів методами арт-терапії.

Методологія та методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів, зокрема:

- теоретичні методи: аналіз психолого-педагогічної та наукової літератури з проблеми тривожності, включаючи синтез, порівняння, систематизацію та узагальнення теоретичного матеріалу, спрямованого на формування концептуальної бази дослідження;

- емпіричні методи: психодіагностичне тестування, констатувальний і формувальний експерименти, спрямовані на оцінку рівня тривожності здобувачів ефективності корекційної програми на основі арт-терапії;

- методи обробки та інтерпретації даних: комплексний підхід, що поєднує кількісні та якісні методи. Застосовані методи описової статистики, у розрахунку кількості (n), відсоткових співвідношень (%) та середніх значень. Порівняльний аналіз отриманих статистичних даних між ключовими підгрупами вибірки (здобувачі університету та коледжу, гендерні групи), а також інтерпретацію та узагальнення результатів для виявлення основних закономірностей досліджуваного явища тривожності.

У ході дослідження застосовано комплекс психодіагностичних методик:

- «Шкала тривожності Спілбергера» (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) (Ч. Спілбергер, 1964 рік);

- «Шкала тривоги Бека» (Beck Anxiety Inventory, BAI) (А. Бек, Г. Браун, 1988 рік);

- «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд, 1954 рік).

Вибірка та експериментальна база дослідження. Вибірку дослідження склали 210 здобувачів освіти: 165 здобувачів фахової передвищої та 45 вищої освіти. Для апробації корекційної програми зниження рівня тривожності було сформовано експериментальну групу, яка складалась з 20 здобувачів фахової передвищої освіти.

Емпіричне дослідження проводилося на базі відділу організаційно-виховної роботи Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського та Київського фахового коледжу міського господарства Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського за участю

практичного психолога. Констатувальний експеримент передбачав діагностику рівня тривожності за допомогою психодіагностичних методик, а формувальний апробацію корекційної програми з використанням арт-терапевтичних методів.

Практичне значення отриманих результатів полягає у створенні корекційної програми, яку можуть застосовувати психологи та викладачі у вищих навчальних закладах для зниження рівня тривожності здобувачів, зміцнення їх психологічної стійкості та полегшення соціальної й академічної адаптації до навчального процесу. Результати дослідження можуть застосовуватися у практиці психологічного консультування, зокрема індивідуального та групового, а також у профілактичних програмах для студентської молоді.

Основні ідеї дослідження були представлені у фаховому науковому журналі «Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія» у Томі 36 (75) № 4 (с. 54 – 60) у науковій статті на тему «Репрезентативні системи як основа адаптації арт-терапевтичних технік до потреб особистості», написаній у співавторстві з Т. С. Тимошенко та у публікації, яка була представлена у міжнародній науково-практичній конференції «Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень» 19 листопада 2025 року, м. Київ (с. 166 – 170) на тему «Роль арт-практики в корекційній роботі з тривожністю у студентської молоді», написаній у співавторстві з О. В. Костюченко.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів (теоретичного, емпіричного та практичного), висновків, списку використаних джерел (68 найменувань) та додатків. У роботі представлено наочний матеріал: 17 рисунків та 13 таблиць. Основний зміст роботи викладено на 108 сторінках, загальний обсяг роботи становить 142 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

1.1. Тривожність: сутність поняття, форми, чинники її проявів

Тривожність являє собою досвід афективного дистресу, асоційований з передбаченням подібного дистресу, що, своєю чергою, полягає в антиципації негативних сценаріїв та інтуїтивному відчутті наближення ризику; цей феномен постає як виражений ступінь емоційної дестабілізації. Тривожність становить персоніфіковану психологічну рису, що виявляється в тенденції індивіда до частого й інтенсивного переживання тривоги через дрібні стимули. Її аналізують або як компонент особистісної структури, або як темпераментальну специфіку, зумовлену вразливістю нейродинамічних процесів, або як синтез обох аспектів [22].

У психосоматичному аспекті вивчення тривожності, Гаррі Стек Салліван, видатний американський психіатр, акцентує увагу на тому, що актуалізація базових біологічних потреб пов'язана з автоматичним зниженням фізичного напруження у структурах внутрішніх органів та скелетній мускулатурі. За рахунок активації парасимпатичного відділу автономної нервової системи запускається процес розслаблення внутрішніх органів (оскільки задоволення усуває імператив подальших зусиль), а зовнішня м'язова система, що перебуває під контролем центральної нервової системи, подібно до цього прагне до зменшення тону. На противагу цьому, тривожність, потенційна загроза чи перешкоди в досягненні бажаного генерують зворотний ефект: симпатикотонічна стимуляція зумовлює зростання активності та підвищення тону внутрішніх м'язів, яке супроводжується напруженням скелетних м'язів за безпосередньої участі центральної нервової системи [47].

У контексті концепції диференціальних емоцій, запропонованої Карлом Ізардом, тривожність трактується як комплексна структура, в основі якої

лежить домінуюча емоція страху, що вступає у взаємодію з однією чи кількома базовими емоціями – зокрема, дистресом, гнівом, почуттям провини, соромом та інтересом. Подібно до депресивних станів, тривожність може інтегрувати мотиваційні компоненти та біохімічні детермінанти. Водночас тривожність не слід ідентифікувати зі страхом як таким. Страх становить собою чітко детерміновану, специфічну емоцію, що виправдовує її виокремлення в самостійну категорію. Інтерпретація страху як дискретної емоційної одиниці дає змогу чітко диференціювати його від феномена тривоги. Остання, на відміну від страху, є комбінованою конфігурацією або патерном емоційних елементів, де страх виступає лише одним із складників [42].

За концепцією Чарльза Спілбергера, американського психолога відомого своїми дослідженнями тривожності, варто вирізнити тривожність як стан – реактивну, та як властивість особистості – особистісну. Реактивна тривожність є станом тривожності, який з'являється як реакція людини на різні соціально-психологічні стресори. На противагу реактивній, особистісна тривожність являє собою широкий спектр уявлень про відмінності в діях людини в питанні особистісних відповідей на різні стресори. Особистісна тривожність не має прояву в поведінці, та її рівень визначається залежно від частоти та інтенсивності появи в людини стану тривоги [47].

Оскільки фундаментальним елементом тривожності в контексті особистісного формування є відчуття внутрішнього неспокою, доречно визначити його провідні характеристики, серед яких: відсутність впевненості в процесі взаємодії, підвищена обережність, розгубленість, нечіткість та непослідовність вербального вираження, вираз страху в очах, блідість обличчя, метушливі дії, загальна напруга, обмеженість моторики або, навпаки, надмірна експресивність жестів. Наведемо більш детально основні трактування поняття «тривожність» в таблиці (табл. 1.1).

Основні трактування поняття «тривожність»

Науковці	Трактування поняття
Адлер А.	Риса характеру, яка супроводжує індивіда протягом життя, та перешкоджає продуктивно реалізовувати плоди власної праці.
Габдреева Г.	Особистісна властивість, яку можна вважати значним стрес-фактором, який призводить до нервово-психічних захворювань у здобувачів.
Грановська Р.	Реакція на ситуації, яка має характеристику невизначеності та несе вагому потенційну загрозу.
Гулько Г.	Наявність багатограних складних почуттів, які мають важливе значення у розумінні цих понять.
Долгова В., Наприенко О., Патюшин Я.	Стійка характеристика особистості, що спричиняє тривалий стан нервової системи, який виражається в емоційно-моторних реакціях, посиленій збудливості, сприйнятті дискомфорту, відчутті потенційної загрози та досвіду негативних емоцій; особистісна психологічна ознака, яка є доволі стійкою та має характеристику значної слабкості нервових процесів та має прояв в емоційних дискомфортах, що мають зв'язок з очікуванням загрозової небезпеки.
Захаров О.	Почуття емоційного дискомфорту що обумовлений очікуванням майбутньої загрози.
Кордуелл М.	Наявність негативних передчуттів та почуття страху, що мають супровід з тривалою фізіологічною активізацією.
Крикунська Н.	Характеристика емоційного стану особи, яка формується в ситуаціях перетворень життєвих умов чи під дією відкладених, латентних ризиків, асоційованих з непевністю щодо прийдешнього та браком самопевності.
Лазарус Р.	Комбінація страху з емоціями гніву, провини та сорому.
Льдокова Г.	Багатозначний психологічний термін, яким характеризують як актуальний стан особи в конкретний часовий проміжок, так і постійну рису характеру будь-якої людини.
Немов Р.	Риса особистості, що виявляється аналогічно до емоційного стану в ризикованих чи складних обставинах, а також як реакція тривоги в особливих умовах, що несуть небезпеку для людини.
Захаров О.	Сильне почуття схвилюваності, що спровоковане відсутністю почуття безпеки в ситуаціях небезпеки.
Прихожан А.	Стійке особистісне утворення, яке проявляється в тенденції до хвилювання в об'єктивно нейтральних обставинах, що несуть потенційну загрозу для самооцінки, самосприйняття, особистих намірів та здобутків. Тривожність виступає показником психологічного незруччя, погіршеного настрою та емоційного дисбалансу, з відчуттям наближення небезпеки.
Райх В.	Психосоматичний феномен, що має симптоми м'язового напруження та «блокади тілесних органів».
Роджерс К.	Певна емоційна реакція на особистісне внутрішнє протиріччя та внутрішній конфлікт між реальним та ідеалізованим уявленням себе.
Рубінштейн С.	Схильність індивіда, переживати тривогу, чи його емоційний стан, що виник в неструктурованих або стресогенних ситуаціях, що активізують когнітивні викривлення через передбачення негативних.
Скворцова М.	Властивість особистості, яка робить людину більш схильною до переживань тривоги в певних ситуаціях, та сприяє генералізації тривоги, поширюючи її на широкий клас неструктурованих ситуацій.
Спілбергер Ч.	Відчуття загрози у відповідь на певні ситуації чи подразники, які можуть містити в собі потенційні чи актуальні елементи загрози, небезпеки.
Хекхаузен Х.	Почуття негативних переживань, та страху, що мають супроводження фізіологічною активацією.
Царькова О.	Афективний стан, який при наявних ситуаціях потенційної загрози проявляє очікування неоднозначного розвитку подій.

Джерело: сформоване автором на основі [11; 12; 6; 16; 9].

З огляду на наведені визначення в таблиці, слід зазначити, що поняття «тривожність» у психологічній літературі трактується багатогранно: як стійка риса характеру (за А. Адлером чи Р. Немовим), емоційний стан чи реакція на невизначеність і загрозу (за Р. Грановською, О. Захаровим, Ч. Спілбергером), психосоматичний феномен (за В. Райхом) або комбінація негативних емоцій (за Р. Лазарусом). Загалом, автори акцентують на її ролі як стрес-фактора, що впливає на нервову систему, самооцінку та поведінку індивіда, підкреслюючи як суб'єктивні, так і об'єктивні аспекти прояву, що робить тривожність ключовим елементом у вивченні особистісного розвитку та психічного здоров'я.

Тривожність, як багатокомпонентне явище, інтегрує емоційний, поведінковий та когнітивний виміри і корелює з такими особистісними властивостями, як емоційна стабільність, соціальна та інтелектуальна динаміка. Ступінь тривожності має безпосередній вплив на рівень ефективності навчальної діяльності здобувачів. Зокрема, підвищена особистісна тривожність у студентському середовищі провокує зростання напруги в різноманітних освітніх сценаріях, що здатне обмежувати реалізацію професійних навичок [4].

Погляди Реймонда Кеттелла, Ганса Айзенка, Олександра Білоуса щодо зв'язку між тривожністю та емоційністю, інтроверсією, невротизмом і ригідністю, ґрунтуються на теорії, що тривожність є особистісною рисою або властивістю характеру, і тому її можна концептуалізувати як психодинамічну тривожність. Наталія Гордєцова акцентує увагу на виокремленні тривожності очікування, як нового типу тривожності. Ця феноменологія передбачає антиципацію потенційної небезпеки в рамках звичайної, об'єктивно безпечної взаємодії між індивідами, де відсутні будь-які фактичні індикатори ризику. За поглядом дослідника, ключова дистинкція між цими явищами корениться в селективній спрямованості тривожного стану щодо контексту комунікації, а також у ступені його генералізації на ширші аспекти досвіду [14].

Еріх Фромм, німецько-американський соціальний психолог, стверджував, що головним джерелом почуття тривожності є переживання відчуженості, яке дає уявлення про людину як окрему особистість, що відчуває безпорадність в порівнянні з силами суспільства та природи [47].

Психологиня Анна Прихожан виокремлювала дві основні категорії тривожності [50]:

1. Відкрити – свідомо пережити та проявлену в поведінці та діяльності у вигляді стану тривоги.
2. Приховану чи несвідому, яка має проявлення в стані надмірного спокою, та нечутливості до потенційних станів загроз та небезпеки.

Як властивість особистості, тривожність, вагомою мірою зумовлює поведінкову роль суб'єкта. Також тривожність є обов'язковою та природною особливістю діяльності особистості, тому кожна людина має свій оптимальний рівень тривожності, яка є головною функцією для забезпечення відповідного рівня безпеки.

Посилаючись на експериментальні дослідження та практичний досвід діагностики тривожних станів, у 1991 році Юрій Ханін представив два нових типи ситуаційного страху – міжособистісний ситуативний страх і внутрішньогруповий ситуативний страх. Автор стверджує, що вони пов'язані з «емоційними переживаннями певного періоду часу» і дозволяють нам «зафіксувати ступінь реактивної тривожності під час конкретних, минулих і очікуваних взаємодій з конкретними партнерами та групою осіб». Протягом 70-х років 20 століття робилися спроби пов'язати тривогу з іншими складними особливостями людського розуму [14].

Американський психолог Ролло Мей у своїх теоретичних розробках характеризує мобілізуючий та демобілізуючий варіанти тривожності [6]:

- Мобілізуюча тривожність характеризується як фактор посилення активності, стенічних проявів та загального емоційного підйому.

- Демобілізуюча тривожність, за інтерпретацією дослідника, може виражатися через астеничні стани, ступор, зниження мотивації та аналогічні симптоми.

Розрізняючи тривожність як стан та тривожність як риси особистості, Чарльз Спілбергер розробив шкалу реактивної та особистісної тривожності. Реактивна тривожність в даному випадку є синонімом особистісної тривожності. Психолог Реймонд Кеттелл, погоджуючись із критерієм поділу тривожності на реактивну та особистісну, розробив власну шкалу тривожності. Подібно до зазначеного поділу існує поділ на об'єктивну і невротичну. Концепція «об'єктивної» тривожності Зигмунда Фрейда розглядає реальну ситуацію загрози в зовнішньому світі. Дана ситуація буде сприйматися особистістю як загрозлива, і емоційна реакція на неї буде відповідною.

Невротична тривожність відрізняється від об'єктивної тим, що її походження знаходиться у внутрішньому світі особистості. Зигмунд Фрейд описує ці джерела як природні потяги, що раніше були придушені. Крім того, дослідник визначив термін «сигнальна тривога» як очікування неминучої небезпеки. Незважаючи на це, Зигмунд Фрейд навмисно обмежує діапазон симптомів цього стану психопатологічними, такими як потенціал повторного впливу досвіду, емоцій і потягів, які раніше були пригнічені [14].

Дослідження Сеймура Серазона, засноване на попередніх дослідженнях, виділяє нову форму тривожності, яку він називає передекзаменаційною. Дослідник вважає, що особи з високим ступенем передекзаменаційної тривожності схильні до прояву персоніфікованих ексцентричних реакцій, які перешкоджають правильній поведінці. Крім того, значно знизилася якість різноманітних дій у ситуаціях, схожих на тест. Цей тип підвищує складність виконання конкретного завдання порівняно з особистим рівнем тривожності.

Карл Ізард описує наявність у тривожності додаткових ефектів та інтелектуальних процесів. Він включає в концепцію страх, ворожість, страждання, сором, провину та хвилювання. Це твердження свідчить, що тривога буде проявлятися по-новому в результаті взаємодії страху з однією або

декількома основними емоціями. Карл Ізард вважає, що такими типами вираження є: страждання, гнів, сором, провина. Домінуючою емоцією в синдромі тривожності автор називає страх.

За даними Національного інституту охорони здоров'я США виокремлюють різновиди тривожності, які мають наступні прояви [34]:

- стан хронічного занепокоєння та постійної напруги;
- повторювані чи раптові напади паніки, епізодичне почуття сильного дискомфорту, страху, що можуть бути типовими для панічних розладів;
- постійна присутність нав'язливих думок, які провокують дивну поведінку, яка може свідчити про obsесивно-компульсивний розлад;
- тривожні відчуття, які спричинили травматичні події, які можна визначити посттравматичним стресовим розладом.

З погляду Анни Прихожан, проблема взаємозалежності загальної тривожності та її конкретних форм лишається спірною й невирішеною в повному обсязі. Ці конкретні форми прийнято визначати як часткові різновиди тривожності. До таких різновидів дослідниця відносить шкільну, арифметичну, міжособистісну, тестову, комп'ютерну, а також низку інших. Результати емпіричного вивчення взаємозв'язків між загальною та частковою тривожністю дозволили виокремити такі ключові спостереження [14]:

1. Тривожність, що ідентифікується на підставі як симптоматичних (фізіологічних та афективних) індикаторів, так і ситуаційних маркерів, у більшості випадків слугує клінічним еквівалентом генералізованої тривожності як стійкого психічного феномену.

2. Тривожність, що маніфестується виключно через ситуаційні маркери, потенційно може відображати як генералізовану, так і парціальну (специфічну) форми тривожності.

Таким чином, нині переважно виділяють два ключових джерела перманентної тривожності [10]:

1. Тривала зовнішня стресогенна ситуація, що формується внаслідок повторюваних епізодів тривоги (за Ю. Ханіним, Ч. Спілбергером).

2. Внутрішні фактори психологічного чи психофізіологічного типу. У цьому контексті перспективним видається інтегративний підхід, що поєднує зовнішній стресор із його суб'єктивною інтерпретацією.

У межах відкритої тривожності були виділені три її форми [14]:

1. Гостра, нерегульована або слабо регульована характеризується високим ступенем вираженості, повною когнітивною усвідомленістю, зовнішньою симптоматикою афективних розладів; самостійна регуляція такого стану є вкрай ускладненою для суб'єкта.

2. Регульована і компенсована тривожність, за якої юні індивіди автономно формують адекватні стратегії копіngu, що сприяють ефективному подоланню афекту. У її структурі диференційовано дві субмодальності: а) редукція інтенсивності тривожного стану; б) трансформація його в мотиваційний фактор для посилення власної продуктивності та загальної енергійності.

3. Культивована тривожність, яка на противагу вищезазначеному, сприймається як інтегральний компонент особистісної архітектури з позитивним валентним навантаженням, яка слугує інструментом досягнення цілей. Її прояви можуть включати: домінуючу роль у регуляції поведінкової динаміки, забезпечуючи дисциплінованість і зобов'язаність; інкорпорацію в аксіологічну систему світосприйняття; свідоме посилення симптоматики з метою отримання вторинних переваг.

Постійне занурення в емоційний стан тривоги нерідко сприяє розвитку стійкої психологічної риси особистості, яку прийнято позначати як тривожність, тому дана риса глибоко вкорінена в повторюваних переживаннях тривожних емоцій. Основна функція тривожності – збереження біологічної цілості організму, сенсорне кодування сигналів від довкілля та процес пристосування до них, завдяки поведінковій регуляції.

Гаррі Салліван, американський психіатр, локалізував витоки генезису тривожності в соціальному середовищі, зокрема в батьківських фігурах як первинних суб'єктах взаємодії для дитини. Емпатія, інтерпретована як канал

емоційного контагіону, індукує в дитині тривожні відчуття за умови хронічної неспокійності батьків. За Гаррі Салліваном, саме емпатичний резонанс забезпечує дитині декодування батьківських емоційних патернів, пов'язаних із задоволенням, консолідацією відчуття безпеки, апробацією та цензурою. Відтак, будь-який досвід, що суперечить інтегральній структурі самості, генерує тривожність [9].

У своєму психоаналітичному підході Зигмунд Фройд класифікував тривожність на три основні типи [48]:

1. Об'єктивна тривожність, або реальний страх, що корениться в очевидних загрозах зовнішнього оточення.
2. Невротична тривожність, асоційована з невизначеними та прихованими джерелами небезпеки, які важко ідентифікувати.
3. Моральна тривожність, часто іменована тривогою совісті, яка з'являється через внутрішній тиск супер-его як інстанції моральних норм.

За поглядами Зигмунда Фрейда, тривога функціонує як сигнальний механізм, що сповіщає Его про наявність потенційної загрози, яка походить від інстинктивних потягів. У реакції на це Его мобілізує комплекс захисних стратегій, серед яких витіснення, заміщення, регресія, раціоналізація, проекція та заперечення. Ці стратегії оперують на несвідомому рівні, спричиняючи деформацію індивідуального сприйняття реальності. Парадигма Фрейда не лише сформувала вектор емпіричних пошуків для його безпосередніх наступників, а й резонувала в працях теоретиків, що вийшли за межі психоаналітичної традиції. Уже в початкових фазах осмислення тривожності простежується її кореляція з різними гранями самоатитуда: відсутність контролю над обставинами провокує ерозію самооцінки, тоді як уникнення тривожних станів сприяє формуванню збалансованої самооцінки, а певні прояви тривожності асоціюються з аутоагресивними тенденціями, такими як самозвинувачення.

Юрій Ханін, доктор психологічних наук, зазначав, що тривожність є емоційним станом реакцій на стреси (найчастіше соціально-психологічні), та має наступні характеристики [57]:

- різну інтенсивність;
- мінливість у часовому просторі;
- виражену активацію вегетативної нервової системи;
- наявність неприємних хронічних переживань.

Існує два типи джерел стійкої тривожності [9]:

- довготривала стресова ситуація, через часте переживання тривоги;
- внутрішні психологічні та психофізіологічні причини.

Девід МакКлеланд виділяв зв'язок тривожності, тривоги і внутрішнього конфлікту самооціночного типу, згідно з яким дисгармонійні думки про себе підвищують рівень фрустрації, та сприяють проживанню почуття тривоги. Страх є прямою, безпосередньою реакцією на конкретну реальну небезпеку, в той час як тривожність є проживанням необ'єктивної, неясної загрози загально уявного характеру.

Стан тривоги проявляється в послідовності поведінкових, афективних та когнітивних відповідей, які проявляються виключно під впливом на індивіда стресогенних факторів різноманітної етіології. Стимули можуть бути ендогенними або екзогенними за походженням, інтерпретуючись суб'єктом як потенційно шкідливі чи ризиковані. Когнітивна оцінка ступеня загрози ініціює активацію тривожного стану та ескалацію його вираженості. Відповідно, тривожний стан доцільно інтегрувати до загальної моделі тривожного процесу, що охоплює конкретні складові, розгорнуті в специфічній темпоральній послідовності: стрес – детекція загрози – тривожний стан [18].

Тривожність є сталою характеристикою особистості, що залишається відносно незмінною впродовж усього життя, натомість тривога є вираженням негативного емоційного стану. Водночас поняття тривоги як тимчасового стану слугує фундаментальною основою для розуміння тривожності як риси характеру, оскільки тривожність по суті є індивідуальною схильністю людини до частого й інтенсивного відчуття тривоги [17]. Поняття тривоги в трактуванні науковців розглянуто у таблиці, для зіставлення з дефініціями тривожності (табл. 1.2).

Основні трактування поняття «тривога»

Науковці	Трактування поняття
Астапова В.	Регулятор поведінки, що виконує ряд пошукових, інформаційних та оцінних функцій.
Березін Ф.	Результат очікування або виникнення фрустрації, найбільш глибокий психофізіологічний механізм стресу.
Божович Л.	Усвідомлений хворобливий стан, який пережитий раніше, чи його передчуття.
Воскресенська О.	Емоційний стан, який має суб'єктивне відчуття напруги, переживання, очікування, безпорадності та невизначеності.
Долгова В., Гольєва Г., Крижановська Н.	Процес переживання емоційного дискомфорту, що пов'язано з передбаченням очікуванням неблагополуччя, передчуття небезпеки.
Ільїн Є.	Емоційний стан внутрішнього гострого незмістовного занепокоєння, який з'являється через наявність невизначеності стосовно передчуття чогось в свідомості індивіда в процесі очікування невдач, небезпеки.
Келлі Дж.	Результат усвідомлень про існуючі конструкти, що не можуть бути застосованими для передбачень усіх подій з якими зіштовхується людина.
Кемпінський А.	Стан тимчасового невизначеного занепокоєння.
Кочубей Б.	Процес проживання нечіткої, невизначеної, неконкретної загрози.
Левітов Н.	Психічний стан негативного характеру, який викликаний ймовірними чи можливими неприємностями.
Нуллер Ю.	Психологічний компонент стресу, що має місце в комплексі нейровегетативних, психічних біохімічних процесів.
Овчарова Р.	Емоційно зосереджене передчуття потенційної загрози в майбутньому.
Ольшаннікова А.	Внутрішня пристосувальна передумова, яка забезпечує формування оптимальних засобів .
Пацявічус І.	Стан емоційного передбачення невдач, даючи можливість індивіду розуміти передбачення умов майбутніх дій, сприяючи появі оптимальної підготовки до можливих дій.
Перлз Ф.	Незавершені ситуації (гештальти) з минулого.
Полдінгер В.	Передчуття небезпеки без чітко ідентифікованого джерела, час і характер якої не підлягають однозначному визначенню.
Скворцова М.	Ірраціональна генералізована реакція на невизначену загрозу.
Спілбергер Ч.	Стан тимчасового переживання, в той час як тривожність властивість особистості.
Тейлор Дж.	Індивідуальна диспозиція , що виконує стимулюючу дію на суб'єкта та включає соматичний та когнітивний компоненти.
Тілліх П.	Скінченність, яку переживає людина, як і власну скінченність.
Фройд З.	Відчуття очікування невизначеності та безнадійності.
Хорнблоу Е.	Стан суб'єктивного побоювання, що наближається, має негативне забарвлення та спрямоване в майбутнє.
Ясперс К.	Емоційний стан що має непередметний характер, на відміну від страху, який детермінується конкретним тригером, містить конкретну загрозу людині, її життю, благополуччю, здоров'ю.

Джерело: сформоване автором на основі [6; 11; 35; 47; 55; 59; 62; 67].

Відповідно до аналізу дефініцій (табл. 1.1 та табл. 1.2), можна виділити спільне між тривогою та тривожністю як взаємопов'язаними психологічними феноменами, адже обидва поняття центровані навколо очікування невизначеної загрози, емоційного дискомфорту та реакції на стрес, де тривога виступає як тимчасовий, ситуативний стан (наприклад, за Ч. Спілбергером чи К. Ясперсом), а тривожність – як стійка особистісна риса, що робить індивіда схильним до таких станів (як у А. Адлера чи А. Прихожан). Концептуально, наявність визначень цих понять у тексті поєднується через принцип неперервності: тривога як активаційний механізм (адаптивний чи деструктивний) може переростати в тривожність при хронічному прояві, впливаючи на особистісний розвиток, самооцінку та психічне здоров'я, що робить їх ключовими елементами в розумінні емоційної регуляції та стресових реакцій у психології.

Проте тривога не завжди може бути негативною емоцією, адже це нормальне почуття, що властиве усім людям. Схильність до відчуття тривоги є генетично зумовленою, проте на наявність рівня тривоги впливає ще ряд психологічних чинників, такі як життєвий досвід людини, рівень самооцінки та рівень наявності стресових ситуацій. Тому сукупність усіх факторів і надає індивідуальний рівень тривожності у кожної особистості. В межах норми почуття тривоги є адаптаційною функцією, що допомагає уникати небезпечних ситуацій та передбачувати їх. Адже тривожність мобілізує людські внутрішні ресурси на подолання почуття небезпеки, про яку вона сигналізує.

Психологиня Карен Хорні визначала основу суті людини в наявності природного занепокоєння, та виокремлювала 2 типи тривоги [55]:

- фізіологічний, що пояснюється прагненням задовольнити базові потреби;
- психологічний, який є складним процесом, та поєднаний з розвитком адекватного «образу Я».

Карен Хорні стверджувала, що здебільшого в людини може викликати почуття тривоги без наявності почуття самоцінності та підтримки від інших.

Саме тому люди можуть відмовлятися від своїх щирих почуттів та генерувати детальну стратегію захисту, що і провокує до появи тривоги. Розглянемо шість стадій виникнення тривоги, які виокремив психіатр Федір Березін (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Стадії виникнення тривоги за Федором Березіним

№	Характеристика
1	Перша стадія має характеристики найменшої інтенсивності тривоги, та зазвичай має прояв у станах дискомфорту, настороження чи напруженості, та також не несе під собою жодної фактичної загрози.
2	Друга стадія характеризується появою гіперестезичних реакцій, що можуть додавати ще відчуття напруження, або повноцінно змінюватись на нього. Стимули на даній стадії здобувають певної значущості та отримують значне емоційне забарвлення негативного прояву. Відповідне недиференційоване реагування можна визначити терміном дратівливість.
3	Третя стадія визначається почуттям небезпеки через яскраве відчуття невизначеної загрози. Саме цю стадію можна й іменувати стадією тривоги.
4	Четверта стадія характеризується тим, що наростання рівня тривоги провокує появу страху. На цьому етапі людина конкретизує небезпеку, що раніше була в статусі невизначеної, проте чинники, що спричиняють появу почуття страху не містять реальної загрози.
5	П'ята стадія пояснюється наявністю відчуття жаху, що приносить відчуття незворотності та незахищеності від небезпеки. Подібні почуття не мають об'єкту страху, а лише породжують сильні переживання.
6	Шоста стадія має характеристику максимального рівня дезорганізованої поведінки та проявів діяльності, та мають супроводження у появі тривожно-боязкого збудження. На цьому етапі з'являється панічний пошук допомоги, та необхідність в рухових розрядках.

Джерело: сформоване автором на основі [55].

Послідовність стадій виникнення тривоги, окреслених Федором Березіним, дозволяє простежити поступове наростання інтенсивності емоційного напруження та зміну його якісних проявів – від легкого дискомфорту до панічного стану, що супроводжується дезорганізацією поведінки. За своїм природним походженням відчуття тривоги є індикатором про внутрішні та зовнішні зміни, тому в цьому сенсі тривога може виконувати адаптаційну роль, але її надлишок перешкоджає ефективності діяльності.

Також дана реакція супроводжується почуттями дискомфорту, напруги, очікування, та значними соматичними проявами (тремтіння; блідість шкіри; прискорене, збите дихання), деперсоналізацією та дереалізацією. Тривога відмінна від страху тим, що вона є значно перебільшеною реакцією,

яка повноцінно не відповідає реальному ступеню загрози. Також почуття тривоги часто з'являється в неочевидних та незрозумілих ситуаціях. Беручи до уваги різні аспекти прояву та інтенсивності тривожних станів, доцільно розглянути основні форми тривоги. Розглянемо детальніше форми тривоги (табл. 1.4).

Таблиця 1.4

Форми тривоги

№	Форма	Сутність прояву	Стрес-фактори
1	Ситуативна тривога	Реакція на несвідоме короткої тривалості, завершається в момент початку передбаченої ситуації та притаманна для людей з низьким рівнем самооцінки.	Невдачі, відмови, зниження рівня здоров'я тощо.
2	Тривога очікування	Побоювання щодо наявності потенційної маніфестації панічної атаки та страху в тригерних чи провокативних обставинах.	Процес очікування виникнення небезпечної ситуації.
3	Постстресова тривога	Відчуття постійного занепокоєння, недовіри, самотності, розлади сну, дратівливості, уникання взаємодії з оточуючими.	Психотравмуючі події, екстремальні ситуації.

Джерело: сформоване автором на основі [38].

Відповідно до даних з таблиці, різні форми тривоги демонструють залежність емоційних реакцій від характеру стресових факторів та індивідуальних особливостей переживання ситуації. За визначеннями західних дослідників Джеффрі Грея та Роберта Плутчика при наявності повторних когнітивних ситуацій, що вже відбулись, перебільшення значення стрес-факторів може мати трансформацію людини в прояві гніву та навпаки. Тому зміна ставлення людини до певних ситуацій може змінювати і їх реакції на стрес, відповідно коригуючи стан тривоги.

Отже, тривожність, як психологічний феномен проявляє інтегральну функцію адаптаційної самоактивації, в проявах доцільності, результативності, та цілеспрямованості поряд з якісними показниками ефективного психологічного функціонування особистостей та їх індивідуального розвитку. Адаптаційна самоактивація означає зовнішню поведінкову активацію, та ініційовану особистістю внутрішню активацію, що націлена на абсолютну реалізацію досягнень за мінімальних фізичних та психологічних витрат.

1.2. Чинники виявлення тривожності у студентській молоді

Поняття «студентська молодь» слід характеризувати як особливу онтогенетичну стадію розвитку, яка пов'язана з процесом соціалізації в ЗВО. Слово «студент» походить від латинського «studio» та означає старання, завзяте навчання. Саме тому здобувачі є особливими суб'єктами процесів навчальної діяльності з психолого-педагогічного та соціально-психологічного аспектів. Психологиня Тамара Хомуленко визначила здобувачів як специфічну особливу спільноту, соціальну категорію, організовано об'єднану закладом вищої освіти [38].

Процес адаптації до навчального процесу у здобувачів закладів вищої освіти є значною мірою тривалим і складним: від початку першого курсу і до завершення всього періоду навчання. Тому чим успішніше здобувач пристосувався до нового колективу, соціальних умов, норм і цінностей ЗВО, тим більше він має можливість отримати більший професійний досвід в своїй діяльності, який безпосередньо пов'язаний з цим етапом адаптації. Проте поява різного роду ускладнень в період адаптації може мати вагомий вплив на процес навчальної діяльності, психоемоційний та соматичний стан здобувачів.

З самого початку навчання у ЗВО здобувачі відразу зіштовхуються з абсолютно новими проблемами різної інтенсивності – від вищого навчального навантаження і відсутності вміння раціонально розподіляти власний час і засвоювати отриманий навчальний матеріал на належному рівні до відсутності побутового комфорту в нових умовах проживання, зокрема студентських гуртожитках; також можуть виникати певні складнощі у процесах формування самооцінки, самосвідомості [54].

Студентська молодь, як соціальна група має характеристику наявності особливої професійної спрямованості, яка зумовлена реалізованим професійним вибором, та повнотою уявлень здобувача про обрану професію. На відміну від інших груп населення здобувачів можна охарактеризувати як групу з вищим рівнем пізнавальної мотивації, культури та нижчим освітнім рівнем.

Також студентство можна охарактеризувати наявністю більшої соціальної активності, та особливим поєднанням соціальної та інтелектуальної зрілості, наявністю специфічної комунікативної та пізнавальної активності.

Згідно з позицією Тетяни Тарасової здобувачам ЗВО притаманно відчувати взаємовплив наявності специфічних умов життя та діяльностей в ЗВО та психологічних особливостей юнацького віку [38].

Показники загальної адаптованості здобувачів у системі вищої освіти залежать також від специфіки наявних внутрішніх та зовнішніх факторів. До зовнішніх факторів належать:

- 1) соціологічні (соціальне становище, вікова характеристика, тип довузівської освіти);
- 2) педагогічні (матеріально-технічна база ЗВО, організація навчального процесу, рівень педагогічного професіоналізму викладацького складу, та функціонування інституту кураторства).

Внутрішні фактори охоплюють психологічний аспект, що вміщує соціально-психологічні та індивідуально-психологічні показники (засвоєння традицій та норм вишу, особистісна та професійна спрямованість, мотивація, інтелект, особистісний потенціал до процесу адаптації, рівень соціальної та моральної зрілості, рівень та об'єм знань здобувача).

Адаптаційні процеси першокурсників відбуваються на наступних рівнях: входження в систему нового колективу, пристосування до змін в навчальному режимі, пристосованість до нових систем навчання. Метод роботи з арт-практиками містить за основу мистецтво, яке передає реальність в конкретно-чуттєвих образах. Арт-практики сприяють яскравішому вираженню почуттів, переживань, емоцій, допомагають повноцінно розкривати творчий потенціал, та розвивати навички роботи в колективі [54].

Проходження складного емоційного шляху здобувачем може спричинити формування позитивного досвіду подолання цих стресових ситуацій,

але може спричинити виснаження здобувача чи стати стимулом до бажання перервати навчальний процес.

Процес розвитку здобувача відбувається в системі стосунків, що реалізуються в наступних рівнях соціального середовища – мікросередовища, мезосередовища, макросередовища та відповідних до них основних видів соціальних груп – мікрогруп, мезогруп. Основними чинниками розвитку особистості в ЗВО є орієнтація на самовиховання, групова думка та домінуючі системи академічних груп. Адже навчальна діяльність є епіцентром студентської взаємодії, навколо якої формуються інші види діяльності.

Основними характеристиками навчальних процесів у ЗВО є різноманітність, складність, вагомий обсяг матеріалу, що відведений на засвоєння, вагоме навантаження навчальної діяльності, різноманітність методів та форм навчання, особливості оволодіння майбутньої професії.

Психологиня Олена Андрієва в питанні впливу позитивного ставлення здобувачів до питання їх рівня стресостійкості в навчальних процесах виділяє наступні чинники розвитку стресостійкості [38]:

- соціально-психологічні (мотиви, потреби, установки, почуття, емоції);
- психофізіологічні (специфіка вищої нервової діяльності, та її внутрішні закономірності);
- психолого-педагогічні (знання, здібності, звички, навички).

З детермінант щодо питання ставлення рівня тривожності відповідно до нових соціальних ситуацій розвитку стосовно провідної діяльності є наступні [6]:

- високий рівень навчального навантаження;
- надмірна кількість нової інформації;
- наявність ненормованого робочого дня;
- нервові виснаження та емоційні перенапруження особливо в період сесій;
- велика кількість матеріалу, наданого на засвоєння;

- зміни в звичному розпорядку дня;
- вагома кількість роботи, відданої на самостійне опрацювання;
- високий рівень психічних навантажень;
- відсутність пристосованості організму до вагомих розумових навантажень;
- дефіцит часу відведеного на відпочинок, та незбалансоване поєднання часу виділеного на відпочинок і навчання;
- низька стресостійкість організму до впливу зовнішніх факторів.

Період здобуття вищої освіти можна охарактеризувати як етап найскладнішого структурування інтелекту, активної та стрімкої соціалізації людини, як майбутнього працівника. Також період навчання доволі часто збігається з періодом юності, що має ознаки зосередження на великій складності особистісних рис індивіда. Відповідно студентський вік часто можна характеризувати вагомою диференційністю різних способів та емоційних реакцій, та періодом що потребує більшої саморегуляції та самоконтролю. В наявних умовах життєдіяльності молоді можна виділити низку особливостей, які включають в себе наявність високих умов в питанні психологічно-індивідуальних особливостей та практичних функцій організму [36].

У багатьох проявах рівень тривожності здобувача має вплив на його поведінку. Відслідкувавши рівень тривожності у здобувача можна зробити висновки про характерне внутрішнє ставлення здобувача до певного типу ситуацій, та опосередковано про характерні взаємовідносини з одногрупниками та людьми іншої вікової категорії. Якщо даний рівень є вище оптимального, то варто говорити про наявність тривожності підвищеного типу.

Під час студентського періоду актуалізуються внутрішні позиції здобувача з установкою на досягнення глобальних цілей – стратегії життя та реалізації планів на її досягнення. Певні переживання та відсутність досвіду часто можуть породжувати розгубленість молодих людей, що часто може перетікати в особистісну чи реактивну тривожність. За поглядом психолога Еріка Еріксона

процес самореалізації варто визначити як період формування ідентичності, де суб'єкт має усвідомлювати тотожності власної особистості до відповідей, які мають вагоме значення в своєму значенні в певних соціумах [6].

Проводячи аналіз по більш значащих суспільних сферах життя, що мають вплив на емоційний стан молоді, німецька психологиня Неле Райс виокремлювала наступні [38]:

- соціальні та технічні зміни в інтенсивних технічних процесах, які виокремлюють віддалення минулих стандартів, непередбачуваність майбутнього, нестандартність в переконаннях, цінностях загальноприйнятих стандартів, продовження залежності підлітків від батьків;
- урбанізаційні процеси передмістя і міст, які можуть сприяти роз'єднанню членів сім'ї;
- знецінення вищих цінностей для споживацьких інтересів;
- втручання засобів масової інформації в процеси пасивного споживання медіа-продукції підлітками;
- емоційна та соціальна напруга, що з'являється в умовах відчуття небезпеки під впливом стресорів соціального значення;
- події, що напряму пов'язані з стресовими почуттями.

Отримавши нові соціальні ролі здобувачі прагнуть узгодити всі власні якості та цінності без протиріч, прагнучи поєднати всі інтроспективні оцінки та погляди оточуючих. Тому в період цього життєвого етапу часто можуть виникати деякі протиріччя [6]:

- нерішучість чи адекватна самооцінка;
- неузгодженість з відчуттям часу та часових перспектив;
- апробація до різних соціальних ролей чи період застою в професійних діяльностях;
- невизначеність у міжособистісних стосунках чи позиція лідера.

Тому період формування самоідентичності, карколомні зміни в особистісних структурах, екзистенційні переживання теж часто можуть викликати тривожні стани, та відповідно стимулювати прояви тривожності.

Особливості сучасної ситуації розвитку молоді полягають в тому, що відмінно від традиційних (постфігуративних, за визначенням Маргарет Мід) культур, сучасне суспільство вже не може наділити студентську молодь сформованою системою спеціалізованих знань та умінь, які є необхідними для повноцінного виконання суспільно-трудова діяльностей, повноцінної адаптації та соціалізаційних процесів.

Соціалізація особистості є процесом, який має супроводження постійною взаємодією зовнішнього середовища та індивіда. Нинішня ситуація може мати доволі специфічний вплив на студентську життєдіяльність, тому численні трансформаційні процеси буття можуть бути стрес-факторами, які матимуть доволі різноманітний спектр психологічних реакцій особистостей [38].

Прояви високого рівня особистісної тривожності у здобувачів характеризується у наступних [51]:

- неусвідомлене сприйняття інших людей як особливо критично налаштованих, та взагалі непривітних;
- постійна орієнтація на думку та поведінку інших людей;
- небажання мати власні критерії для оцінювання власної поведінки;
- страх перед негативною оцінкою ззовні та критикою.

Психологиня Ярослава Цекова наголошує на тому, що здобувачі з високою особистісною тривожністю мають потребу в цілеспрямованій психічній корекції. Причини особистісної тривожності визначаються на рівнях – соціальному, психологічному, психофізіологічному [56]:

- Соціальний рівень зумовлений наявністю соціальних проблем особистості, які доволі часто пов'язані з порушенням у людини сфери спілкування.

- Психологічний рівень зумовлений наявністю особистісної тривожності, яка спровокована некоректним самосприйняттям людини. Також тривожність може бути зумовленою рівнем конфліктної самооцінки, через яку мають актуалізацію абсолютно протилежних тенденцій почуттям невпевненості та потребою надто високо себе оцінювати.

- Психічно тривожність відчувається через високу заклопотаність, хронічне відчуття небезпеки, відчуття високого рівня напруги, нервозність, невдачі, почуття невизначеності та інші. Також тривожність проявляється у відчутті невпевненості у собі, значному перебільшенні значущості певних ситуацій, відчутті безпорадності, та суб'єктивному відчутті безсилля.

- Психофізіологічний рівень особистісної тривожності зумовлений чинниками, які пов'язані з особливостями функціонування центральної нервової системи. Надмірний рівень тривожності робить сучасну молодь вразливішою до стресу, що не лише заважає якості навчальної діяльності, а й має свій вплив на комунікаційну сферу життя людини.

Наявність потреби у вирішенні різних екзистенційних проблем переважно спричиняють появу фрустраційних переживань, що мають прояв на різних рівнях функціонування та охоплюють різні сфери життєдіяльності сучасної молоді, що теж може призводити до виникнення різних форм адикції, девіантної поведінки, та навіть до погіршення психологічного самопочуття. Рівень тривожності у здобувача визначає потенційну поведінку в здобувачів. Визначивши рівень тривожності, можна зробити висновки стосовно внутрішнього ставлення молоді до певного типу ситуацій, та також про характер взаємозв'язків опосередковано з іншими людьми [6].

Воєнний стан в Україні посприяв глобальному відчуттю нестабільності, яка пронизує всі сфери життя студентської молоді. У здобувачів переважно з'являються нові бар'єри в процесі якісного отримання вищої освіти, які зумовлені наступним [23]:

- відчуттям нестабільності навчальних процесів (перехід в онлайн-формат, та зупинення пар під час повітряних тривог);
- труднощами з питання доступу до освітніх ресурсів через відсутність чи переміщення незалежних технічних засобів;
- зниженням рівня концентрації і рівня продуктивності через відчуття психологічного виснаження.

Також вимушене переселення та процеси адаптацій до нових життєвих обставин є вагомими тригерами, які підкреслюють почуття невизначеності та тривожності. Відповідні фактори створюють вагому потребу в генерації дієвих механізмів корекції психологічних станів молоді та їх підтримки.

Питання студентської тривожності можна розглядати як реакцію, зумовлену індивідуально-особистісними реакціями на ситуації, що виникають у процесі навчального періоду, та супроводжуються наявністю певних емоційних переживань. Високий рівень тривожності можна пояснити індивідуально-психологічними особливостями кожного зі здобувачів. Найнижчі показники тривожності мають здебільшого здобувачі, які навчаються на середньому рівні та не переймаються питанням академічної успішності, тому і є більш спокійними та самовпевненими. Тому високі показники реактивної тривожності варто відмічати у здобувачів-відмінників, які часто можуть сприймати екзаменаційну сесію як потенційну загрозу їх соціальному статусу та самооцінці, проте саме вони мають можливість мобілізувати потенційні ресурси для конвертації їх в успішність в інших сферах. Також високий рівень тривожності може бути притаманним і для здобувачів, які мають академічний успіх на середньому рівні. У їхньому випадку рівень реактивної тривожності зумовлений дезорганізацією в діяльності, посиленню рівня переживань, які впливають на посилення якості розумових процесів, що і є результатом отримання недостатньо високих оцінок на сесії [27].

Рівень нестандартної ситуації в країні з позиції загального зниження якості життя через потребу в адаптації до воєнного стану став соціальним та психологічним тиском на українське суспільство. Подібний хронічний стрес може бути пов'язаним з багатьма непередбачуваними наслідками та призводить до різного ступеню тривожних станів, можливих нервових зривів або навіть депресії. Все це пов'язано з взаємодією з переселенцями та потерпілими при процесах формування нових соціальних контактів, або навіть через наявність конфліктних ситуацій. Також додатковим є чинник дестабілізації

психоемоційних станів стосовно інформаційних впливів ЗМІ, що нерідко транлюють глядачам атмосферу невпевненості в політичній ситуації та суцільну атмосферу тривоги [28].

До чинників питання особистісної тривожності можна відносити особисті персональні концепції та суперечливість часових перспектив. Нерідко занижена самооцінка та дисгармонійне самоставлення можуть бути головними аспектами самосвідомості, що викликають надмірні почуття тривожності, обумовлюючи невпевненість у собі через сумніви у власних здібностях та силах. Відповідно при наявності заниженого рівня самооцінки у здобувачів вони часто можуть відчувати тривожність по відношенню до навчальних процесів, та проблем у міжособистісних процесах взаємодії. Відповідний пролонгований стан нерідко може спричиняти наявність високого рівня тривожності в різних нових ситуаціях, особливо тих, що стосуються саморозкриття, саме тому такі здобувачі часто мають відсутність ініціативності через затверджене бажання та потребу в непомітності. Розглянемо психологічні чинники особистісної тривожності у період студентства на рисунку (рис. 1.1).

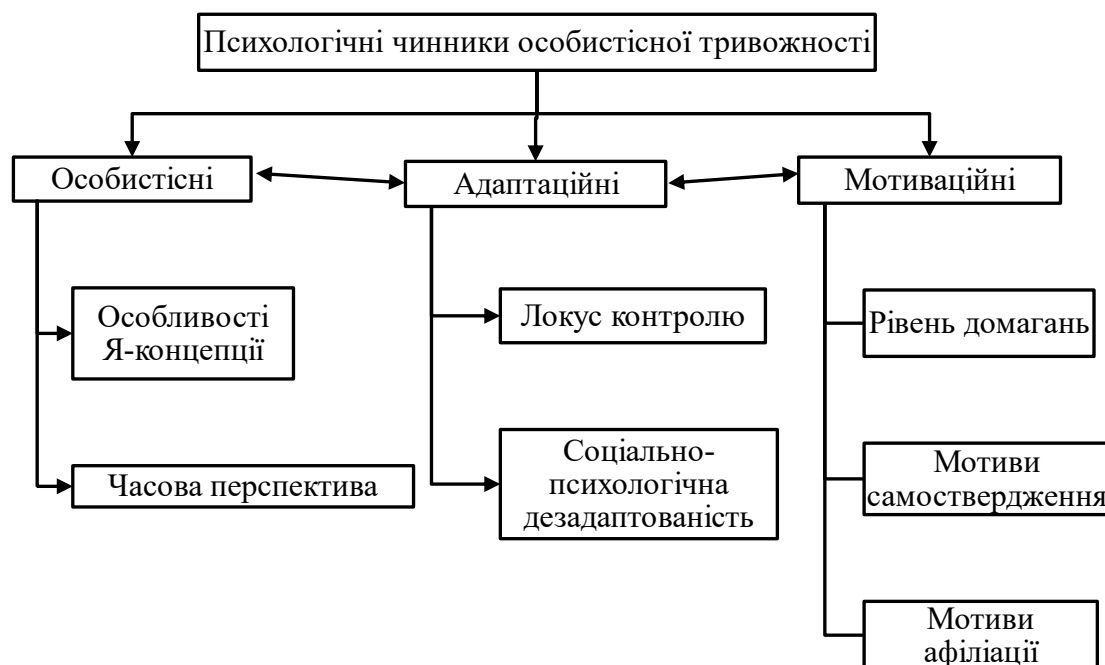


Рис. 1.1 Психологічні чинники особистісної тривожності у період студентства

Психологічні чинники тривожності здобувачів безпосередньо пов'язані з процесами їх самопізнання та можуть впливати на прояви професійного й духовного вигорання. Тому самопізнання студентської молоді в показниках якості методологічного, так і методичного інструментарію варто використовувати в процесах вивчення змісту вигорання особистості в її духовному та професійному вимірах, та також визначенні особливостей його протікання [53].

Отже, поняття тривожності в студентської молоді визначається як стан специфічного надмірного занепокоєння з психофізичним напруженням, постійною стурбованістю, станом постійного напруження без присутності чіткого предмета тривоги, також наявності можливих соматичних порушень та великої інтенсивності негативних мінливих переживань. У зв'язку з цим молоді люди часто можуть мати відчуття емоційного дискомфорту, наявність побічних та астенічних реакцій, схильності до потреби в соціальному захисті та наданню тривожної оцінки майбутньому, та значне обмеження в міжособистісних зв'язках.

1.3. Теоретичні основи напрямку та методів арт-терапії

В «Психотерапевтичній енциклопедії» Борис Карвасарський визначав арт-терапію, як використання мистецтва в якості терапевтичного чинника, сприяючи емоційній регуляції та психологічному відновленню через творчу експресію. Цей підхід демонструє високу ефективність у психологічній допомозі, ґрунтуючись на інтеграції творчості та ігрових елементів, що забезпечує його універсальне застосування для осіб різного віку в клінічних і неклінічних контекстах [21].

Вперше поняття арт-терапії вжив Адріан Хілл в 1938 році, він зазначив, що цей метод включає використання різноманітних видів мистецтва для досліджень та змін внутрішнього світу людини в проявах свідомого та несвідомого [8].

На початковому етапі становлення поняття «арт-терапія» ним позначали переважно різноманітні способи залучення художньої діяльності до лікувального процесу. Іншими словами, йшлося про використання мистецтва як допоміжного засобу терапії. З плином часу це узагальнене тлумачення почало деталізуватися: у практиці з'явилися такі напрями, як терапія відволікаючими враженнями, терапія зайнятістю (що передбачала навчання пацієнтів і водночас відволікала їх від надмірної зосередженості на власних переживаннях), трудова терапія, а також соціальна реабілітація, котра спиралася на різновиди виробничої активності. У межах цієї логіки сформувався і окремий підхід – індустріальна терапія, тобто лікувально-відновлювальні практики через працю [19].

Самостійною галуззю практичної діяльності та теоретичних знань, на стику мистецтва та науки арт-терапія сформувалась на початку XX століття. Арт-терапія є доволі пластичним напрямком в психотерапії, що значно розширює свої сфери застосування. Методи і техніки арт-терапії наразі мають активне використання в медицині, педагогіці, соціальній роботі [21].

Психологиня Алла Осипова ідентифікує арт-терапію як спеціалізовану форму психотерапії, що базується на мистецтві, передусім на творчій діяльності та образотворчому мистецтві. Подібним є і визначення Олексія Будза, де арт-терапія є сучасним напрямом в психотерапії, біоенергетиці та медицині, який використовує як головні терапевтичні засоби творчий процес. На думку О. Медведєвої, І. Левченко, Л. Комісарової та Т. Добровольської, арт-терапія розглядається не як вузьке поняття, а як цілісний синтез різних сфер знання – зокрема мистецтва, медицини й психології [19].

Узагальнюючи наукові підходи до розуміння феномену арт-терапії, доцільно окреслити її ключові положення, що відображають сучасне трактування цього методу, його змістові та функціональні особливості, а також можливості практичного застосування, де арт-терапія це:

1. Інноваційний метод у системі психокорекційних підходів, що повноцінно сприяє розкриттю творчих здібностей людини, та внутрішнього потенціалу що може відповідати за мобілізацію внутрішніх

механізмів зцілення та саморегуляції. Ключ до початку розуміння зцілювальних можливостей мистецтва лежить в реалізаціях творчих потенціалів людини [8].

2. Унікальний вид терапії, який базується на використанні образотворчого мистецтва та творчої діяльності метою якої є сприяння гармонізації особистості через розвиток самовираження та самопізнання. Даний процес досягається завдяки розширенню міжособистісної взаємодії, емоційному розвантаженню, покращенню настрою, зменшенню стресу та втоми, а також відволіканню від травматичних переживань. Арт-терапія сприяє активізації творчих здібностей, таких як художні, музичні чи артистичні навички, що приносить радість від відкриття і розвитку прихованих талантів. Також вона допомагає зосередитися на внутрішніх відчуттях і емоціях, пробуджує творчу енергію, спонтанність та оригінальність, що сприяє покращенню психоемоційного стану, зміцненню стосунків з оточуючими та підвищенню впевненості у собі [25].

3. Турбота про емоційний стан і психічне здоров'я особистості чи колективу шляхом занурення у творчий процес. У зазначеному сенсі провідними виявляють не лише лікувальні, а й виховні завдання – сприяння розвитку особистості та її інтеграції в соціальне середовище [19].

4. Відносно новий напрям у психологічній практиці, який активно розвивається в умовах сьогодення. Найбільш популярними є її форми терапії, в яких використовують виражальні можливості візуального мистецтва, музичного впливу, казкотерапії, бібліотерапії та інші методи. В даному контексті процесу розвитку арт-терапевтичних підходів в Україні арт-терапія перебуває у стадії інтенсивного становлення [8].

5. Ефективний метод психологічної допомоги, яка може застосовуватись у роботі з широким спектром емоційних і психосоматичних труднощів, включаючи почуття самотності, стрес і депресивні стани. Адже завдяки творчим процесам людина може пропрацювати всі негативні емоції підвищити свою самооцінку та віднайти нові життєві сенси [62].

Виходячи з узагальнення наукових поглядів, поняття «арт-терапія» може бути інтерпретоване у наступних значеннях:

1. Напрямок психокорекційної та психотерапевтичної практики.
2. Сукупність видів мистецтва, які використовуються в корекції і лікуванні.
3. Самостійний метод терапії.
4. Комплекс арт-терапевтичних методик.

Відповідно, арт-терапію доцільно розглядати як у широкому розумінні, як сукупність методик, які базуються на процесах залучення різних видів мистецтва, так і у вузькому розумінні - як форму терапевтичної діяльності, що реалізується переважно через образотворче мистецтво.

На основі аналізу теоретичних джерел визначено головні завдання арт-терапії, серед яких наступні [19]:

1. Надати соціально-доступний та доцільний вихід накопиченій агресії та іншим переживанням негативного спектру.
2. Сприяти полегшенню процесу терапії, врахувавши те, що неусвідомлювані внутрішні переживання і конфлікти іноді легше висловити шляхом візуалізації та засобами словесного впливу.
3. Отриманий матеріал інтерпретувати для діагностичних висновків, адже експресивні та змістові характеристики продуктів творчої діяльності репрезентують актуальні переживання та внутрішній світ учасників.
4. Опрацювати почуття й думки, що виникли в учасника.
5. Реалізувати налагодження співпраці між учасником і психологом, адже якісна співучасть сприяє реалізації якісних емпатичних відносин та взаємному прийняттю.

Перелічені завдання знаходять своє продовження та поглиблення в структурі ключових напрямів арт-терапії, які деталізують її функції та розширюють можливості застосування [8]:

1. Формування соціально допустимих способів вираження агресивних імпульсів та інших негативних афектів, що відповідає необхідності безпечного вивільнення емоцій.

2. Підвищення ефективності психотерапевтичного процесу завдяки використанню арт-терапії як допоміжного інструменту, що полегшує доступ до підсвідомих переживань.

3. Накопичення діагностично значущого матеріалу для глибшого аналізу психічного стану особи, що доповнює можливості інтерпретації художніх робіт.

4. Опрацювання витіснених або пригнічених емоційних і когнітивних компонентів досвіду, що сприяє усвідомленню та інтеграції внутрішніх станів.

5. Налагодження терапевтичного контакту між учасником та фахівцем, що посилює емпатичну взаємодію.

6. Розвиток навичок саморегуляції й самоконтролю, що допомагає учаснику краще справлятися з емоційними станами.

7. Актуалізація уваги на внутрішніх відчуттях і афективних переживаннях, що сприяє глибшому самопізнанню.

8. Стимуляція креативного потенціалу та підвищення рівня самооцінки, що підтримує особистісний розвиток учасника.

Таким чином, арт-терапія інтегрує терапевтичні, діагностичні та розвивальні функції, створюючи комплексний підхід до гармонізації психічного стану особи.

Для напрямку арт-терапії характерними є наступні особливості [32]:

- метафоричність – адже мистецтво розглядається як метафора, потенційне застосування метафори як інструменту соціальної інтеграції та психологічної корекції;

- ресурсність – через розвиток креативних особистісних рис, як постійно прогресуючого внутрішньо психічного ресурсу особистості;

- тріадичність – що проявляється через застосування унікальної тристоронньої конфігурації, учасниками якої є терапевт (фахівець), учасник

(суб'єкт терапії) та створений ним символічний продукт (твір мистецтва), що допомагає легше переносити важкі емоційні стани.

З огляду на зазначені особливості, арт-терапію доцільно розглядати не лише як унікальний психокорекційний підхід, але й як складову ширшої системи терапевтичних напрямів, заснованих на творчій та мистецькій діяльності. Розглянемо місце арт-терапії, в ієрархії напрямів на основі творчої діяльності та мистецтва у вигляді таблиці (табл. 1.5).

Таблиця 1.5

Ієрархічне положення арт-терапії серед напрямів
мистецько-творчої діяльності

Тип	терапія мистецтвом
Клас	креативна терапія (терапія творчістю)
Підклас	експресивна терапія
Сімейства	- бібліотерапія - драмотерапія - ігрова терапія - казкотерапія - танцювальна терапія - тілесно-рухова терапія - терапія творчим самовираженням
Види арт-терапії	- мультимедійна - малюнкова терапія - медитативне малювання - візуальна (терапія образами)

Джерело: сформоване автором на основі [19].

Підсумовуючи дані з наведеної таблиці, варто зазначити, що арт-терапія посідає чільне місце серед напрямів мистецько-творчої діяльності, об'єднуючи у собі риси різних видів креативних і експресивних практик. Така багаторівнева структура зумовлює її універсальність і гнучкість у застосуванні, що, своєю чергою, визначає специфіку арт-терапевтичних підходів.

Арт-терапевтичні підходи, за своєю природою, виконують функцію посередника між внутрішнім світом людини та зовнішньою реальністю. Завдяки символічним формам вираження вони дозволяють особистості вивільнити приховані емоції й досвід, які часто важко вербалізувати у звичайному спілкуванні.

Особливе місце у структурі арт-терапевтичного підходу займає компонент самопізнання, оскільки він створює передумови для осмислення власних труднощів і внутрішніх суперечностей. Важливим чинником ефективності є також характер взаємодії між учасником і терапевтом: налагодження довірливих та відкритих відносин формує умови для щирої комунікації та підвищує терапевтичний результат. Соціальна інтеграція, яка реалізується в межах арт-терапії, сприяє формуванню навичок міжособистісної взаємодії, а принцип безоціночності забезпечує прийняття індивіда незалежно від його особистісних чи поведінкових особливостей [20].

Враховуючи функціональні особливості арт-терапевтичних підходів, які сприяють самопізнанню, емоційному вивільненню та соціальній інтеграції через символічні форми вираження, довірливу взаємодію та безоціночний підхід, доцільно розглянути їх систематизацію за основними критеріями класифікації форм арт-терапії (табл. 1.6).

Таблиця 1.6

Підходи до класифікації форм арт-терапії

Підхід до класифікації	Критерій класифікації	Основні форми / приклади
1-й підхід	Теоретична підстава	- клінічна - психодинамічна - гуманістична - трансперсональна - інші моделі
2-й підхід	Група учасників	- клінічно здорові особи - психіатричні хворі - особи з межовими психічними розладами
3-й підхід	Вікова категорія	- діти - підлітки - дорослі
4-й підхід	Форма взаємодії	- індивідуальна арт-терапія - групова арт-терапія

Джерело: сформоване автором на основі [19].

Узагальнення підходів до класифікації форм арт-терапії свідчить про багатогранність і системність цього напрямку психокорекційної практики. В межах арт-терапевтичної практики виокремлюють два фундаментальних механізми психокорекційного впливу [24]:

- Перший передбачає реконструкцію травматичного чи конфліктного досвіду у символічній формі, що дозволяє здійснити його психодинамічне опрацювання. Завдяки творчому акту відбувається своєрідне переструктурування ситуації, у ході якого суб'єкт, спираючись на власний креативний ресурс, здобуває можливість знайти нові, адаптивніші стратегії розв'язання внутрішньоособистісного конфлікту. Такий процес має виразний катарсичний ефект, оскільки забезпечує перетворення деструктивних переживань у конструктивні форми самовираження.

- Другий механізм функціонує на рівні естетичної реакції: мистецький образ або творча взаємодія здатні трансформувати первинний афект. Якщо на початкових етапах емоційна відповідь може мати характер болісного, психотравмуючого переживання, то під впливом естетичного досвіду вона набуває якісно іншого забарвлення – відчуття внутрішнього задоволення, емоційного полегшення та навіть терапевтичної насолоди. Саме ця зміна афективного тону розглядається як важливий чинник емоційної стабілізації та подальшого особистісного розвитку.

Метод арт-терапії використовується з метою терапевтичного впливу, та з метою надання діагностичної, корекційної, психопрофілактичної допомоги. Адже загальні трансформаційні процеси в соціально-політичній, економічній, та культурно-інформаційній сферах стимулює до більшого розвитку арт-терапевтичних технологій соціально-психологічного та педагогічного спрямування. Відзначається значний психокорекційний, профілактичний та виховний ефект від арт-терапевтичних сесій. Все частішим є застосування арт-терапії в освітніх процесах для проявлення профілактичних засобів здорового способу життя та здорового світосприйняття [8].

Сфера застосування арт-терапії охоплює широкий спектр психоемоційних труднощів. До основних підстав для її використання відносять: затримки або порушення емоційного розвитку, стани стресу та депресивні симптоми, емоційну нестабільність і підвищену імпульсивність у реакціях, переживання соціального чи міжособистісного відкидання, відчуття самотності, хронічні

конфлікти у сфері сімейних взаємин, ревності, надмірну тривожність, страхи та фобічні прояви. Крім того, значним показанням виступають труднощі, пов'язані з формуванням позитивної «Я-концепції», а також занижена самооцінка, що ускладнює процес соціальної адаптації та гармонійного особистісного розвитку [24]. Наведемо функції арт-терапії, які сприяють трансформації афективного стану та підтримують емоційну стабілізацію і особистісний розвиток у таблиці (табл. 1.7).

Таблиця 1.7

Функції арт-терапії

Функція	Основні аспекти/завдання
Діагностична	- виявлення проблем, які підлягають корекції; - дослідження внутрішнього світу, індивідуальної картини світу; - виявлення неусвідомлюваних та приховуваних потреб; - виявлення емоційних переживань; - аналіз професійної мотивації; - оцінка рівня розвитку якостей, необхідних для професійного рівня.
Комунікативна	- формування та розвиток якості міжособистісного спілкування; - аналіз сприймання людиною навколишнього світу та соціуму; - усвідомлення загальнолюдських цінностей.
Регуляторна	- зниження постійного стомлення; - подолання наявного стресу.
Когнітивна	- самоусвідомлення, ідентифікація власних вчинків; - проживання різних емоційних станів; - формування ціннісної, волевої та інтелектуальної складових.
Корекційна	- корекція емоційно-ціннісних деформацій; - формування адекватної самооцінки; - робота з образом «Я»; - зниження агресивності.
Розвивальна	- сприяння особистісному зростанню; - розвиток навичок саморегуляції почуттів і поведінки; - формування соціальної компетентності.

Джерело: сформоване автором на основі [32].

Розглянувши функції арт-терапії, доцільно звернути увагу на те, що в арт-терапії діагностичні і терапевтичні процеси проходять одночасно завдяки спонтанній творчості. Оскільки функція арт-терапії полягає в актуалізації внутрішнього потенціалу людини, то арт-терапія як напрям має прагнення виявляти творчі здібності особистостей, підтримує автентичність і відновлює стан гармонії особистості.

Олександр Копитін виділив наступні фактори психотерапевтичного впливу в арт-терапії [24]:

1. Фактор художньої експресії.
2. Фактор психотерапевтичних взаємин.
3. Фактор інтерпретації та вербального зворотного зв'язку.

Кожен із факторів може бути взаємодоповненням та підсиленням один одного, що збільшує вплив на психотерапевтичний ефект. Фактор художньої експресії акцентує увагу на вираженні почуттів, думках учасника, його потребах що проявляються завдяки процесу творчої діяльності з використанням різноманітних художніх засобів та створенню мистецьких образів. Художня експресія складається з декількох основних етапів [24]:

1. Етап підготовки та внутрішнього налаштування на творчу художню активність.
2. Етап емоційного вираження й реагування на потреби (зокрема експресивної поведінки) під час якого учасник усвідомлює психологічний зміст створюваних ним образів.
3. Етап поступової трансформації малозмістовної, хаотичної експресії у більш структуровану художню форму із глибшим усвідомленням їхнього психологічного значення.

Фактор терапевтичної взаємодії полягає в тому, що під час взаємодії учасника з художніми матеріалами під час арт-терапевтичного процесу необхідна присутність повноцінно підготовленого фахівця, що може бути посередником в реалізації учасником продуктів образотворчої продукції. У процесі арт-терапії активізуються наступні механізми психокорекційного впливу [28]:

- Реконструювання травматичної ситуації в формі символічного значення.
- Позитивне вирішення даної ситуації, методом позитивного переструктурування ситуації шляхом індивідуальних творчих ресурсів.

Всі реалізовані продукти творчості учасників є лише діагностичним матеріалом в процесах арт-терапії. Також всі зроблені висновки спеціалістом можуть бути лише гіпотетичними та мають опиратись на вагомий ряд робіт. Тому ще варто уважно вирізняти те, що належить до авторської інтенції (змісту, сенсу) продукту творчої діяльності, від того, що було об'єктивно задане ситуацією (оточення, події). Для проведення аналізу та класифікації форм арт-терапії необхідно систематизувати підходи, які враховують як авторську інтенцію, так і контекстуальні фактори [8].

Безпосередній зв'язок нейропсихології та арт-терапії є доволі вагомим та відноситься до різних галузей даної практики, що підкреслює особливу важливість нейропсихології та культури наукового мислення. Також важливе значення має і поняття психосоматичної інтеграції для яскравішого розуміння процесів формування образотворчої творчості і візуальних образів. Першочергово зазначався поділ між функціями правої та лівої півкулі: з творчими та інтуїтивними процесами – дії правої півкулі; та мовленням і логічним мисленням – лівої. Відповідно основною перевагою арт-терапії є здатність активізувати праву півкулю процесами творчої, креативної діяльності. Проте ліва півкуля головного мозку теж безпосередньо займає вагомую роль в процесах творчої діяльності, бо безпосередньо пов'язана з мовленням [28].

Отже, метод арт-терапії дозволяє не тільки творчо самовиразитися, а також значно глибше пізнати себе, передаючи персональний внутрішній світ через образну мову мистецтва. Суміш невербальної та вербальної експресії має безпосереднє сприяння до переосмислення травматичного досвіду та експресивній переробці даних почуттів. Також даний метод не передбачає потребу в наявності особливих художніх здібностей чи навичок, що відразу його робить широко доступним і універсальним до загальних людських мас.

Висновки до розділу 1

У ході опрацювання наукової літератури було встановлено, що поняття «тривожність» включає поєднання тривалого генералізованого занепокоєння особистості та песимістичного прогнозування власного майбутнього. Відчуття тривожності є ключовим фактором ризику для розвитку психологічних проблем, таких як депресія, соціофобія чи вигорання, ускладнюючи академічну та соціальну адаптацію здобувачів.

Сучасна студентська молодь перебуває під впливом різних чинників, що впливають на формування напруги у міжособистісних стосунках, кар'єрної невизначеності і насамперед академічного стресу. Надмірне емоційне навантаження може спричиняти емоційне пригнічення та, передусім, виражену тривожність. В процесі аналізу наукової літератури було виявлено особливості арт-терапії як творчого підходу в психології, що сприяє психокорекції шляхом невербального вираження емоцій через творчі практики в різних напрямках мистецтва. Відповідно, арт-терапевтичний підхід є ефективним у корекції стресу, тривожності та регуляції емоційного стану у студентської молоді.

Арт-терапія є сукупністю методик, які інтегрують різні види мистецтва для стимуляції творчого потенціалу та самовираження. Завдяки процесу творчого самовираження відбувається дуже інтенсивне емоційне вивільнення.

Арт-терапевтичний метод доцільно застосовувати у випадках, коли внутрішні психоемоційні стани та афективні переживання суб'єкта складно або навіть неможливо відтворити у вербальній формі. У таких ситуаціях провідне значення набуває можливість трансформації накопиченого напруження у символічні образи, що реалізуються через колірні поєднання, пластичні форми, рухову експресію чи акустичні вияви.

Аналіз літератури свідчить про недостатню дослідженість впливу арт-терапії на зниження тривожності в нинішніх умовах сучасного освітнього простору, що засвідчує наявність потреби в подальшому емпіричному вивченні цієї проблеми.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИЯВЛЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ПЕРЕДВИЩОЇ ТА ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Обґрунтування методів і методик, характеристика вибірки емпіричного дослідження

Аналіз літератури напрямку арт-терапії підтвердив її спроможність у корекції емоційного стану, зокрема у зниженні рівня тривожності та сприянні психоемоційному благополуччю для здобувачів. Зазначені положення створюють теоретичне підґрунтя для розробки програми експериментального дослідження, яке має підвищити психологічну стійкість та емоційну гармонію здобувачів, а також містити складову психокорекції для зниження рівня тривожності.

Метою емпіричного дослідження було визначення рівня тривожності здобувачів фахової передвищої та вищої освіти (надалі будемо ідентифікувати скорочено «здобувачі») для подальшої апробації арт-терапевтичної програми, створеної для зниження тривожності здобувачів освіти.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс загальнонаукових методів, таких як теоретичні: аналіз, синтез для об'єднання усіх результатів в єдину систему, інтерпретація, порівняння та узагальнення для формування загальних висновків на основі теоретичних та емпіричних даних. А також використано емпіричні методи тестування та анкетування для збору важливих даних респондентів та інших характеристик учасників дослідження для дослідження проблеми.

Після формування мети, були поставлені такі основні завдання дослідження:

- розробити інструментарій для діагностики рівня тривожності здобувачів та соціально-психологічної адаптації першокурсників, результати якого є релевантними для розуміння ранніх проявів тривожності студентської молоді, оскільки юнацький період є перехідним у формуванні тривожності;

- емпіричними методами визначити рівень тривожності здобувачів та адаптації першокурсників;
- розробити та апробувати арт-терапевтичну програму щодо корекції рівня тривожності у здобувачів освіти;
- оцінити ефективність розробленої арт-терапевтичної програми, шляхом порівняльного аналізу рівня тривожності до та після її впровадження;
- узагальнити результати досліджень, сформулювати висновки та розробити практичні рекомендації щодо впровадження практик арт-терапії у психологічну практику серед здобувачів.

Для збору даних респондентів використовувалися електронні анкети на базі онлайн-платформи Google Forms та подальше переведення усіх отриманих результатів в електронні таблиці Excel. У дослідженні були застосовані такі комплекси психодіагностичних методик:

- «Шкала тривожності Спілбергера» (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) (Ч. Спілбергер, 1964 рік);
- «Шкала тривоги Бека» (Beck Anxiety Inventory, BAI) (А. Бек, Г. Браун, 1988 рік);
- «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд, 1954 рік).

Методики були обрані з урахуванням валідності, надійності та спроможності забезпечити всебічну оцінку рівня тривожності респондентів та їх адаптації до нових навчальних умов. Це створює надійне бачення основи для розробки та апробації арт-терапевтичних програм, спрямованих на зниження тривожності, підвищення психологічної стійкості та досягнення гармонії емоційного стану студентської молоді.

Шкала тривожності Спілбергера дозволяє оцінити як тимчасові емоційні реакції та стани, викликані конкретними зовнішніми обставинами, а також методика визначає стійкі індивідуальні особливості людини. Вони є вирішальними у схильності до тривожних станів та їх симптомів, що є важливим для розуміння глибинних причин тривожності у здобувачів.

Методика шкали Бека призначена для виявлення симптомів тривожності, зокрема соматичних, емоційних і когнітивних проявів. Методика дозволяє оцінити інтенсивність симптомів стресу та тривожності, наприклад, головокружіння, прискорене серцебиття. Дані, зібрані про стан респондента допоможуть краще зрозуміти рівень його психоемоційного благополуччя та визначити потрібні йому арт-терапевтичні техніки під його більш виражені симптоми стресу.

Для виявлення соціально-психологічної адаптації здобувачів до нових умов навчання та нового кола спілкування використано методику діагностики соціально-психологічної адаптації за авторством Карла Роджерса та Розалінд Даймонд. Ця методика дозволяє отримати ключові показники особистості, такі як рівень адаптації, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт та інші. Розуміння цих конструктів є важливим, оскільки прояви тривожності, часто виступають прямим наслідком дезадаптації, низької самооцінки. Дані отримані за цією методикою, дозволять обґрунтувати вибір арт-терапевтичних технік не лише для симптоматичного зниження тривожності, але й для роботи з її глибинними причинами. Детальний опис усіх методик дослідження буде наведено далі у розділі.

Окрім основного блоку запитань та тестів, що включає в себе основна частина анкети, також було розроблено демографічний блок (паспортичку), який має за мету визначити базові характеристики респондентів, такі як вік, стать та рівень освіти. Ці дані обумовлені необхідністю сегментування цільової вибірки для найкращого подальшого аналізу, дані про стать дозволять краще визначити гендерні та вікові відмінності у рівні тривожності та найчастіші симптоми викликані високим рівнем стресу та тривожності, які будуть визначені за допомогою шкали визначення тривожності Бека та інших методів дослідження. Рівень освіти слугує показником соціально-економічного статусу та потенційно впливає на сприйняття теми емпіричного дослідження респондентами, адже студентська молодь може мати різні рівні саморефлексії та чутливості тривожних станів, залежно від віку та багатьох інших факторів.

Анкетування було спрямоване на створення комфортних умов для здобувачів, забезпечуючи легкість сприйняття і швидкість проходження усіх потрібних пунктів та, що важливо, зі збереженням анонімності для учасників, що склали вибірку.

На наступному етапі після підготовки анкет та матеріалів обраних методик, усім учасникам була наголошена мета дослідження та умови участі в ньому. Також наголошувалося про конфіденційність усіх даних, що були зібрані в процесі дослідження. Респонденти заповнювали анкети у зручний для себе час, без стороннього втручання.

Цей етап сприяв упорядкованому та методичному проведенню дослідження, що має важливе значення для забезпечення достовірності та валідності отриманих результатів.

Загалом по завершенню дослідження, вибірку склали 210 здобувачів: 165 з коледжу та 45 з університету. З них 122 жіночої та 88 чоловічої статі, віковий діапазон респондентів включав студентську молодь – віком від 18 до 25 років, та представників юнацького віку (16 – 17 років) першокурсників коледжу, задля дослідження рівня соціально-психологічної адаптації, врахування даної юнацької групи сприяло дослідженню форми адаптаційної тривожності зазначеної вікової групи, яка згодом переходить у студентську молодь, що робить отримані результати більш валідними для розуміння передумов тривожності студентської молоді (див. Додаток А.5).

Емпіричне дослідження проводилося на базі практики для студентів-магістрів Відділу організаційно-виховної роботи Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського та Київського фахового коледжу міського господарства Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського за участю практичного психолога. Участь зазначених закладів вищої освіти забезпечила якісне та широке охоплення студентської аудиторії та різноманіття академічних і соціокультурних умов для проведення дослідження. Це дозволило отримати репрезентативні дані, врахувати

індивідуальні особливості здобувачів і забезпечити надійність результатів експерименту.

Вибір студентської молоді як цільової вибірки аудиторії дослідження зумовлений низкою психологічних, соціальних і академічних особливостей цього вікового періоду. У зазначеному віці активно формується особиста та професійна ідентичність, що супроводжується значними емоційними, академічними та соціальними викликами у житті. Здобувачі стикаються з новими формами відповідальності, яка поступово зростає в процесі переходу від юнацтва до ранньої дорослості, а також із необхідністю самостійного прийняття рішень, а також адаптації до нового особистого та професійного середовища.

Діагностика тривожності у цій віковій групі та методи боротьби з нею є важливими для розвитку особистості, оскільки сильно впливають на якість життя. Усі симптоми можуть бути спричинені інтенсивним навчальним навантаженням, складнощами у міжособистісних стосунках, а також невизначеністю щодо майбутньої кар'єри. Своєчасне виявлення та корегування тривожних розладів через програми арт-терапії, які адаптовані до індивідуальних особливостей здобувачів, зокрема їхнього загального рівня тривожності та за останній час, а також адаптації, дозволять підвищити психічну стійкість та гармонійний розвиток особистості здобувачів.

Розглянемо обрані психодіагностичні методики детальніше:

1. *«Шкала тривоги Бека» (Beck Anxiety Inventory, BAI).*

Шкала тривоги була представлена у 1988 році. Авторами цього інструменту є вчені Аарон Т. Бек, Гері Браун, Норман Епштейн та Роберт А. Стір. Шкала BAI створена на основі початкового переліку з 86 пунктів, зібраних із трьох попередніх методик (Anxiety Checklist, Physician's Desk Reference Checklist та Situational Anxiety Checklist), шляхом серії аналітичних процедур з 86 пунктів залишилось лише 21, які характеризуються високою внутрішньою узгодженістю ($\alpha = 0.92$) та надійністю при повторному тестуванні через тиждень ($r(81) = 0.75$). Ці характеристики створюють теоретичне підґрунтя для використання BAI в емпіричних дослідженнях,

спрямованих на діагностику та корекцію тривожності, зокрема в контексті розробки арт-терапевтичних програм для студентської молоді. Переваги цього методу у високій валідності, надійності, чутливості до змін у стані тривожності та можливості швидкого застосування за короткий термін в 5-10 хвилин. Метод почали розробляти ще у 1980 році. Апробація проводилася на 3 цільових групах упродовж 6 років, до кінця 1986 року, що загалом охопило кількістю в 1086 осіб (456 чоловічої статі і 630 жіночої статі) [58].

Тест складається з 21 пункту, де кожне питання є оцінкою симптомів тривожності. Загально симптоми охоплюють соматичні (відчуття жару, прискорене серцебиття, непритомність та інші) емоційні (неможливість розслабитись, дратівливість, переляк та когнітивні (страх втрати контролю, страх смерті) прояви, що дозволяють всебічно оцінити рівень тривожності респондента. Перелік питань методики наведений у додатку (див Додаток А.1, табл. А.1.1).

Варіанти відповідей розподілені таким чином:

- 0 балів: Зовсім не турбує – симптом відсутній або не впливає на стан респондента.
- 1 бал: Злегка турбує – симптом проявляється мінімально, викликаючи незначний дискомфорт.
- 2 бали: Середньо турбує – симптом має помірну інтенсивність, впливаючи на повсякденне функціонування.
- 3 бали: Дуже турбує – симптом проявляється сильно, значно погіршуючи психоемоційний стан і якість життя.

Загальний бал визначається від 0 до 63 шляхом додавання балів, отриманих за кожне окреме запитання з 21.

Шкала допомагає визначити 4 рівні тривожності по загальній кількості балів від 0 до 63:

1. Найнижчий рівень визначається від 0 до 7 балів. Означає мінімальну вираженість тривожності, відсутність серйозних проявів симптомів. Можливі легкі прояви, такі як епізодичне відчуття напруги, тимчасовий

дискомфорт у стресових ситуаціях. Ці симптоми не впливають суттєво на якість життя, академічну успішність чи міжособистісні стосунки. Такий рівень тривожності характерний для психологічно стабільних осіб, які ефективно адаптуються та справляються з емоційними викликами.

2. Легка тривожність визначається від 8 до 15 балів. Характеризується помірними проявами тривожних симптомів, які можуть включати періодичне відчуття нервозності, неспокою, легкі соматичні реакції (наприклад, прискорене серцебиття чи незначна напруга в м'язах) або труднощі з концентрацією уваги. Цей рівень тривожності зазвичай не спричиняє появу суттєвих труднощів в повсякденному функціонуванні, але може впливати на якість виконання складних завдань чи викликати тимчасовий дискомфорт у житті. Наразі для студентської молоді цей стан може бути пов'язаний із навчальним навантаженням або адаптацією до нових умов і також важливо виділити проблеми воєнного стану.

3. Помірна тривожність, є наступним рівнем який оцінюється від 16 до 25 балів. На цьому рівні тривожність має більш виразний прояв і може суттєво впливати на повсякденне функціонування. Симптоми включають часті епізоди неспокою, відчуття страху, виражені соматичні реакції (наприклад, тремтіння, пітливість, утруднене дихання) та когнітивні прояви, такі як нав'язливі думки чи труднощі з прийняттям рішень. Для здобувачів цей рівень тривожності може впливати на академічну успішність, знижувати продуктивність і викликати напругу в міжособистісних стосунках. У разі виникнення подібних проявів доцільно застосовувати психокорекційні методи, зокрема арт-терапію, для зниження тривожності.

4. Найвищим рівнем є висока тривожність яка виходить з 26-63 балів. Високий рівень тривожності вказує на значну вираженість симптомів, які можуть серйозно порушувати якість життя. Респонденти з таким результатом часто відчують інтенсивний страх, паніку, сильні соматичні прояви (наприклад, прискорене серцебиття, запаморочення, відчуття задухи) та когнітивні порушення, такі як надмірне занепокоєння чи неможливість

зосередитися. Для студентської молоді цей стан може бути зумовлений хронічним стресом, наслідками воєнного стану, перевантаженням через навчальні вимоги, невизначеністю щодо кар'єрних перспектив або конфліктами в соціальному середовищі. Високий рівень тривожності потребує негайного психологічного втручання, зокрема через індивідуально адаптовані арт-терапевтичні програми, спрямовані на зниження емоційної напруги та відновлення психоемоційного благополуччя.

Шкала визначення рівня тривожності Бека (BAI) є валідним інструментом для оцінки рівня тривожності у багатьох емпіричних дослідженнях різних груп населення, що дозволяє диференціювати симптоми тривожності від мінімального до високого ступеня вираженості. Ці характеристики роблять BAI цінним інструментом для емпіричного дослідження, спрямованого на розробку та апробацію індивідуально адаптованих арт-терапевтичних програм, що сприяють зниженню тривожності та підвищенню психологічної стійкості здобувачів.

2. *«Шкала тривожності Спілбергера» (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).* Шкала STAI, State-Trait Anxiety Inventory (STAI) – це інструмент, що кількісно оцінює тривожність дорослих (також існує версія для дітей, розрахована на рівень читання 6 класу). Це психологічний інструмент, розроблений Чарльзом Д. Спілбергером разом з Річардом Горсучем та Робертом Лушеном у 1964 році, для вимірювання двох типів тривожності: реактивної (state anxiety) – тимчасової, ситуативно-зумовленої реакції, та особистісної (trait anxiety) – стійкої, загальної схильності до тривожності. Інструмент перекладений більш ніж 40 мовами світу, має світове наукове визнання. Має високу внутрішню узгодженість (α = від 0.85 до 0.92) та надійність при повторному тестуванні інтервалом в 2 місяці, опісля якого дані коливалися ($r(65)$ = від 0.65 до 0.75).

Найпопулярніша форма цієї методики – форма Y. Вона показує кращу диференціацію реактивної та особистісної тривожності, що робить її ідеальною для клінічного використання. Це найпопулярніша та найчастіше

використовувана версія STAI, переглянута у 1983 році. Також існують інші, менше по обсягу чи вже застарілі, наприклад, форма X або скорочена STAI-6.

Перші 20 тверджень спрямовані на вимірювання рівня реактивної тривожності (state anxiety). Перелік усіх тверджень подано у додатку (див. Додаток А.2, табл. А.2.1), наприклад, «я засмучений», «я нервую», «я напружений». Оцінивши кожне твердження від 1 до 4 балів, респондент зможе оцінити свій рівень реактивної тривожності, що характеризується емоційним станом, який виникає у відповідь на конкретну ситуацію, що сприймається людиною як загрозна чи така, що містить невизначеність. Реактивна тривожність (state anxiety) має тимчасовий характер і коливається залежно від умов та інтенсивності подразника. Інструмент допускає індивідуальне та групове виконання. Респонденти мають відповідати інтуїтивно, оскільки у всіх опитувальниках не ідентифіковано відповідей як правильні.

Після відповіді на перші 20 тверджень, респондента чекають наступні 20, які спрямовані на вимірювання особистісної тривожності. У додатку подано перелік наступних тверджень на які потрібно дати відповідь. Також оцінюючи їх від 1 до 4 балів (див. Додаток А.2, табл. А.2.2).

Особистісна тривожність (trait anxiety) – це стійка особистісна риса, яка має прояв у тенденції сприймання різноманітних життєвих ситуацій як потенційно небезпечні та реагувати на них підвищеним рівнем тривожності. На відміну від реактивної тривожності, яка є ситуативною та короткотривалою, особистісна тривожність має відносно стабільний характер і відображає риси темпераменту та особистості.

Обробка результатів проводиться за формулами. Показники реактивної тривожності (state anxiety) та особистісної тривожності (trait anxiety) підраховуються окремо за формулами, що забезпечують кількісну оцінку рівня тривожності у респондентів (див. Додаток А.3).

Після підрахунку балів кожної зі шкал можна визначити рівень реактивної та особистісної тривожності:

- низький рівень – від 0 до 30 балів;

- помірний рівень – від 31 до 45 балів;
- високий рівень – від 45 балів.

3. *«Методика діагностики соціально-психологічної адаптації».*

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації – психологічний опитувальник, спрямований на виявлення ступеня соціально-психологічної адаптації до нового середовища, взаємодії з іншими людьми та до самоприйняття, а також пристосування до умов та правил поведінки [39].

Карл Роджерс та Розалінд Даймонд є творцями методики, яка була опублікована у 1954 р. у статті «Psychotherapy and Personality Change. Coordinated Research Studies in the Client-Centered Approach». З того часу методика діагностики стала однією з найбільш часто використовуваних у світі для виявлення соціально-психологічної адаптації, особливо у студентської молоді.

У науковому контексті методика Карла Роджерса знайшла пріоритетне застосування у дослідженні процесів соціально-психологічної адаптації, при діагностиці труднощів у здобувачів-першокурсників в процесі їхньої інтеграції в нове освітнє середовище.

Опитувальник методики складається зі списку тверджень на різні теми, що стосуються психологічного стану, ставлення до іншої статі, життєвого способу та стилю поведінки при певних умовах. Респондент оцінює ступінь наскільки твердження є характерними для нього (або відповідає його уявленням про себе). Оцінка проводиться від 0 балів – зовсім не характерне твердження і закінчуючи максимальними 6 балами – твердження повністю відповідає самовизначенню респондента.

Бланк методики включає 101 твердження (див. Додаток А.4, табл. А.4.1). З яких критеріям соціальної адаптації відповідають 74 твердження, інші 27 є нейтральними і слугують для визначення інших інтегральних показників. Ключовою методологічною особливістю опитувальника є нейтральний характер формулювань. Усі твердження представлені у третій

особі однини, що сприяє створенню необхідної психологічної дистанції та унеможливорює пряму самоідентифікацію респондента з твердженням.

Діагностична методика виділяє 6 інтегральних показників, що дозволяють аналізувати результати опитувальника:

- 1) адаптація;
- 2) самоприйняття;
- 3) прийняття інших;
- 4) емоційний комфорт;
- 5) інтернальність;
- 6) прагнення до домінування.

Розрахунок кожного з наведених інтегральних показників здійснюється відповідно до стандартного ключа та розрахункових формул (див. Додаток А.4), які були емпірично визначені авторами під час валідизації методики.

Отже, отримані результати співвідносяться з нормативним діапазоном, встановленим для даної методики. Показники, що знаходяться нижче нижньої межі діапазону, інтерпретуються як надмірно низькі, тоді як показники, що перевищують його верхню межу оцінюються як високі.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Аналіз даних емпіричного дослідження проведено з отриманих результатів від двох груп респондентів (n=210) (див. Додаток А.5). Перша група – здобувачі Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського (n=45) із середнім віком 21 рік. Які навчаються від 1 до 6 курсу університету. У цій групі переважна більшість (89%) вказала, що відчуває тривожність останнім часом, не акцентуючи на її інтенсивності. Найпоширенішими чинниками були названі воєнні дії в Україні (71%), нестача сну та інших ресурсів (59%) та труднощі в навчальному процесі (52%). Менш впливовими причинами були хвилювання за стан здоров'я (36%) та наявність міжособистісних конфліктів (36%). Друга група – здобувачі Київського фахового коледжу

міського господарства Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського (n=165), середній вік яких становить 18 років. Кількість курсів від 1 до 4. Серед них про наявність тривожності повідомили 54% опитаних, пов'язуючи її переважно з воєнними діями (60%) та нестачею сну і ресурсів (49%), 15% позначили інші причини, наприклад, труднощі пов'язані із спортивною діяльністю, підготовкою до публічних виступів, та особисті проблеми та переживання.

Ці дані окреслюють загальну картину досліджуваного явища та слугують основою для подальшого поглибленого аналізу за психодіагностичними методиками (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Загальні характеристики вибірки досліджуваних

Показники	Здобувачі університету	Здобувачі коледжу
Кількість опитаних (n)	n=45 (100%)	n=165 (100%)
Представники жіночої статі (n)	n=36 (80%)	n=85 (51%)
Представники чоловічої статі (n)	n=9 (20%)	n=80 (49%)
Середній вік (років)	21	18
Частка здобувачів, що відчувають тривожність	89%	54%
Розподіл за курсом навчання		
1 курс	n=7 (16%)	n=71 (43%)
2 курс	n=10 (22%)	n=53 (33%)
3 курс	n=8 (18%)	n=22 (13%)
4 курс	n=7 (16%)	n=19 (11%)
5 курс	n=6 (13%)	-
6 курс	n=7 (16%)	-
Причини виникнення тривожності за останній час (у %)		
1. Воєнні дії	71%	60%
2. Хвилювання стосовно стану здоров'я	36%	23%
3. Наявність міжособистісних конфліктів	36%	15%
4. Нестача сну та ресурсів	59%	49%
5. Труднощі в навчанні	52%	29%
6. Інше	10%	15%

Після обробки даних зібраних з анкети, було виявлено середні значення рівня тривожності здобувачів коледжу та університету за шкалою Бека.

На діаграмі зображено частковий розподіл за рівнями тривожності опитаних здобувачів коледжу (рис. 2.1). Найбільший відсоток займає легка тривожність, яка притаманна 35% опитаних (середній вік – 17 років). Зазначена вікова група відчуває помірні симптоми тривожності, що в контексті студентського життя може проявлятися у вигляді періодичного занепокоєння щодо успішності майбутніх іспитів або соціальної адаптації. Важливо зазначити, що такий стан, як правило, не має руйнівного впливу на щоденне функціонування та здатність до навчання, однак може слугувати сигналом про наявність стресових факторів. Легка тривожність у випадку навчального процесу може виступати як природна адаптивна реакція психіки на ці виклики.

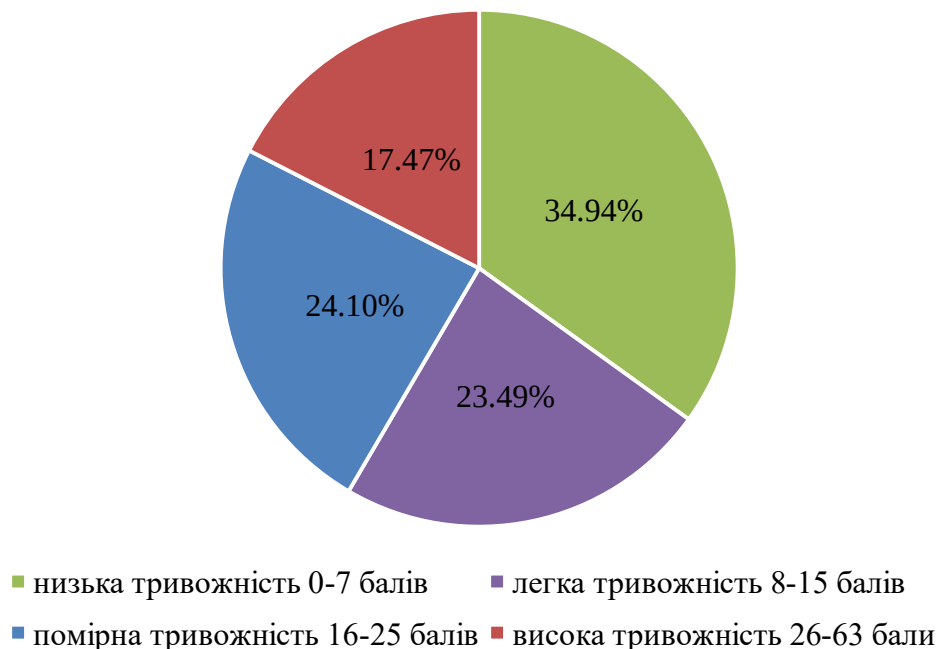


Рис. 2.1 Частковий розподіл здобувачів коледжу за рівнями тривожності

Високий рівень тривожності має 17% здобувачів коледжу (середній вік – 18 років). Цей стан суттєво впливає на когнітивні та поведінкові функції, що є критично важливими для успішного навчання. На когнітивному рівні постійне занепокоєння та румінативні думки виснажують ментальні ресурси, ускладнюючи обробку нової інформації та вирішення завдань. У поведінці це може виражатися у прокрастинації та уникненні стресових ситуацій (наприклад, іспитів чи публічних виступів), що створює хибне сприйняття

майбутнього, лише посилюючи тривожність. Такий рівень тривожності, як правило, вимагає фахового психологічного втручання для корекції наявних симптомів. До ефективних методів належать психологічне консультування, психотерапія, арт-практики та тренінги спрямовані на розвиток навичок емоційної саморегуляції. Слід наголосити, що відсутність своєчасної професійної допомоги суттєво підвищує ризик трансформації тривожного стану в стійкий клінічний розлад. Спостерігається суттєве відхилення у показниках тривожності між двома вибірками. Доросліша аудиторія здобувачів університету характеризується значно вищим рівнем тривожності (33%) порівняно зі здобувачами коледжу (17%) (рис. 2.2).

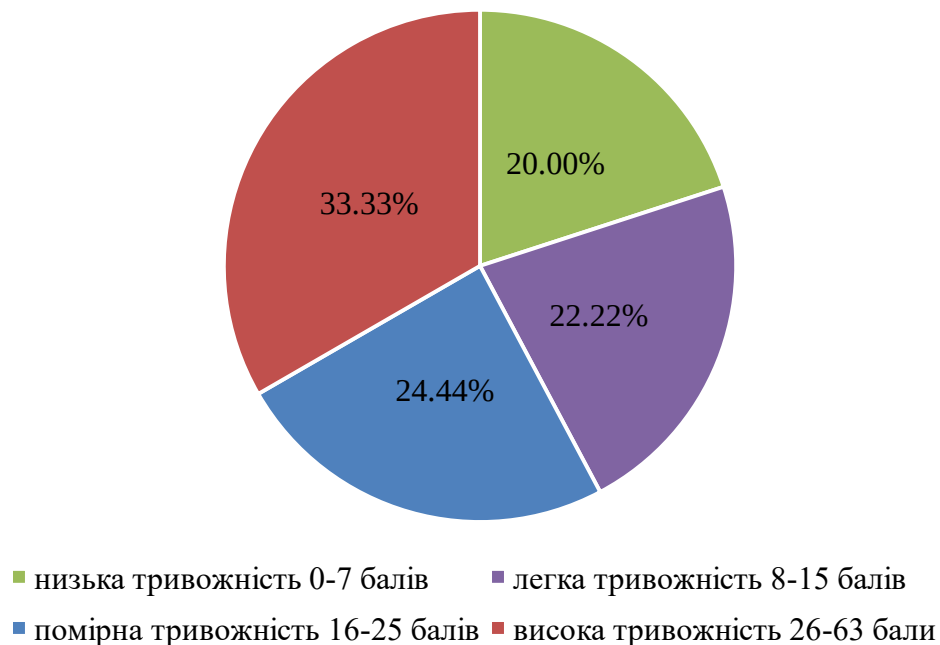


Рис. 2.2 Частковий розподіл здобувачів університету за рівнями тривожності

Цей феномен може бути пов'язаний зі зростанням екзистенційного та кар'єрного тиску. Старші здобувачі частіше поєднують навчальний процес з професійною діяльністю та сімейними обов'язками. Це створює кумулятивний ефект стресу, де академічне навантаження накладається на фінансову відповідальність та особисті зобов'язання, що підвищує рівень тривожності. На противагу здобувачам коледжу, які знаходяться на більш ранньому етапі

професійного самовизначення, старші здобувачі відчують більшу відповідальність за успішність у цікавих для них сферах.

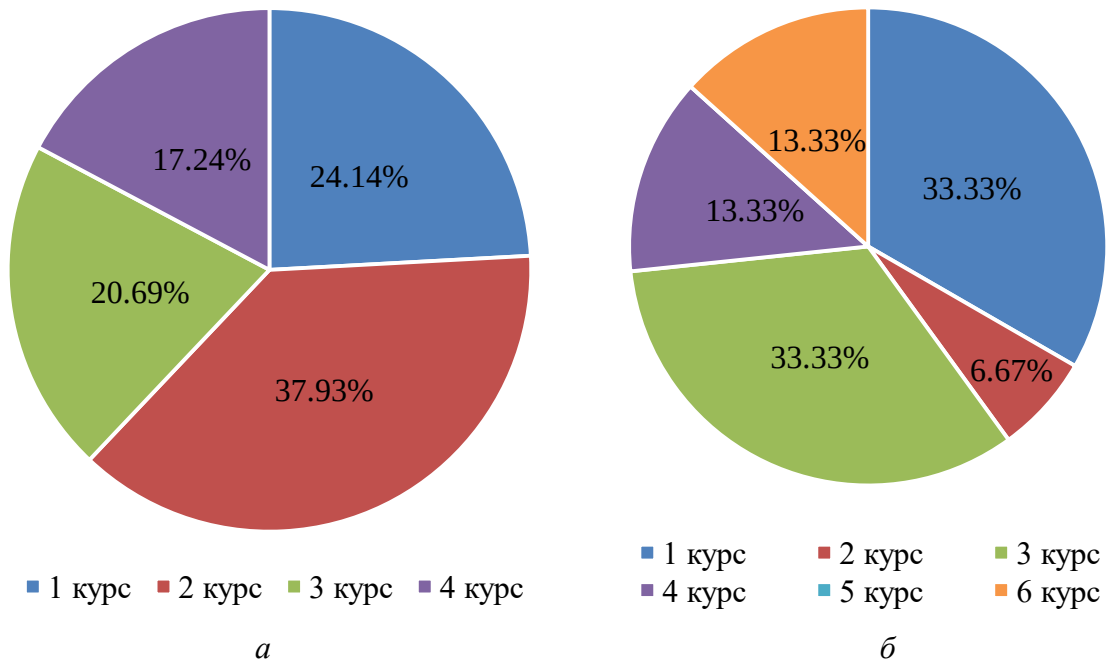


Рис. 2.3 Частковий розподіл високого рівня тривожності здобувачів коледжу за курсами навчання (*а*) та здобувачів університету за курсами навчання (*б*)

Проведено аналіз розподілу здобувачів із високим рівнем тривожності за навчальними курсами (рис. 2.3). Зазначені респонденти потребують першочергової психокорекції. Найбільш уразливою групою є здобувачі 2-го курсу коледжу, частка осіб із високою тривожністю серед них сягає 38%, що є найвищим показником серед усіх досліджуваних курсів (рис. 2.3). Серед здобувачів університету високий рівень мають респонденти з 1-го та 3-го курсу навчання, в обох становлячи по 33% серед інших навчальних курсів.

Для виявлення найпоширеніших симптомів тривожності у досліджуваних здобувачів університету та коледжу, було проаналізовано середні значення оцінки симптому. Відповідно до оцінок, які ставили здобувачі «середньо турбує (2 бали)» та «дуже турбує (3 бали)» (рис. 2.4).

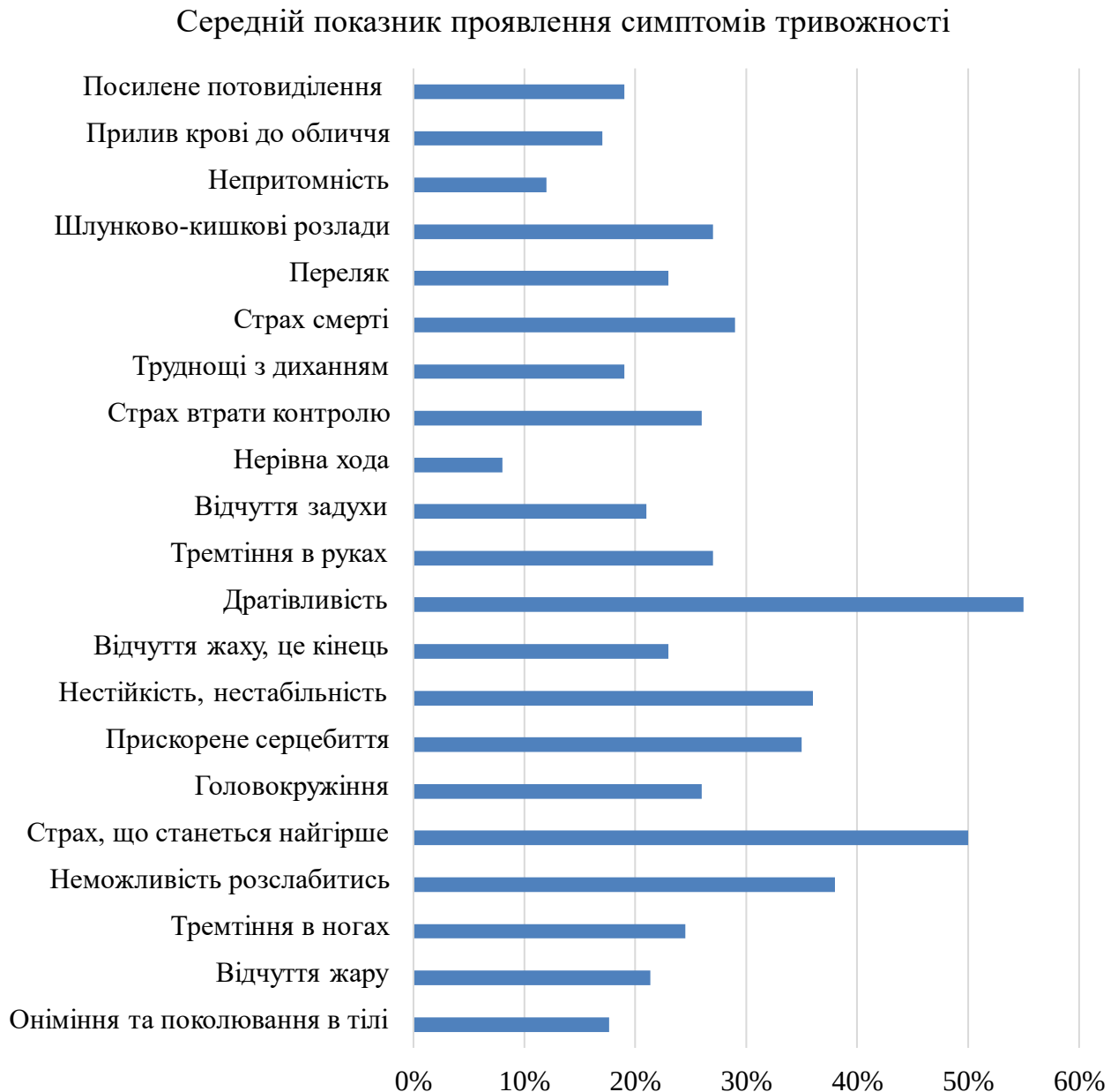


Рис. 2.4 Частковий середній показник прояву симптомів

Представлені дані (у %) на рисунку, дозволяють виявити провідні симптоми. Найбільш поширеним симптомом у вибірці є дратівливість, на яку вказали близько 55% респондентів. На другому місці знаходиться когнітивний компонент тривожності – «страх, що станеться найгірше» (50%). Також до групи домінантних симптомів увійшли «неможливість розслабитись» (38%), «нестійкість, нестабільність» (36%) та «прискорене серцебиття» (35%).

Водночас ряд симптомів виявився значною мірою менше поширеним серед здобувачів. Найменше респонденти оцінювали «нерівну ходу» (8%)

та «непритомність» (12%). Такі фізіологічні прояви, як «прилив крові до обличчя» (17%) та «оніміння та поколювання в тілі» (18%), також знаходяться в нижній частині рейтингу. Саме ці симптоми є класичними маркерами сильного вегетативного збудження, характерного для панічних атак. Їхня низька частота може свідчити про специфіку проявів тривожності у даній вибірці, а саме про переважання генералізованого тривожного стану над панічним розладом. Ймовірно, для здобувачів більш типовим є стан хронічного, дифузного занепокоєння та внутрішнього напруження, аніж епізодичні, але інтенсивні напади паніки, що супроводжуються вираженою соматичною симптоматикою.

Лідерство симптомів «дратівливість» та «страх, що станеться найгірше» вказує на те, що тривожність відчувається здобувачами переважно на емоційному та ментальному рівнях – через постійне напруження, негативні очікування та переживання.

Водночас соматичні прояви є менш вираженими. Такі класичні симптоми панічних атак, як «непритомність», «відчуття задухи» та «прилив крові до обличчя», мають відносно низьку частоту. Це може свідчити про те, що для вибірки більш характерний генералізований тривожний стан, а не гострі панічні епізоди.

Результати дослідження через шкалу Бека свідчать про наявність виражених гендерних диференціацій у проявах рівня тривожності (табл. 2.2). Серед респондентів чоловічої статі переважають низький та легкий рівні тривожності, різниця з жіночою вибіркою становить 9,1%. Натомість для респондентів жіночої статі характерною є тенденція до вищих значень за цією шкалою, зокрема помірного та високого рівнів. Такі відмінності можуть бути детерміновані особливостями емоційної чутливості, індивідуальними показниками стресостійкості та усталеними соціально-психологічними гендерними ролями. Наведено аналіз окремих груп:

- у вибірці здобувачів коледжу зафіксовано, що більшість чоловіків демонструє низький рівень тривожності, тоді як у жінок значно частіше діагностуються помірні та високі показники;

- у вибірці здобувачів університету спостерігається аналогічна тенденція: жінки значно частіше виявляють високий рівень тривожності, тоді як у чоловіків розподіл показників є більш рівномірним.

Таблиця 2.2

Гендерні відмінності у рівнях тривожності серед досліджуваних

Стать	Усього осіб університету та коледжу	Низький	Легкий	Помірний	Високий
Чоловіки (n)	88	32 (36,36%)	21 (23,86%)	22 (25,00%)	13 (14,77%)
Жінки (n)	122	35 (28,46%)	27 (22,66%)	29 (23,58%)	31 (25,20%)

Результати досліджень, які були отримані за шкалою Спілбергера зображені у таблицях (табл. 2.3, табл. 2.4). Представлені дані по окремих шкалах реактивної тривожності (state anxiety) та особистісної тривожності (trait anxiety). Результати виділяють такі рівні як: низький рівень, помірний рівень, високий рівень.

Таблиця 2.3

Результати здобувачів університету за шкалою тривожності Спілбергера

Шкала \ Оцінка	Низький рівень		Помірний рівень		Високий рівень		Загально	
	п	%	п	%	п	%	п	%
Реактивна тривожність	-	-	31	69%	14	31%	45	100
Особистісна тривожність	-	-	19	42%	26	58%	45	100

Таблиця 2.4

Результати здобувачів коледжу за шкалою тривожності Спілбергера

Шкала \ Оцінка	Низький рівень		Помірний рівень		Високий рівень		Загально	
	п	%	п	%	п	%	п	%
Реактивна тривожність	6	4%	100	60%	59	36%	165	100
Особистісна тривожність	4	3%	113	68%	48	29%	165	100

Аналіз результатів реактивної тривожності здобувачів університету показує, що відсутні респонденти, які мають низький рівень, так само зазначаючи про особистісну тривожність (табл. 2.3). Значна частина має помірний рівень реактивної тривожності (69%), що свідчить про підвищений ризик виникнення симптомів стресу та нестабільності в емоційному стані. Високий рівень мають 31% здобувачів університету, результат близький до здобувачів коледжу у 36%. На такий рівень реактивної тривожності, що характеризується станом в даний момент, найбільше впливають останні конфліктні ситуації, атмосфера в навчанні та особистому житті, а також воєнний стан, через який важче бачити визначеність у майбутньому та відчувати безпеку за себе та близьких.

Результати за шкалою особистісної тривожності здобувачів університету свідчать про іншу структуру розподілу, ніж у випадку з реактивною тривожністю. Присутній помітний перерозподіл відсоткових часток між помірним та високим рівнями (табл. 2.3). Частка здобувачів з помірним рівнем особистісної тривожності становить (42%, $n=19$), що на 27% нижче за аналогічний показник реактивної тривожності (69%, $n=31$). Ця різниця компенсується за рахунок високого рівня, його демонструє абсолютна більшість респондентів (58%, $n=26$). Показник високого рівня особистісної тривожності (58%) є домінуючим у цій групі та майже вдвічі перевищує показник високого рівня реактивної тривожності (31%, $n=14$). Отримані дані можуть свідчити про те, що для досліджуваної групи здобувачів університету характерна не стільки інтенсивна ситуативна емоційна реакція на стрес, скільки сформована стійка особистісна риса схильності інтерпретувати широкий спектр життєвих подій як потенційно загрозливі та реагувати на них тривожним станом. Високий рівень ОТ небезпечний зниженням академічної успішності, рівнем життя в усіх сферах через труднощі з концентрацією уваги, когнітивною обробкою інформації під час стресу (наприклад, іспитів). Також, тривалий психоемоційний дистрес неминуче позначається на соматичному здоров'ї, підвищуючи вразливість до психосоматичних захворювань.

Респонденти з коледжу через більшу вибірку ($n=165$) вже мають показники низького рівня тривожності за обома шкалами Спілбергера (табл. 2.4). Зокрема, 4% здобувачів ($n=6$) продемонстрували низький рівень реактивної тривожності, що свідчить про їхню ситуативну емоційну стабільність. Майже аналогічний показник (3%, $n=4$) зафіксовано і для особистісної тривожності, що характеризує цю невелику групу як стійких до стресу індивідів, не схильних до надмірних хвилювань. Хоча ці відсотки є мінімальними, вони вказують на більшу гетерогенність вибірки коледжу та присутність у ній групи здобувачів з високими адаптивними ресурсами.

Показники реактивної тривожності помірного рівня (60%, $n=100$) є домінуючими, але також близькими із даними здобувачів університету, де помірний рівень реактивної тривожності також був переважаючим і становив 69% (табл. 2.3). Стосовно високого рівня РТ, у здобувачів коледжу він становить 36% ($n=59$). Цей показник також виявився зіставним з результатом отриманого в університетській групі (31%, $n=14$). В обох вибірках приблизно третина респондентів схильна до інтенсивних, гострих емоційних реакцій на ситуативні стресори, що узгоджується з впливом зовнішніх дестабілізуючих факторів, наприклад, воєнний стан.

Дані розподілу рівнів особистісної тривожності у здобувачів коледжу виявляють ключову відмінність порівняно з групою університету (табл. 2.4). У цій вибірці абсолютно домінує помірний рівень – його продемонстрували 68% респондентів ($n=113$). Частка здобувачів з високим рівнем є суттєво нижчою і становить 29% ($n=48$). Низький рівень, як зазначалося, був виявлений у 3% ($n=4$) здобувачів.

Розподіл рівнів демонструє виражену інверсію до результатів, отриманих в університетській групі, де домінував високий рівень (58%), а помірний мали лише 42% (табл. 2.3). Значно вищий рівень ОТ у групі університету (середній вік – 21 рік) вказує, що тривожність як стійка риса особистості має тенденцію до формування та закріплення з віком, внаслідок тривалішого кумулятивного впливу несприятливих чинників та більшої екзистенційної невизначеності,

притаманної цьому віку, ніж у здобувачів коледжу де середній вік опитаних є 18 років.

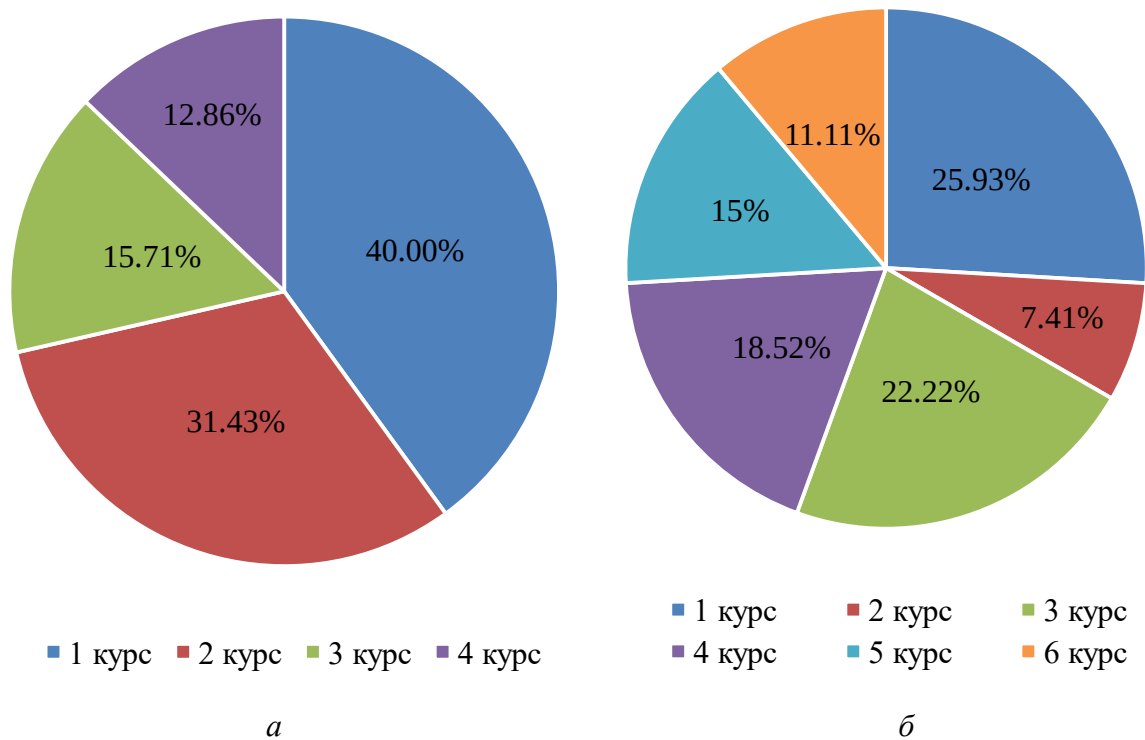


Рис. 2.5 Частковий розподіл високого рівня особистісної тривожності здобувачів коледжу за курсами навчання (а) та здобувачів університету за курсами навчання (б)

Аналіз розподілу особистісної тривожності надає чіткі структурні закономірності. У вибірці здобувачів коледжу (рис. 2.5) найбільш уразливою групою є першокурсники, де високий рівень особистісної тривожності було зафіксовано у 40% респондентів. Надалі цей показник послідовно знижується з кожним роком навчання. До 31% на другому курсі, 16% на третьому, та досягає мінімального значення в 13% на четвертому курсі.

У вибірці здобувачів університету (рис. 2.5) загальна тенденція також спрямована на зниження до старших курсів, однак вона не є лінійною. Найвищі показники високої особистісної тривожності фіксуються на першому курсі (26%) та третьому курсі (22%). Після високих показників на третьому курсі,

спостерігається поступове зниження частки здобувачів «групи ризику» аж до 11% на шостому курсі. Нелінійний характер розподілу в університеті, зокрема наявність вищого показника на третьому курсі, може бути пов'язаний зі специфікою освітнього процесу та віковими кризами. Третій курс супроводжується зростанням академічної вимогливості, початком написання курсових робіт та актуалізацією питань майбутньої професійної самореалізації. Цей тиск може провокувати особистісну тривожність, яка тимчасово знизилася після успішної адаптації на другому курсі. На противагу цьому, більш лінійна динаміка у коледжі може свідчити про плавну та менш стресову адаптацію до нового середовища.

Отже, дані підтверджують, що здобувачі молодших курсів, і особливо перший курс коледжу (40%), демонструють найвищий рівень сформованої, стійкої особистісної тривожності. Це визначає їх як пріоритетну цільову аудиторію для психокорекційних заходів, спрямованих на корекцію саме зі стійкими особистісними рисами.

Ми провели аналіз співвідношення між індивідуальними балами за кожною зі шкал реактивної (РТ) та особистісної (ОТ) тривожності кожного респондента ($n=210$). Базуючись на різниці між цими показниками, була зібрана діаграма на якій зображена відсоткова частка (рис. 2.6):

- рівні показники між шкалами, де $ОТ \approx РТ$ від -5 до +5 балів різниці між шкалами;
- показники де ОТ переважає над РТ і різниця між ними більше 5 балів;
- показники де ОТ менше РТ і різниця між ними менше -5 балів.

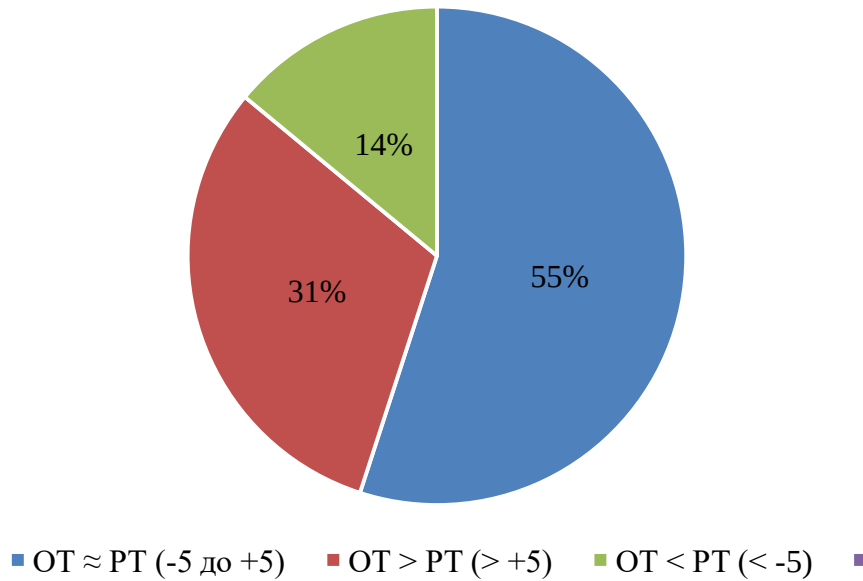


Рис. 2.6 Частковий розподіл здобувачів за рівнями реактивної та особистісної тривожності серед учасників дослідження (n=210).

Найбільшу частку респондентів (55%, n=115) склали здобувачі у яких спостерігається збалансоване співвідношення між особистісною та реактивною тривожністю ($OT \approx PT$). Це підтверджує те, що у більшості досліджуваних актуальний емоційний стан є збалансованим з їхньою стійкою особистісною схильністю до тривожних переживань. Їхня поточна реакція на стресори адекватно відображає їхній базовий рівень тривожності. Однак, ця збалансована категорія є внутрішньо неоднорідною. Вона об'єднує як психологічно стійких респондентів, чий низький рівень OT збігається з низьким рівнем PT, так і осіб з помірними показниками, а також здобувачів з високим рівнем тривожності, у яких збалансовані високі показники в обох шкалах.

Наступна частина здобувачів (31%, n=66). Має показники особистісної тривожності, які значно переважають над реактивною ($OT > PT$). Це означає, що наразі вони відчують менше тривожності ніж зазвичай, але стан «спокою» може бути оманливим. Їхня вища особистісна тривожність є незмінною. При зіткненні з майбутнім тривожним чинником, наприклад, сесією або особистими проблемами, їхня реактивна тривожність ризикує миттєво досягти вкрай високих значень, зрівнявшись з їх стійкою особистісною

тривожністю. Такі здобувачі можуть вдаватися до механізмів психологічного захисту, таких як пригнічення або уникнення, що дозволяє їм штучно знизити реактивну тривожність.

Найменша частина здобувачів (14%, $n=29$) демонструє співвідношення, де реактивна тривожність значно перевищує особистісну ($OT < PT$). На момент дослідження їх показники тривожності виходять більші за норму що їм притаманна. Їхня висока PT є відповіддю на зовнішні подразники та обставини, наприклад, воєнний стан, академічне навантаження чи особистісні проблеми. Ця реактивна тривожність є тимчасовою, і після того, як подразники минуть, їхній емоційний стан повернеться до свого нижчого базового рівня, ніж є у даний момент.

Після зіставлення показників рівня тривожності визначених за шкалою Бека (рис. 2.1, рис. 2.2) та шкалою Спілбергера. На діаграмі видно, що обидва діагностичні інструменти демонструють високий ступінь конвергенції при ідентифікації високого рівня тривожності (рис. 2.7). Ця близькість результатів підтверджує надійність виявлення здобувачів для подальшої психокорекції проявів тривожності методами арт-терапії.

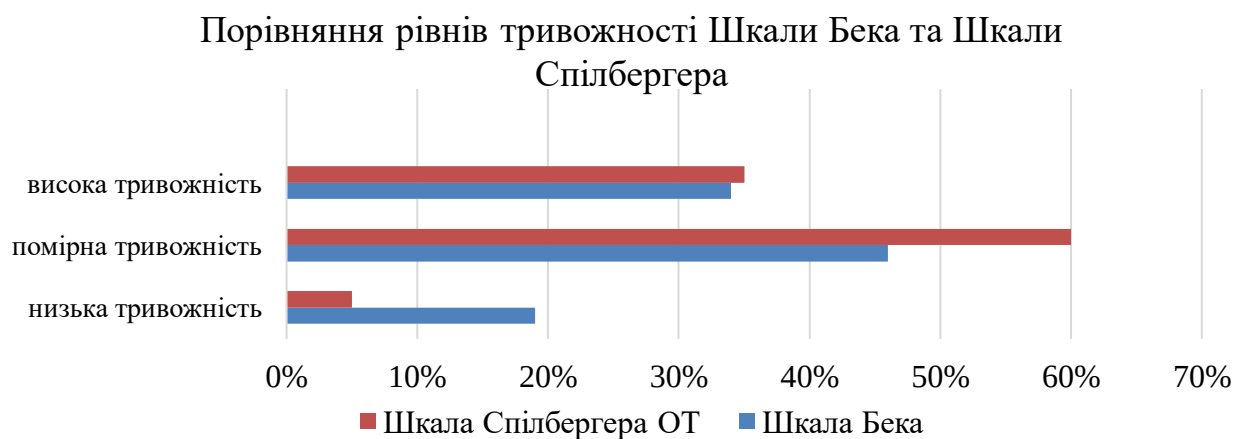


Рис 2.7 Часткове порівняння рівня тривожності «Шкали Бека» та «Шкали Спілбергера»

Для визначення рівня соціально-психологічної адаптації до нового навчального середовища, як передумови виникнення тривожності в здобувачів, була сформована окрема вибірка з 85 здобувачів першого курсу коледжу.

Емпіричною основою дослідження слугували результати, отримані за допомогою методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд. Результати у відсотках наведені в таблиці (табл. 2.5). Було досліджено 5 груп, 1 курсу коледжу. Вибірку склали 85 здобувачів, з них 35 жіночої статі і 50 чоловічої.

Таблиця 2.5

Показники ступенів соціально-психологічної адаптації в
здобувачів 1 курсу коледжу (у %, n=85)

Показники	Група	МТ-11	МетЕп-11	ЕкА-11	КМ-11	ДЛ-11
	n	15	14	16	24	16
Адаптація		67%	61%	57%	57%	61%
Самоприйняття		84%	73%	68%	63%	66%
Прийняття інших		47%	62%	56%	47%	53%
Емоційний Комфорт		54%	64%	57%	54%	68%
Інтернальність		50%	61%	57%	50%	57%
Прагнення до домінування		61%	50%	51%	65%	63%

Адаптація найголовніший показник, що відображає загальний рівень соціально-психологічної адаптованості. Високий показник свідчить про гармонію особистості, низький про внутрішній конфлікт та дезадаптацію. Усі групи мають близький один до одного індекс адаптації, але різниця між найбільшим та найменшим показником є 10% (рис. 2.8). Це середній рівень адаптації, що вважається в межах норми. Ці здобувачі демонструють достатній рівень адаптованості до нових умов навчального середовища, що узгоджується з їх вимогами, а також із особистими мотиваційними чинниками, потребами та інтересами. Такий рівень адаптації забезпечує стабільну основу для подальшого особистісного розвитку, формування професійних якостей та успішної інтеграції у соціально-освітній простір студентської молоді в майбутньому.

Результати дослідження можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо психологічної підтримки здобувачів, спрямованих на посилення їхньої адаптаційної здатності та профілактику можливих дезадаптивних станів.

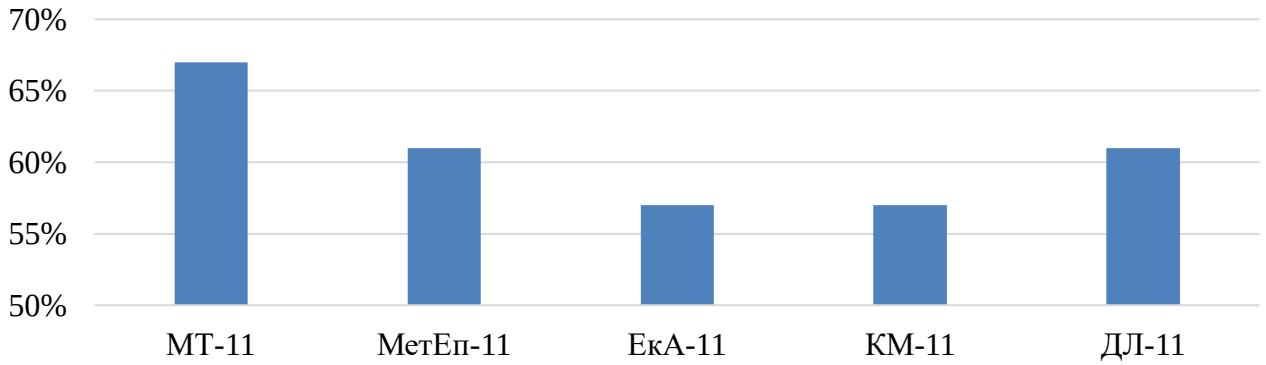


Рис. 2.8 Часткові показники ступенів адаптації серед усіх груп

Самоприйняття вимірює, наскільки людина приймає себе, з усіма перевагами та недоліками. Це є ключовим індикатором внутрішньої інтегрованості особистості та відсутності гострого конфлікту між «Я-реальним» та «Я-ідеальним». Група MetEp-11 та MT-11 мають найбільший показник серед інших груп в 84% та 73%, він показує високий ступінь задоволеності своїми особистісними характеристиками (рис. 2.9). З групи MetEp-11 було опитано 14 осіб чоловічої статі, жіноча стать не брала участі. Розглянемо дані (рис. 2.10), середні показники самоприйняття чоловіків по групах становлять 60%, а жіночі 66%, що свідчить що показники групи MetEp-11 та MT-11 вище середнього значення. Інші групи мають дані від 63% до 68%, що зазначає достатній рівень, який в межах норми. Ці результати свідчать про те, що більшість здобувачів першого курсу коледжу мають сформоване позитивне ставлення до себе, що є важливим фактором для їхньої успішної адаптації до навчального середовища та запобігає переходу можливих ранніх дезадаптивних станів у стійкі тривожні у молодому студентському віці.

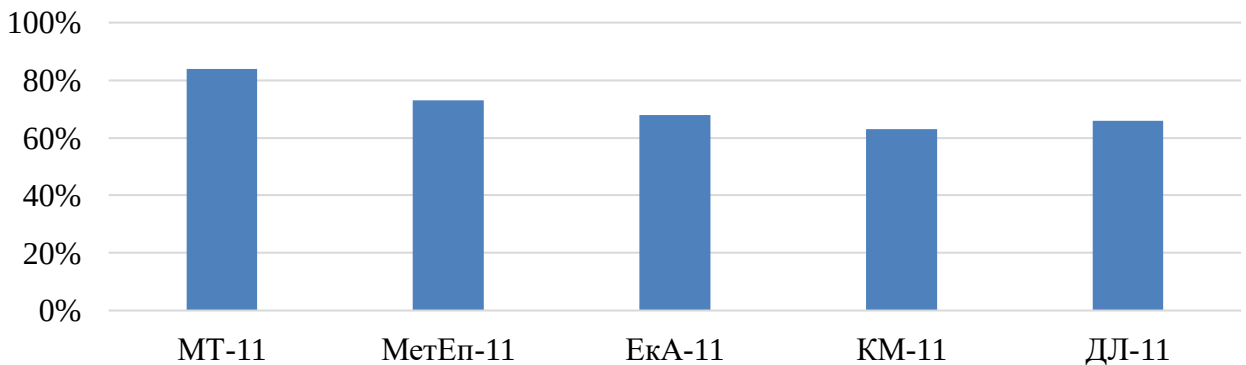


Рис. 2.9 Часткові показники ступенів самоприйняття серед усіх груп

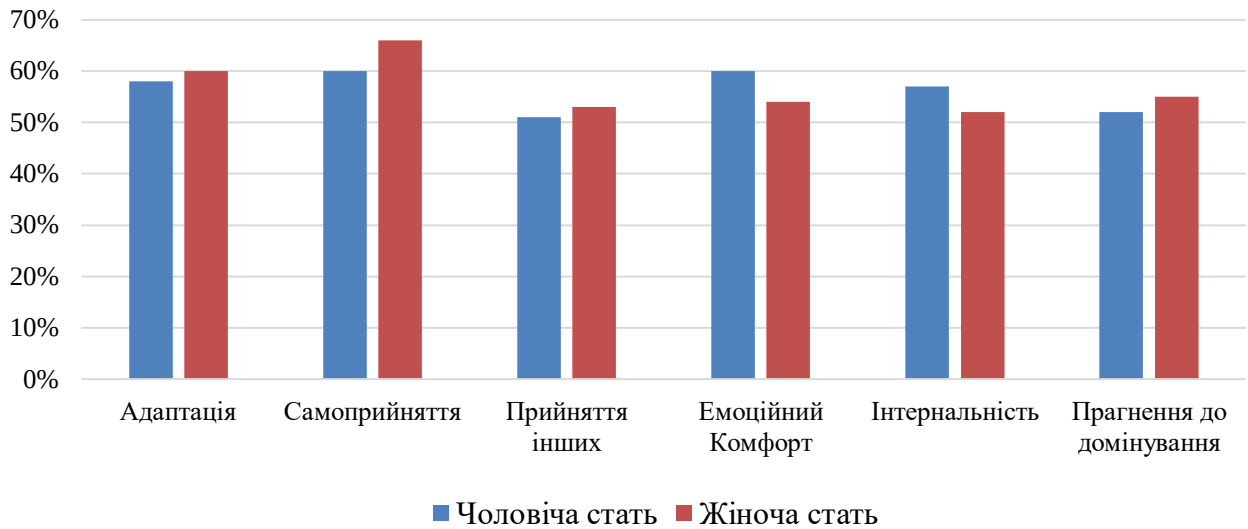


Рис. 2.10 Часткові показники ступенів соціально психологічної адаптації залежно від статі

Показник прийняття інших відображає рівень толерантності, поваги та довіри до оточуючих. Здобувачі, які приймають себе, зазвичай краще приймають і інших. Показники груп МТ-11 та КМ-11 в 47% є найнижчими серед інших груп (рис. 2.11), що підтверджує більший ступінь потреби цих здобувачів у спілкуванні, взаємодії, спільній взаємодії з іншими групами, але усі показники відповідають нормі, та не потребують корекції, як при критичних рівнях прийняття інших.

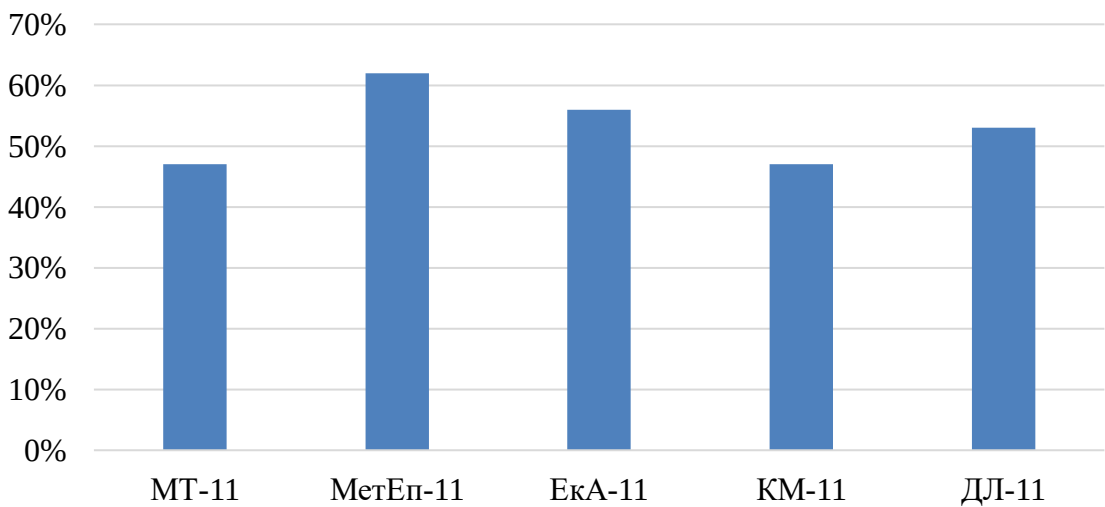


Рис. 2.11 Часткові показники ступенів прийняття інших серед усіх груп

Емоційний комфорт відображає загальний емоційний фон особистості. Високі індекси свідчать про переважання позитивних емоцій, спокою та врівноваженості, низькі – про тривожність, депресивні тенденції та емоційну напруженість. Найбільший показник емоційного комфорту є в групі ДЛ-11 в 68%, найнижчий в 54% у двох групах одночасно (рис. 2.12). Дані демонструють достатній рівень емоційної врівноваженості, що сприяє їхній адаптації до нового навчального середовища.

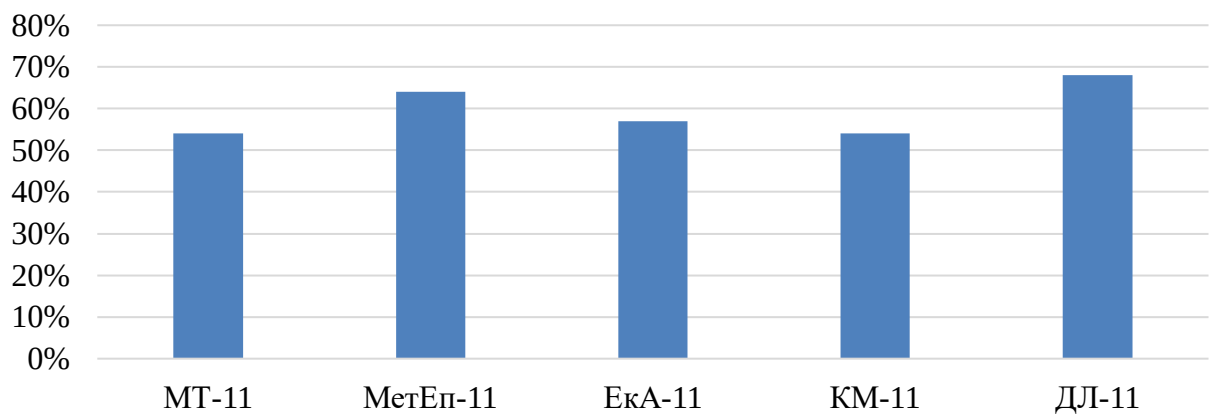


Рис. 2.12 Часткові показники ступенів емоційного комфорту серед усіх груп

Інтернальність визначає наскільки здобувачі схильні брати на себе відповідальність за події свого життя. Високий показник інтернальності є ознакою того, що людина вважає себе «господарем своєї долі». Низький показник є схильністю звинувачувати зовнішні обставини або інших людей. Показники усіх груп знаходяться в діапазоні від 50% до 61% (рис. 2.13), що вказує на помірний та помірно-високий рівень інтернальності в усіх групах. Група MetEp-11 має 61%, цей рівень є найвищим серед п'ятих груп і може бути інтерпретований як помірно-високий рівень інтернальності. Це підтверджує те, що більшість учасників групи MetEp-11 схильні брати на себе відповідальність, відчувати контроль над життям, бути активними та цілеспрямованими. Групи MT-11 та KM-11 мають по 50%, що є помірним або середнім рівнем. Помірний рівень інтернальності у юнацькому віці коледжу є важливим захисним механізмом, який в подальшому буде сприяти здобувачам у статусі студентської

молоді уникненню тривожності через залежність від обставин в умовах значно вищої автономії та відповідальності.

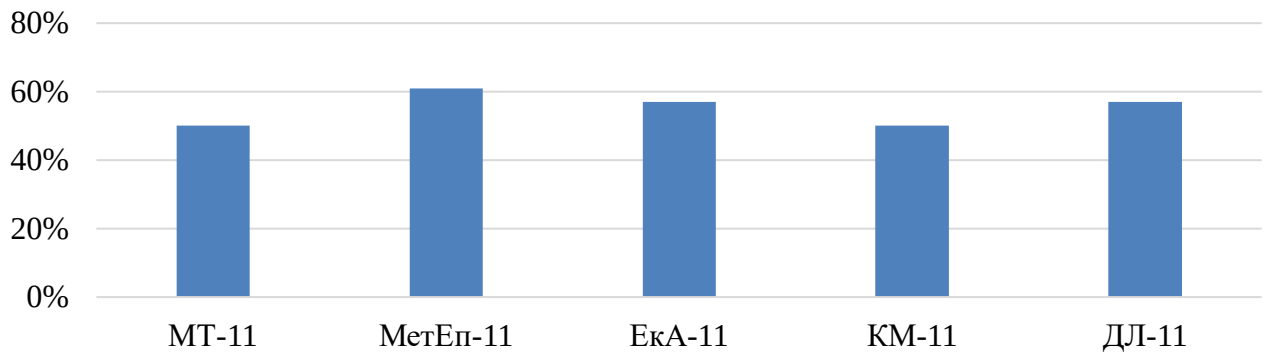


Рис. 2.13 Часткові показники ступенів інтернальності серед усіх груп

Прагнення до домінування є важливим індикатором, що характеризує мотиваційно-вольову сферу особистості, зокрема її потребу у впливі на соціальне оточення. В академічному контексті він розглядається як комплексна риса особистості, що відображає ступінь вираженості потреби контролювати ситуацію, впливати на думки та поведінку інших людей, а також займати провідні позиції. Три групи мають високі показники прагнення до домінування, помірні показники мають групи MetEp-11 та EkA-11 (рис. 2.14). На діаграмі зображені показники співвідношення двох статей, де чоловіча стаття мала менший показник, водночас жіноча була виявлена, як більш схильна до високих показників (рис 2.10). Однак здобувачі у своїй поведінці не виявляють схильності до домінантності чи підлеглості, а проявляють їх обидві. Що має за собою контроль за ситуацією, або адаптуватися до бажання інших.

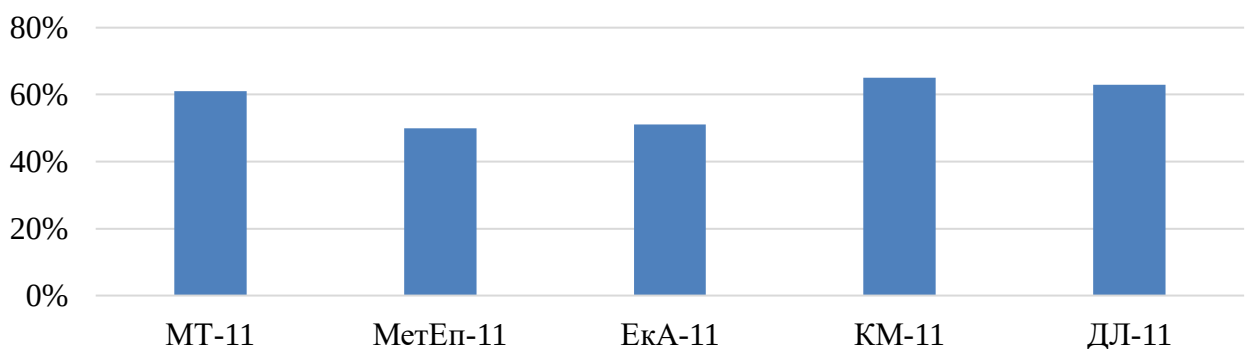


Рис. 2.14 Часткові показники ступенів прагнення до домінування серед усіх груп

Отже, рівень тривожності здобувачів 1-го та 2-го курсу коледжу значно вищий за норму, відносно інших курсів за результатами використаних методик діагностики тривожності та соціально-психологічної адаптації. Тому для здобувачів є актуальним психокорекція рівня тривожності. Отримані результати емпіричного дослідження будуть використані для розробки програми арт-терапії, що допоможе в психокорекції тривожності здобувачів.

Висновки до розділу 2

У цьому розділі описуються методики, що були використані для проведення емпіричного дослідження. Висвітлено етапи його створення з реалізацією серед здобувачів вищої та фахової передвищої освіти. Для отримання теоретичної бази було проаналізовано наукову літературу, систематизуючи наукову інформацію.

Для збору первинних даних використовувалися психологічні тести, а саме «Шкала тривоги Бека», «Шкала тривожності Спілбергера» та «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд». Ці методи дозволили оцінити рівень реактивної та особистісної тривожності, інтенсивність симптомів тривожності, а також рівень соціально-психологічної адаптації до нових умов навчання на першому курсі навчання коледжу.

Обраний інструментарій є валідним, надійним та повністю відповідає меті та завданням дослідження. Були виявлені відмінності у проявах тривожності між віковими групами, здобувачі університету демонструють значно вищі показники тривожності порівняно зі здобувачами коледжу. Зокрема, 89% здобувачів університету повідомили про відчуття тривожності, а 33% показали високий рівень за шкалою Бека, тоді як у здобувачів коледжу ці показники становлять 54% та 17% відповідно.

Аналіз за шкалою Бека показав, що у здобувачів переважають емоційно-когнітивні симптоми, такі як «дратівливість» (55%) та «страх,

що станеться найгірше» (50%). Це свідчить про те, що для досліджуваної вибірки більш характерним є генералізований тривожний стан.

Аналіз шкали тривожності Спілбергера продемонстрував, що усі здобувачі демонструють схожий рівень РТ у 31% високого рівня в університеті та 36% у коледжі, що є спільною реакцією на зовнішні стресори (зокрема, воєнний стан). У здобувачів університету домінує високий рівень ОТ (58%), а у здобувачів коледжу домінує помірний рівень ОТ (68%).

Більшість здобувачів (55%) мають баланс між ОТ та РТ, де актуальний стан відповідає особистісній рисі. Друга за чисельністю група (31%), здобувачі з високою базовою тривожністю ($ОТ > РТ$), яка на момент опитування є вищою за їхній ситуативний стан, що становить «прихований ризик». Найменша група (14%), що є тимчасовою реакцією на зовнішні подразники ($РТ > ОТ$).

Попри концептуальні відмінності, обидві основні методики продемонстрували високий ступінь узгодженості при виявленні високого рівня тривожності. Було виявлено, що найвищий рівень стійкої особистісної тривожності (40% за шкалою особистісної тривожності Спілбергера) збігається з піком актуальних симптомів тривоги (38% за шкалою Бека) між двома курсами. Цей збіг результатів підтверджує надійність ідентифікації цільової аудиторії та обґрунтовує вибір здобувачів із високими показниками для подальшої психокорекційної роботи методами арт-терапії.

Дослідження соціально-психологічної адаптації першого курсу коледжу за методикою К. Роджерса показало, що, попри наявність стресових факторів, здобувачі демонструють достатній рівень (57-67%), самоприйняття (63-84%) та емоційного комфорту (54-68%). Це свідчить про те, що основна проблема полягає не стільки в гострій дезадаптації, скільки в наявності фоновій тривожності. Дослідження адаптації юнаків коледжу було реалізовано для з'ясування специфіки адаптаційної тривожності що перетікає до студентської молоді, оскільки саме в юнацькому віці формуються базові механізми подолання стресу, саморегуляції та соціальної інтеграції, які зберігаються та трансформуються під час переходу від юнацького до молодого віку здобувачів.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА Й АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

3.1. Розробка програми психокорекції тривожності здобувачів

Провідною проблемою психічного здоров'я, яка має вплив на пізнання, фізіологічні реакції людини, поведінку та емоції є тривожність. Оскільки здобувачі освіти завжди перебувають в стані невинного розвитку, що зумовлює виникнення багатьох стресів та негараздів, які є підтвердженням того погляду, що вони є особливо чутливою демографічною групою по виникненню тривожних розладів.

Здобувачі з підвищеним рівнем тривожності демонструють підвищену емоційну реактивність на виклики, такі як іспити, міжособистісні стосунки та невизначеність кар'єри, що має свій прояв у негативних емоціях, як страх невдачі та занепокоєння майбутнім. Всі ці стани часто пов'язані з побоюваннями не відповідати очікуванням батьків, викладачів чи однолітків, що доволі часто підсилює бажання ізоляції та знижує мотивацію.

За результатами проведеного опитування, здобувачі виділили наступні фактори виникнення тривожності:

1. Війна.
2. Втрата контролю над певними ситуаціями.
3. Інформаційне перевантаження.
4. Наявність міжособистісних конфліктних ситуацій.
5. Нестача сну та інших ресурсів.
6. Перфекціонізм.
7. Вживання лікарських препаратів, які викликають тривогу.
8. Страх масштабних катастроф, епідемій.
9. Труднощі в навчальних процесах.
10. Фінансові питання.

11. Хвилювання стосовно стану здоров'я.

Підвищений рівень тривожності призводить до змін емоційної чутливості, натомість тривале відчуття тривоги може стати ознакою особистості, перейшовши в категорію тривожних станів. Відповідно всі методи терапії, зокрема арт-терапії можуть мати вплив на фізіологічний, психологічний, соматичний компоненти та нейроендокринний або нейропсихологічний прояви тривожності особистості [35].

Як напрям психологічної практики, арт-терапія розглядається як засіб глибинної трансформації особистості, а не лише як інструмент творчого самовираження. Сутність цього підходу криється в можливості учасників терапії глибоко відчувати свої внутрішні емоції, передати їх за допомогою мистецьких засобів та гармонійно вплести особистий досвід у захищене терапевтичне середовище [26].

Арт-терапія, як метод психологічного втручання за нещодавній час отримала високий рівень уваги по питаннях покращення самосвідомості, зняття стресу, визнання емоцій по питанню допомоги різноманіття художніх форм на основі творчого процесу. Таким чином, арт-терапія для студентської молоді постає як емоційно орієнтований, творчий і переважно невербальний психокорекційний метод, спрямований на опрацювання та регуляцію внутрішніх переживань. Посилення засобів застосування методів арт-терапії з питання полегшень відчуття емоцій негативного характеру дозволяє здобувачам підтримувати рівень оптимістичного світогляду для легшого подолання нових життєвих викликів та інших труднощів [61].

Арт-терапія за своєю дією є низькоризиковим нефармакологічним терапевтичним методом що надає студентській молоді творче безпечне середовище для осмислення та вираження особистих емоцій, що надає перспективи для полегшення адаптації в життєвих труднощах. Впровадження профілактичних заходів в проявлення арт-терапії в освітніх закладах, сім'ях та громадах може сприяти впливу на покращення загального

психічного почуття молоді та пом'якшити прояви тривожності у всіх демографічних груп.

Перевага арт-терапії в роботі з тривожними станами полягає у тому, що її методики в загальному використовують невербальні методи спілкування і самовираження. Оскільки тривожні стани здебільшого мають прояв через високий рівень емоційної нестабільності, їх вербальне вираження у більшості випадків є ускладненим. У зв'язку з цим, в процесі роботи з такими станами, учасники терапії працюють над вміннями розпізнавати та керувати емоціями. В процесі люди висловлюють свої емоції, почуття за допомогою процесів малювання, ліплення, створення колажів. Всі процеси дають можливість особі, переживаючи відповідні образи, знаходити причини почуття тривоги і проявляти свою цілісність та індивідуальність [61]. Методологічний інструментарій арт-терапії охоплює як активні, так і пасивні форми роботи. Активне творення (живопис, графіка, пластика, театралізація тощо) виконує функцію самовираження й слугує каталізатором особистісної трансформації. Водночас пасивне сприйняття мистецьких об'єктів – споглядання художніх творів, слухання музики, аналітичне осмислення образів – має не менш значний терапевтичний ефект, оскільки сприяє розвитку рефлексії та емоційному відновленню. Вибір конкретного методу зумовлюється індивідуальними характеристиками учасника, його актуальними психоемоційними потребами, а також динамікою терапевтичної взаємодії [68].

Групова форма арт-терапії має доволі широкий спектр, що проявляється в різних сферах: в освітньому середовищі, соціальній роботі та медичній практиці. Основними особливостями групової арт-терапії є наступні [24]:

- збільшує можливості розвитку соціальних ціннісних навичок;
- має безпосередній зв'язок з наданням колективної взаємопідтримки всіма членами групи, що дозволяє якісніше вирішувати загальні проблеми учасників;
- збільшує можливість спостерігати за результатами особистих вчинків та їх наслідків на всіх оточуючих;

- сприяє засвоєнню нових ролей та спостерігати за ними і як саме рольова поведінка формує взаємини з оточуючими;
- має здатність підвищувати самооцінку що зумовлює поглиблення формування самоідентичності;
- покращує навички у прийнятті рішень.

Психокорекція – це комплекс цілеспрямованих дій, спрямованих на усунення або пом'якшення поведінкових та психологічних дисфункцій, шляхом застосування методів психологічного впливу [33].

Цілями та задачами корекційно-розвиваючих програм є система задач трьох рівнів [41]:

- корекційного, що регулює виправлення відхилень та порушень в процесах розвитку, їх вирішення;
- профілактичного, який орієнтований на запобігання можливих утруднень і порушень особистісного розвитку;
- розвиваючого, що передбачає оптимізацію, активізацію та розширення потенціалу індивіда в процесі його розвитку.

У результаті дотримання єдності зазначених рівнів може бути забезпечена ефективність та успіх корекційно-розвиваючих програм.

Психокорекційний комплекс охоплює чотири основні блоки [41]:

1. Діагностичний блок забезпечує всебічну діагностику індивідуальних особливостей у сфері розвитку всіх учасників, виявлення потенційних ризиків та визначення основи для процесу проєктування узагальненої корекційної програми .

2. Наставничий блок спрямований на активізацію готовності учасників до конструктивної взаємодії, формування вмінь подолання тривожних переживань, підвищення рівня самооцінки, опанування технік саморегуляції та релаксації, та процес розвитку внутрішньої мотивації до втілення позитивних життєвих змін.

3. Корекційний блок, який має прояв в опануванні внутрішньої гармонії та оптимізації емоційно-поведінкової сфери учасників терапії,

трансформаційні процеси негативних реакцій більшою мірою адаптивні, формування ефективних способів взаємодії з оточуючим середовищем та засвоєння стратегій саморегуляції через зазначені в програмі види діяльності.

4. Блок оцінки передбачає вимірювання динаміки змін психологічної сфери в учасників, фіксацію позитивних емоційних та поведінкових проявів, підтвердження стабілізації конструктивної самооцінки як індикатора результативності корекційного впливу.

Базові принципи, що визначають психокорекційну діяльність, охоплюючи ключові теоретичні та практичні методи для гарантування ефективності процесу. Ці принципи створюють фундамент для розробки планів, виконання заходів та аналізу досягнутих результатів у психокорекційному втручанні, з урахуванням індивідуальних особливостей учасника та особливостей ситуації проблеми [31]:

- Принцип єдності діагностики та корекції, означає те, що будь-який корекційний вплив має основу на попередньо проведеному діагностуванні, результати якого визначають зміст, цілі, завдання подальшої психокорекційної програми.

- Принцип нормативності розвитку має акцентування на врахуванні вікових закономірностей референтної групи учасників, актуальної соціальної ситуації розвитку, рівня провідної діяльності. Сукупність зазначеного забезпечує узгодження корекційних заходів з природною логікою процесів розвитку особистості, що підвищує їх ефективність.

- Принцип корекції «згори донизу» полягає у створенні та підтримці процесу подальшого розвитку, що дозволяє актуалізувати потенційні можливості учасників та стимулювати їх особистісний прогрес шляхом орієнтування на складніші, перспективніші форми діяльності та мислення.

- Принцип корекції «знизу догори» передбачає процес систематичного вдосконалення наявних навичок та умінь, завдяки наявним технікам та вправам. Даний підхід має спрямування на поступовому

зміцненні базових психологічних функцій та їх оптимізацію в процесах розвитку.

- Принцип системності розвитку психологічної діяльності, орієнтований на врахування профілактичних та розвивальних завдань, які спрямовані на усунення причин психологічних труднощів. Цей принцип передбачає ідентифікацію особистостей з точки зору цілості та динамічності, розвиток якої має загальний характер.

- Діяльнісний принцип психокорекції узагальнює провідну роль активних взаємодій у різних видах діяльності та міжособистісних конфліктах. Відповідно провідною є орієнтація на корекційну роботу, процес направлення учасників в різні види діяльності та соціальні ситуації, що слугують базою для створення адаптивних способів саморегуляції та поведінки.

Програма психокорекції складається з 10 занять, тривалістю по 80 хвилин, та частотою проведення 2 рази на тиждень, спрямованих на поступове зниження рівня тривожності через арт-терапевтичні методи. Змістове наповнення кожного заняття становить комплекс вправ і технік, обраних відповідно блоку програми:

- Діагностичний блок (заняття 1). Передбачає діагностику рівня тривожності експериментальної групи, фокус на побудові довіри в групі, знятті початкової напруги. Використовуються вправи та техніки для оцінки ресурсів, невербального вираження та легкого звільнення від напруги.

- Настановчий блок (заняття 2-5). На цьому етапі виконується робота з глибокими емоціями, трансформацією негативних почуттів, керуванням страхом, рефлексією та активізацією ресурсів. Використані вправи та техніки допомагають усвідомити та зменшити рівень тривожності.

- Корекційний блок (заняття 6-9). Характеристикою цього етапу є інтеграція досвіду, посилення ресурсів, планування майбутнього та релаксація.

- Блок оцінки ефективності корекційних дій (заняття 10). Передбачає повторну діагностику рівня тривожності експериментальної групи. Зазначення фокусу на стабілізації позитивного стану, позитивному проєктуванні та закріпленні навичок саморегуляції.

Метою програми є зниження рівня тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення ресурсності та стійкості здобувачів за допомогою арт-терапевтичних методик (традиційних і цифрових).

Для ефективного арт-терапевтичного процесу учасникам пропонуються до виконання наступні завдання перед початком корекційної програми:

1. Надавати повну довіру своєму самосприйняттю.
2. Надавати абсолютну свободу дій над художнім матеріалом.
3. Надавати перевагу тим діям, що сприймаються більш приємними, та не повторювати дії за іншими.

4. Мати усвідомлення того що кожна людина перебуває в процесі постійних змін, адже художня творчість спонукає до експериментів та постійного зростання.

Основною ідеєю терапевтичного процесу є пошук учасником нових шляхів самовираження, через процес виявлення проблем, що потребують вирішення, або переживань що треба актуалізувати [24].

У даній програмі психокорекції проявів тривожності здобувачів освіти методами арт-терапії застосовуються арт-терапевтичні техніки та вправи відповідно до методів арт-терапії, які є ключовими елементами терапевтичного процесу. Арт-терапевтичні техніки являють собою базові обладнання або методи творчого вираження, наприклад, малювання, колаж чи створення масок, які мобілізують художню мову, символізм та емоційне вираження в рамках психотерапевтичних підходів. Ці техніки фокусуються на процесі створення, що сприяє катарсису, саморозкриттю та інтеграції емоцій. На відміну від технік, арт-терапевтичні вправи – це конкретні, структуровані завдання або активності, які застосовують інструменти для досягнення специфічних терапевтичних цілей, таких як релаксація, зменшення тривоги чи підвищення самоусвідомлення. Вправи часто включають покрокові інструкції, обладнання та можуть бути адаптованими для індивідуальної чи групової роботи, із зосередженням на залученість учасників та продовження між сесіями [63].

Місце проведення програми «Київський фаховий коледж міського господарства Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського». Вибірка була сформована на основі групи 2 курсу здобувачів освіти, в яких був виявлений надмірний рівень тривожності. Відповідно експериментальну групу склали 20 здобувачів фахової передвищої освіти, середній вік яких складав 18 років.

Структура кожного заняття передбачає прийняття та повторення правил:

- П. добровільності.
- П. піднятої руки.
- П. «Стоп».
- П. «Я» - висловлювання.
- П. без оціночного судження.
- П. активності.
- П. конфіденційності.

Після прийняття правил, учасники озвучують свої очікування від корекційної програми. Збір очікувань, актуальний стан кожного учасника. На початку програми здобувачам пропонується завести щоденник для рефлексії та записувати в нього інформацію стосовно його стану протягом та після всіх занять програми.

Загальне обладнання структурно по заняттям складає наступне: аркуші паперу формату А4 та більші (розглянуто для малюнків і витинанок), кольорові олівці, фломастери, акварель, гуаш, пензлі, фарби, гелі, щоденники (зошити для рефлексії), ножиці, клей, повітряні кульки, папір, хустинки, аудіоколонки, ноутбук/планшет з доступом до інтернету (для цифрових вправ), навушники, спортивні килимки або м'які покриття для рухових вправ. План психокорекційних занять висвітлено у таблиці (табл. 3.1). Загальний опис занять наведений нижче, детальний опис кожного заняття, обладнання, інструкції до виконання описано в додатку (див. Додаток Б).

Програма психокорекції тривожності у здобувачів

№	Тема заняття	Обладнання	Опис заняття та тривалість	Тривалість	
1	«Знайомство» Мета: створити безпечний простір для співпраці, встановлення контакту, первинна діагностика емоційного фону групи.	аркуші паперу А4, олівці, фломастери, щоденники	Вступне слово, ознайомлення з правилами групи	15 хв.	80 хв.
			Техніка «Групові палітра»	20 хв.	
			Вправа «Пасьянс емоцій»	20 хв.	
			Техніка «Малюнок по колу»	20 хв.	
			Підведення підсумків заняття	5 хв.	
2	«Виявлення негативних емоцій і тілесне вираження» Мета: опанувати навичку осмислення власних почуттів, розвинути тілесну експресію та емпатію.	простір для руху, хустинки, музика, папір, олівці	Вступне слово	15 хв.	80 хв.
			Техніка «Лист почуття»	20 хв.	
			Вправа «П'ять ритмів»	20 хв.	
			Вправа «З хустинками»	20 хв.	
			Рефлексія, обговорення вражень	5 хв.	
3	«Вивільнення внутрішнього хаосу і робота з почуттям тривожності» Мета: актуалізувати та опрацювати важкі внутрішні переживання.	великі аркуші паперу, папір, фарби, Обладнання для малювання, звукопідтримка	Вступне слово	15 хв.	80 хв.
			Техніка «Робота із зім'ятим папером»	15 хв.	
			Техніка «Чорний квадрат»	15 хв.	
			Техніка «Оркестр»	15 хв.	
			Техніка «Карта емоцій»	15 хв.	
			Рефлексія, обговорення вражень	5 хв.	
4	«Опрацювання внутрішніх блоків і регуляція» Мета: зняти внутрішню напругу, робота з пригніченими емоціями.	аркуші, фарби, маркери, простір для руху та голосового вираження	Вступне слово	5 хв.	80 хв.
			Техніка «Розморозка емоцій»	15 хв.	
			Техніка «Викидання проблеми»	25 хв.	
			Техніка «Мандала рівноваги»	20 хв.	
			Вправа «Зірка почуттів»	10 хв.	
			Рефлексія, обговорення вражень	5 хв.	
5	«Активізація внутрішніх ресурсів» Мета: знайти внутрішні ресурси, відновити внутрішню опору, підвищити відчуття контролю.	папір А4, олівці, фарби, предмети для підтримки тактильності	Вступне слово	5 хв.	80 хв.
			Вправа «Моя сила - в моїй руці»	20 хв.	
			Вправа «Ресурсні каракулі»	25 хв.	
			Техніка «Дерево настрою»	20 хв.	
			Рефлексія, обговорення вражень	10 хв.	

Продовження таблиці 3.1

6	«Інтеграція тривожності через символну творчість» Мета: розвиток рефлексії, формування та усвідомлення цілісного образу «Я».	аркуші, трафарети для мандал, фарби, пензлі, матеріали для виготовлення масок	Вступне слово	5 хв.	80 хв.
			Вправа «Мандала і квіти»	20 хв.	
			Техніка «Маска змін»	25 хв.	
			Техніка «9 маленьких мандал»	20 хв.	
			Рефлексія, обговорення вражень	10 хв.	
7	«Цифрова арт-терапія» Мета: ознайомлення та практика використання цифрових інструментів як способу саморегуляції та творчого вираження.	комп'ютер/планшет/навушники, колонки, доступ до Weavesilk, Noisli, Secret Door.	Вступне слово та інструктаж з техніки безпеки в інтернеті	10 хв.	80 хв.
			Вправа «Вибух емоцій»	20 хв.	
			Вправа «Оазис спокою»	20 хв.	
			Вправа «Телепортація релаксу»	20 хв.	
			Рефлексія, обговорення вражень	10 хв.	
8	«Робота зі свідомим тілом і соціумом» Мета: зміцнення позиції в суспільстві, робота з тілесними межами, соціальна діагностика.	простір для руху, папір, фарби, щоденники	Вступне слово	5 хв.	80 хв.
			Вправа «Статуя»	25 хв.	
			Техніка «Мандалотерапія»	20 хв.	
			Техніка «Безлюдний острів»	20 хв.	
			Рефлексія, обговорення вражень	10 хв.	
9	«Проекція гармонійного майбутнього та ресурсне планування» Мета: активізувати оптимістичне бачення майбутнього, закріпити ресурси.	аркуші паперу, олівці, фарби, артефакти для візуалізації майбутнього	Вступне слово	5 хв.	80 хв.
			Вправа «Квітка добробуту»	25 хв.	
			Вправа «Світ, в якому я хочу жити»	25 хв.	
			Техніка «Створення медитативної казки»	20 хв.	
			Рефлексія, обговорення вражень	5 хв.	
10	«Інтеграція досвіду та підведення підсумків» Мета: інтеграція досвіду, підсумкова саморефлексія, план дій на майбутнє.	аркуші великого формату, фарби, папір для витинанок, щоденники	Вступне слово	10 хв.	80 хв.
			Техніка «Я в професії»	20 хв.	
			Техніка «Витинанка трансформації»	20 хв.	
			Техніка «Бути в процесі»	20 хв.	
			Підведення підсумків	10 хв.	

Метою першого заняття – «Знайомство» є створення безпечного простору для співпраці з учасниками, встановлення контакту та визначення рівня тривожності групи. Детальний опис заняття, обладнання, інструкції до виконання описано в додатку (див. Додаток Б).

Відповідно до мети були визначені наступні завдання:

- Провести емпіричне дослідження щодо виявлення рівня тривожності відповідно до групи учасників.
- Створити атмосферу безпеки та довіри в групі через прийняття зазначених правил та обговорень очікування від програми.
- Розвинути навички рефлексії стосовно емоційного стану та питання сприйняття емоцій інших через арт-терапевтичні техніки.
- Сприяти розвитку вміння висловлювань власних актуальних станів, емоцій та потреб у груповому контексті без оціночних суджень.

Для активізації групової взаємодії, визначення емоційного налаштування учасників та оцінки їх психоемоційного й психоенергетичного ресурсу була застосована техніка «Групова палітра», виду ізотерапії. Основною метою даної техніки є сприяння усвідомленню емоційного стану учасників, готовності до співпраці та створенню спільного творчого продукту. Адже завдяки процесам колективної творчості учасники можуть глибше розуміти власні емоції, взаємозв'язки в групі та значно ефективніше створювати позитивну атмосферу для подальших взаємодій.

Вправою, направленою на розвиток рефлексії власних емоційних станів кожного учасника групи було використано – «Пасьянс емоцій», яка також належить до виду ізотерапії. Метою зазначеної вправи є сприяння учасникам групи до усвідомлення та візуалізації власних емоцій завдяки процесу створення асоціативних малюнків.

Технікою для дослідження реакцій учасників групи на вплив зовнішнього середовища та рівень їх міжособистісних реакцій та взаємодій з іншими було обрано – «Малюнок по колу», яка належить до виду ізотерапії. Метою зазначеної техніки є усвідомлення учасниками їх внутрішнього стану та реагування на зміни, внесені іншими учасниками групи.

Виконання зазначених вправ та технік сприяють розвитку саморефлексії, емоційної усвідомленості та групової згуртованості, створюючи безпечний простір для самовираження та груповій взаємодії. Поєднання творчої діяльності

з рефлексією дозволяє учасникам групи глибше зрозуміти власні емоції, ресурси та реакції на зовнішні впливи, що сприяє міжособистісному психоемоційному розвитку. В заключній частині заняття учасникам пропонується записати нотатки у щоденники для рефлексії та відповісти на наступні питання:

- Які зараз відчуття?
- Що найбільше запам'яталося на занятті?
- Яка з вправ була найскладнішою? Чому?

Метою другого заняття – *«Виявлення негативних емоцій і тілесне вираження»* є опанування учасниками групи навичок усвідомлення власних емоцій, станів, почуттів та розвиток тілесної експресії. Детальний опис заняття, обладнання, інструкції до виконання описано в додатку (див. Додаток Б).

Відповідно до мети були визначені наступні завдання:

- Розвинути усвідомлення власних почуттів шляхом аналізу, прийняття та трансформації емоцій.
- Покращити тілесну експресію учасників, опанування навичок ними виражати емоції через рух, танець та рольові ігри для зняття напруги.
- Розвинути формування емпатії та навичок невербальної комунікації, сприймати та взаємодіяти з емоціями інших у груповому контексті.
- Сприяти самоусвідомленню та інтеграції досвіду через рефлексію.

Технікою для покращення розуміння власних почуттів, аналізу супровідних емоцій та розвитку здатності до прийняття й трансформації негативних почуттів було використано – «Лист почуттю», яка належить до виду бібліотерапії. Метою даної техніки є сприяння усвідомленню учасниками групи стійких почуттів, знаходженню сенсу в негативних переживаннях та формуванню внутрішньої сили завдяки рефлексії та вербалізації.

Для розвитку невербального самовираження, зменшення рівня емоційної напруги, пошуку нових способів взаємодії, а також створення атмосфери довіри була застосована вправа «П'ять ритмів», що поєднує види музикотерапії та танцювально-рухову терапію. Метою зазначеної вправи є процес реалізації допомоги учасникам в моменті усвідомлення власних тілесних й емоційних

патернів, та відкритті нових способів вираження та співпраці з іншими учасниками групи.

Вправою, що була направлена на зняття емоційної напруги, розвитку емпатії, невербальної комунікації та посилення групової взаємодії було обрано вправу – «З хустинками», яка поєднує види драмотерапії та танцювально-рухову терапію. Метою зазначеної вправи є процес покращення самоусвідомлення через тілесні відчуття, розвиток здатності до емпатійної взаємодії та створення атмосфери довіри в групі.

В заключній частині заняття учасникам пропонується записати нотатки у щоденники для рефлексії та відповісти на наступні питання:

- Які нові усвідомлення про свої почуття чи внутрішній стан Ви отримали під час виконання вправ?
- Яка з вправ була для Вас найбільш комфортною, а яка викликала найбільший опір? Чому, на Вашу думку?
- Як змінився Ваш емоційний стан від початку до кінця заняття?
- Що найбільше вплинуло на ці зміни?

Метою третього заняття – *«Вивільнення внутрішнього хаосу і робота з почуттям тривожності»* є відчуття та опрацювання внутрішніх переживань, що викликають стан тривожності в учасників групи. Детальний опис заняття, обладнання, інструкції до виконання описано в додатку (див. Додаток Б).

Відповідно до мети були визначені наступні завдання:

- Актуалізувати та інтегрувати важкі емоції та виявляючи потреби, установки, цінності та внутрішньоособистісні конфлікти.
- Розвинути навички саморегуляції негативного простору особистості, трансформуючи негативні переживання в ресурсний стан.
- Прожити незавершені почуття та ситуації, знижуючи психоемоційне напруження.
- Сприяти рефлексії досвіду через обговорення, допомагаючи учасникам групи інтегрувати переживання в повсякденне життя.

Для вираження та актуалізації переживань, пов'язаних із самовідчуттями учасників у поточний момент, їх усвідомлення та інтеграції в особистий досвід була застосована техніка «Робота із зім'ятим папером», що належить до виду ізотерапії. Метою даної техніки є дослідити через творчий процес свої внутрішні стани та переживання, використовуючи незвичну текстуру матеріалу для поглиблення саморефлексії.

Як техніку, що була направлена для саморегуляції негативного простору особистості та активізації ресурсного було обрано техніку «Чорний квадрат», яка належить до виду ізотерапії. Метою зазначеної техніки є трансформація негативних переживань у позитивний ресурс через художнє переосмислення.

Технікою для проживання незавершених ситуацій і почуттів, вивільнення емоцій та зниження психоемоційного напруження було використано – «Оркестр», яка належить до виду музикотерапії. Метою техніки є пережити та завершити емоційні стани, які пов'язані з ситуаціями з минулого через процес звукового вираження.

Для актуалізації емоційних станів та дослідження особливостей емоційної сфери була застосована техніка «Карта емоцій», яка належить до виду ізотерапії. Метою зазначеної техніки є усвідомлення учасниками групи спектру власних емоцій та виразити їх через створення символічного образу.

В заключній частині заняття учасникам групи пропонується записати нотатки у щоденники для рефлексії та відповісти на наступні питання:

- Яке нове розуміння про свої емоції чи внутрішній стан ви отримали завдяки виконанню вправ? Як це вплинуло на ваше сприйняття себе?
- Яка з вправ допомогла вам найбільше відчувати полегшення чи трансформацію негативних переживань? Чому?
- Як процес творчого вираження (малювання, створення звуків, розповідь про планету) вплинув на ваше відчуття зв'язку із собою та групою?

Метою четвертого заняття – *«Опрацювання внутрішніх блоків і регуляція»* є психокорекція тривожності через зменшення внутрішньої напруги учасників

групи, пропрацювання пригнічених емоцій. Детальний опис заняття, обладнання, інструкції до виконання описано в додатку (див. Додаток Б).

Відповідно до мети були визначені наступні завдання:

- Усвідомити та візуально виразити пригнічені емоції.
- Трансформувати негативні емоції в гармонійні.
- Дослідити внутрішні ресурси рівноваги.
- Проаналізувати та вербалізувати власні почуття для глибшого самопізнання.

Для усвідомлення, вивільнення та вербалізації емоцій, а також розвитку здатності до їх контролю була застосована техніка «Розморозка емоцій», що належить до виду ізотерапії. Метою даної техніки є сприяння учасникам групи в ідентифікації та вираженні емоційних станів, через творчий процес, а також навчитися трансформувати їх у позитивні форми.

Техніка «Викидання проблеми», що належить до виду нейрографіки була використана для вивільнення негативних емоцій та стану тривожності. Метою зазначеної техніки є через тілесно-візуальний процес позбутися негативних переживань та досягти стану внутрішнього спокою та гармонії.

В якості техніки для пошуку джерела внутрішнього спокою та розвитку навичок емоційної саморегуляції було обрано техніку «Мандала рівноваги», яка поєднує види мандалотерапії та ізотерапії. Метою даної техніки є завдяки спонтанному малюванню віднайти внутрішню гармонію та виразити емоційний спектр внутрішньої тривожності та переживань.

Для зняття напруги, стресу, гармонізації емоційного стану та глибшого розуміння себе була застосована вправа «Зірка почуттів», яка поєднує види ізотерапії та пластичної арт-терапії. Метою зазначеної вправи є допомогти учасникам безпечно виплеснути негативну енергію та перетворити її на позитивну через розвиток персональних творчих сил.

В заключній частині заняття учасникам групи пропонується записати нотатки у щоденники для рефлексії та відповісти на наступні питання:

- Яке почуття чи усвідомлення стало для вас найяскравішим під час виконання вправ?

- Як змінився ваш емоційний стан після трансформації негативних образів чи емоцій?

- Що з отриманого досвіду ви хотіли б застосувати у своєму житті?

Метою п'ятого заняття – «*Активізація внутрішніх ресурсів*» є знаходження внутрішніх ресурсів та відновлення внутрішньої опори учасників групи та підвищення відчуття самоконтролю стосовно виникнення тривожних станів. Детальний опис заняття, обладнання, інструкції до виконання описано в додатку (див. Додаток Б).

Відповідно до мети були визначені наступні завдання:

- Активізувати внутрішні та зовнішні ресурси методом малювання.
- Відновити внутрішню опору з подальшим рефлексивним аналізом відчуттів і значень.

- Нормалізувати психоемоційний стан креативними інструментами для зниження напруги та тривожності.

- Опрацювати можливий травматичний досвід через символічну трансформацію перетворюючи негативні образи на позитивні форми.

Для пошуку та відновлення ресурсного стану, повернення внутрішньої опори та зцілення «внутрішньої дитини» була застосована вправа «Моя сила в моїй руці», що поєднує види ізотерапії та тілесно-орієнтованої терапії. Метою даної техніки є допомогти учасникам групи в усвідомленні джерел внутрішньої сили та позитивних емоцій через творче самовираження.

Вправою для розвитку навичок активізації ресурсів особистості та гармонізації психоемоційного стану була обрана – «Ресурсні каракулі», яка належить до виду ізотерапії. Метою даної вправи є через спонтанне малювання виявити та інтегрувати внутрішні та зовнішні ресурси учасників.

Техніка «Дерево настрою», що поєднує види ізотерапії та тілесно-орієнтовану арт-терапію, була використана для зниження рівня напруги та тривожності, а також нормалізації психоемоційного стану була

застосована. Метою зазначеної техніки є допомогти учасникам вивільнити негативні почуття через тілесно-візуальний процес та трансформувати їх у позитивний образ.

В заключній частині заняття учасникам групи пропонується записати нотатки у щоденники для рефлексії та відповісти на наступні питання:

- Який образ чи відчуття з вправ найбільше підсилило ваше відчуття внутрішньої опори?
- Як змінилося ваше сприйняття власних ресурсів після створення малюнків?
- Що з цього заняття ви хотіли б зберегти для підтримки свого психоемоційного стану?

Метою шостого заняття – *«Інтеграція тривожності через символічну творчість»* є розвиток рефлексії стосовно станів тривожності, формування та усвідомлення цілісного образу «Я» в учасників групи. Детальний опис заняття, обладнання, інструкції до виконання описано в додатку (див. Додаток Б).

Відповідно до мети були визначені наступні завдання:

- Регулювати емоції, корегувати стани та проводити рефлексивний аналіз частоти, локалізації в тілі та ролі емоцій.
- Формувати позитивну самооцінку та керування страхом шляхом трансформації включаючи візуалізацію.
- Розвинути рефлексію власної «Я-концепції», символізуючи унікальність і захищеність.
- Інтегрувати цілісний образ «Я» через символічну творчість для усвідомлення внутрішніх джерел саморегуляції.

Для визначення внутрішнього стану людини та створення контрольованого процесу формування цілісної «Я-концепції» була застосована вправа «Мандала і квіти», яка належить до виду мандалотерапії. Метою зазначеної вправи є стимулювання внутрішніх ресурсів, активізація

механізмів саморегуляції та встановлення учасниками групи зв'язку із собою через символічне малювання.

Техніка «Маска змін», що належить до виду маскотерапії була обрана для розвитку рефлексії, шляхів подолання страху та підвищення рівня самооцінки. Метою зазначеної техніки є сприяння самопізнанню через аналіз страху та його трансформацію в ресурсний стан.

В якості техніки для регуляції емоцій, почуттів і корекції алекситимії була проведена техніка «9 маленьких мандал», яка належить до виду мандалотерапії. Метою даної техніки є усвідомлення учасниками власного емоційного спектру та його вираження через створення символічних образів.

В заключній частині заняття учасникам групи пропонується записати нотатки у щоденники для рефлексії та відповісти на наступні питання:

- Який образ чи емоція з вправ найбільше допомогла вам відчувати зв'язок із собою?
- Як змінився ваш внутрішній стан після трансформації страху чи створення мандали?
- Що з цього заняття ви могли б використати для підтримки своєї емоційної рівноваги?

Метою сьомого заняття – *«Цифрова арт-терапія»* є ознайомлення та використання цифрових інструментів як способу саморегуляції та творчого вираження в тривожних станах. Детальний опис заняття, обладнання, інструкції до виконання описано в додатку (див. Додаток Б).

Відповідно до мети були визначені наступні завдання:

- Зменшити напругу та стрес через створення абстрактних графічних композицій, вільно виражаючи емоції.
- Покращити внутрішній спокій шляхом створення персоналізованої аудіоатмосфери.
- Досягти психоемоційного балансу через віртуальну телепортацію, фокусуючись на відчуттях, запахах, звуках.

- Інтегрувати цифрові інструменти для саморегуляції, поєднуючи візуальне, аудіальне та віртуальне вираження в режимі онлайн.

Для зменшення напруги та стресу, поліпшення емоційного стану та підвищення креативності були застосовані наступні вправи: «Вибух емоцій», «Оазис спокою», «Телепортація релаксу», які відносяться до виду діджитал-арт-терапії. Головною метою даних вправ є сприяння вільному вираженню внутрішніх емоцій через генеративне цифрове мистецтво, дозволяючи учасникам групи трансформувати напругу в творчий потік; створення персоналізованого звукового середовища для маскування негативних стимулів та індукції релаксації через сенсорну імерсію; забезпечити віртуальний ескапізм через рандомізовану експлорацію, що стимулює зміну перспективи та відновлення психологічного балансу.

Поєднання зазначених вправ створює комплексний цифровий терапевтичний досвід, інтегруючи візуальне, аудіальне та когнітивне самовираження для ефективного зняття напруги та відновлення емоційного балансу. Кожна вправа, адаптована для мобільних пристроїв, сприяє доступній арт-терапії, стимулюючи креативність, релаксацію та саморефлексію в сучасному цифровому середовищі.

В заключній частині заняття учасникам групи пропонується записати нотатки у щоденники для рефлексії та відповісти на наступні питання:

- Які емоції чи відчуття залишилися з вами після створення малюнка чи подорожі віртуальним світом?
- Як звуки чи образи з вправ допомогли вам відчувати спокій або натхнення?
- Що з цього заняття ви могли б використати для зняття стресу в повсякденному житті?

Метою восьмого заняття – *«Робота зі свідомим тілом і соціумом»* є зменшення тривожності та її проявів через відновлення контакту з тілом, усвідомлення особистих меж та зміцнення психологічної стійкості в соціальній

взаємодії. Детальний опис заняття, обладнання, інструкції до виконання описано в додатку (див. Додаток Б).

Відповідно до мети були визначені наступні завдання:

- Розвинути м'язову свободу та відчуття володіння тілом.
- Вплинути на корекцію емоційного стану та рефлексію для стабілізації психіки та самовираження.
- Набути впевненості у власних силах, покращення адаптивності.
- Зміцнити позицію в суспільстві для рефлексії емоційного фону для гармонізації внутрішнього стану з соціумом.

Для розвитку м'язової свободи, спонтанності та невербальної взаємодії була застосована вправа «Статуя», що належить до виду танцювально-рухової терапії. Метою даної вправи є сприяння учасників до розслаблення тіла, вивільненню фізичної та емоційної напруги через рух і партнерську взаємодію.

Техніка «Мандалотерапія», яка поєднує види мандалотерапії та ізотерапію була використана для корекції негативних емоційних станів, діагностики настрою та нормалізації поведінки, вивчення групових відносин була застосована. Метою даної техніки є забезпечення вільного вираження внутрішнього стану учасників групи через процес створення символічного образу, покращуючи процеси саморегуляції та гармонізації. Техніка сприяє усвідомленню емоційних станів, зниженню тривожності та зміцненню внутрішньої гармонії.

В якості техніки для збільшення самовпевненості, генерації ситуації успіху та діагностики взаємин із соціумом була обрана техніка «Безлюдний острів», що належить до виду ізотерапії та проєктивної арт-терапії. Метою зазначеної техніки є розвиток учасниками групи впевненості у власних здібностях через процес творчого моделювання та дослідження взаємодії з навколишнім середовищем.

Поєднання зазначених технік сприяє тілесному розслабленню, емоційній гармонізації та зміцненню впевненості в собі. Кожна вправа допомагає

учасникам через рух, творчість і символізм усвідомити свої ресурси, покращити групову взаємодію та сформувати позитивний самообраз. В заключній частині заняття учасникам пропонується записати нотатки у щоденники для рефлексії та відповісти на наступні питання:

- Які почуття у вас переважають після заняття?
- Що найбільше запам'яталося на занятті?
- Яка вправа чи техніка була найскладнішою? Чому?

Метою дев'ятого заняття – *«Проекція гармонійного майбутнього та ресурсне планування»* є активізація оптимістичного бачення майбутнього та закріплення відповідних ресурсів для його планування. Детальний опис заняття, обладнання, інструкції до виконання описано в додатку (див. Додаток Б).

Відповідно до мети були визначені наступні завдання:

- Стимулювати учасників групи до ідентифікації особистісних потреб та запитів, активізувати особистісні ресурси для їх досягнення.
- Візуалізувати бажане майбутнє шляхом стимулювання креативності, позитивного планування та корекції емоційного стану.
- Посилити самооцінку та зняти напругу, з фокусом на прийняття себе та орієнтацію на рішення для самореалізації.
- Закріпити ресурси для оптимістичного планування майбутнього.

Для роботи з внутрішніми ресурсами та самоаналізом була обрана вправа «Квітка добробуту», яка належить до виду ізотерапії. Основна мета даної вправи полягає в пошуку та активізації учасниками особистісних ресурсних установок, сприянні усвідомленню власних внутрішніх потреб, стимулюванні позитивного проєктування майбутнього та формуванні навички самоаналізу як різновиду самодопомоги.

В якості корекції емоційного стану та візуалізації мрій була застосована вправа «Світ, в якому я хочу жити», яка належить до виду колаж-терапії. Основною метою даної вправи є візуалізація мрій та бажаного майбутнього,

рефлексія над сферами життя, стимулювання креативності та самоаналізу, а також корекція емоційного стану через позитивне планування.

Техніка «Створення медитативної казки», яка належить до виду казкотерапії, була використана для посилення особистісного ресурсу та підвищення самооцінки застосовується. Метою даної техніки є посилення особистісного ресурсу, підвищення самооцінки та базової довіри до світу через моделювання ідеального життя. Техніка активізує впевненість у власних знаннях, уміннях та навичках, впливаючи на підвищення рівня самооцінки.

В заключній частині заняття учасникам групи пропонується записати нотатки у щоденники для рефлексії та відповісти на наступні питання:

- Які нові усвідомлення про свої ресурси та потреби Ви отримали під час заняття?
- Як Ви плануєте застосувати створені протягом заняття у своєму повсякденному житті?
- Чи змінився Ваш емоційний стан після виконання вправ? Якщо так, то в чому це проявляється?

Метою десятого заняття – *«Інтеграція досвіду та підведення підсумків»* є інтеграція отриманого під час проходження програми досвіду, саморефлексія, план дій на майбутнє. Детальний опис заняття, обладнання, інструкції до виконання описано в додатку (див. Додаток Б).

Відповідно до мети були визначені наступні завдання:

- Усвідомити та трансформувати емоції, визначення потреб та планування дій для стабілізації.
- Розвинути присутність у моменті через стан релаксації та фокусу на процесі без оцінки результату.
- Проведення емпіричного дослідження для виявлення рівня тривожності групи для підведення висновків ефективності програми.
- Інтегрувати досвід курсу через саморефлексію, обговорення вражень, емоційного фону та висновків.

Для розвитку усвідомлення почуттів, пошуку та розвитку внутрішніх ресурсів була використана техніка «Витинанка трансформації», яка належить до виду ізотерапії. Метою даної техніки є розвиток в учасників групи здатностей до усвідомлення та висловлювання власних почуттів, відчуттів, процесу опрацювання страху, формування внутрішнього ресурсу та усвідомлення напрямів і способів стабілізації стану.

В якості техніки, яка була застосована для посилення присутності в моменті та отримання ресурсу від процесу, була обрана техніка «Бути в процесі», яка належить до виду ізотерапії. Метою даної техніки є усвідомлення важливості власної присутності в стані «тут і зараз», усвідомлення наявності стану відсутності тривожних станів, а також дати дозвіл отримувати ресурс від самого процесу.

Техніка «Я в професії», яка належить до виду проєктивної арт-терапії та ізотерапії, була проведена для аналізу самоопису та професійної ідентичності. Основна мета цієї техніки полягає в аналізі власної самооцінки, вивченні продуктів самосвідомості, діагностиці уявлень про особисте та професійне «Я», а також корекції самоусвідомлення в професійному контексті.

Зазначені техніки допомагають учасникам через процес творчої трансформації та спостереження за процесом виявити приховані конфлікти, сформулювати внутрішні ресурси та розвинути самоусвідомлення, покращуючи емоційну стабільність та мотивацію до особистісного зростання. Заключною частиною програми є процес підведення підсумків. Обговорення загальних вражень, учасників групи та висновків з програми.

Отже, створена корекційна програма була розроблена для подолання тривожності у студентській молоді та розвитку в них більшої стійкості до стресових факторів, що базується на проведених дослідженнях. Вона спрямована на зниження високого рівня тривожності у здобувачів усіх курсів, зокрема буде актуальна для першокурсників, які перебувають у процесі адаптації до навчального процесу в новому закладі. Результати ефективності відновлювально-корекційної програми представлені в наступному розділі.

3.2. Аналіз ефективності програми психокорекції

З метою дослідження ефективності розробленої програми психокорекції тривожності здобувачів освіти методами арт-терапії було здійснено аналіз показників дослідженого рівня тривожності групи учасників до та після програми. Для апробації корекційної програми зниження рівня тривожності було сформовано експериментальну вибірку, яка складалась з 20 здобувачів фахової передвищої освіти, групи Мт-21 з середнім віком 18 років.

Оцінка ефективності програми психокорекції проводилась за допомогою методик та методів: «Шкала тривожності Спілбергера» (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) (Ч. Спілбергер, 1964 рік); «Шкала тривоги Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI)» (А. Бек, Г. Браун, 1988 рік); метод описової статистики, у розрахунку кількості, відсоткових співвідношень та середніх значень; метод статистики висновків для оцінки ефективності розробленої корекційної програми, а саме t-критерій Ст'юдента, для порівняння середніх показників тривожності до та після психокорекції. Вибір шкал тривожності зумовлений тим, що обидва діагностичні інструменти демонструють високий ступінь конвергенції при ідентифікації високого рівня тривожності.

Вибірка була сформована на основі емпіричного дослідження, що проводилося у другому розділі даного дослідження. Згідно з результатами визначення рівнів тривожності різними інструментами, найбільш вразливими були ідентифіковані здобувачі 2-го курсу коледжу. Зазначена група показала найвищі показники актуальної симптоматичної, особистісної та реактивної тривожності серед усіх досліджуваних курсів.

За «Шкалою тривоги Бека» (BAI), частка осіб 2-го курсу із високим рівнем тривожності серед усіх респондентів сягає 38%. Це свідчить про максимальну вираженість гострих когнітивних та соматичних симптомів, що обґрунтовує пріоритетність даної групи для апробації психокорекційної програми. За «Шкалою тривожності Спілбергера» (STAI) здобувачі 2-го курсу,

продемонстрували теж високий рівень особистісної та реактивної тривожності та займають 31% серед інших здобувачів з високим рівнем, серед респондентів.

Таким чином, дані обох методик підтверджують, що здобувачі другого були визначені «групою ризику», у якої базова особистісна тривожність, яка переходить в активну симптоматичну фазу під впливом зростаючого академічного навантаження. Відповідно до зазначених показників було сформовано експериментальну групу, яка складається з 20 осіб, 2 курсу коледжу.

Для статистичного висновку ефективності розробленої програми психокорекції було сформульовано нульову (H_0) та альтернативну (H_1) гіпотези:

- H_0 – статистично значущі відмінності між показниками тривожності респондентів до та після впровадження програми психокорекції відсутні. Будь-які виявлені розбіжності мають випадковий характер.

- H_1 – відмінності між показниками тривожності до та після психокорекційного впливу є статистично значущими та достовірними.

Для перевірки цих гіпотез та порівняння середніх значень двох залежних вибірок було застосовано парний t-критерій Ст'юдента. Розрахунки проводилися за допомогою онлайн-калькулятора, повний звіт представлений у додатку (див. Додаток В, рис. В.1.1, рис. В.1.2, рис. В.1.3).

Особистісна тривожність шкали Спілбергера за t-критерієм Ст'юдента має $t_{\text{емп.1}} = 8.88965$, та має такі результати перевірки гіпотези при $p \leq 0,05$:

- $t_{\text{емп.1}} = 8.88965$
- $t_{0,01} = 2.6757$
- $t_{0,05} = 2.0076$
- $t_{\text{емп.1}} = 8.88965 > t_{0,05} = 2.0076$

Опісля підрахунків гіпотеза H_1 стає підтвердженою. Зміни у рівні особистісної тривожності до та після впровадження програми психокорекції методами арт-терапії є достовірними та статистично значущими ($p \leq 0,05$).

Реактивна тривожність шкали Спілбергера за t-критерієм Ст'юдента має $t_{\text{емп.2}} = 9.53277$, та має такі результати перевірки гіпотези при $p \leq 0,05$:

- $t_{\text{емп.2}} = 9.53277$

- $t_{0,01} = 2.6757$
- $t_{0,05} = 2.0076$
- $t_{\text{емп.2}} = 9.53277 > t_{0,05} = 2.0076$

Гіпотеза H_1 щодо змін у рівні реактивної тривожності також доведена, як і особистісної за шкалою Спілбергера до та після впровадження програми психокорекції методами арт-терапії ($p \leq 0,05$).

Симптоматична тривожність шкали Бека за t-критерієм Ст'юдента має $t_{\text{емп.3}} = 6.45569$, та має такі результати перевірки гіпотези при $p \leq 0,05$:

- $t_{\text{емп.3}} = 6.45569$
- $t_{0,01} = 2.6737$
- $t_{0,05} = 2.0066$
- $t_{\text{емп.3}} = 6.45569 > t_{0,05} = 2.0066$

Отже, гіпотеза H_1 переважає гіпотезу H_0 . Це свідчить про достовірне та статистично значуще зниження інтенсивності когнітивних та соматичних симптомів тривожності внаслідок застосування програми психокорекції ($p \leq 0,05$).

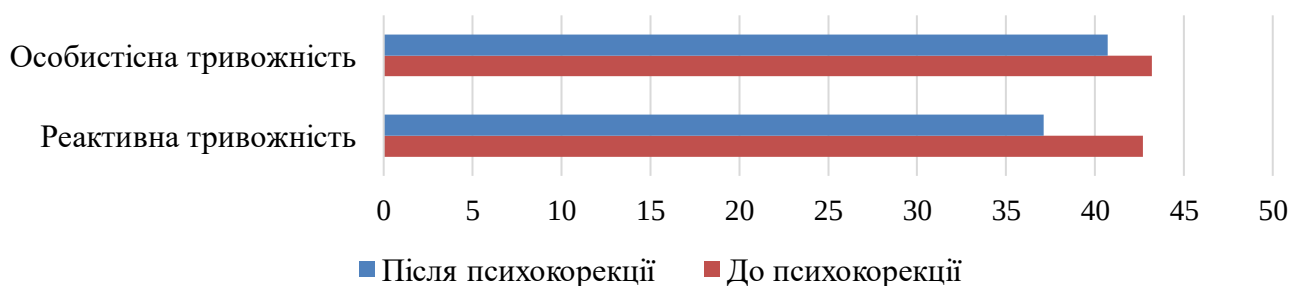


Рис. 3.1 Середні значення показників реактивної та особистісної тривожності учасників корекційної групи

До проведення психокорекційної програми експериментальна група, мала показник середнього значення особистісної тривожності у 43,2 бала (рис. 3.1). Опісля проходження програми психокорекції тривожності показники ОТ знизилися до 40,7 бала, що є помірним рівнем особистісної тривожності. Таким чином, загальне зниження становить 5,8% порівняно з початковим рівнем до психокорекції.

Середній показник реактивної тривожності серед експериментальної групи сягав 42,7 бала до проведення психокорекції. Опісля завершення програми цей показник знизився до 37,1 бала, що відповідає помірному рівню реактивної тривожності (рис 3.1). Зниження склало 5,6 бала, що становить 13% від початкового рівня. Це більш ніж у 2,2 рази перевищує зниження особистісної тривожності, що сягало 5,8%. Таким чином, реактивна тривожність, як ситуативний емоційний стан, є значно більш лабільною та чутливою до психокорекційного впливу, ніж ригідна особистісна риса.

Отже, отримані дані підтверджують, що рівень реактивної тривожності значно легше піддається корекції. Це обумовлено тим, що РТ є гнучким емоційним станом, який безпосередньо пов'язаний із зовнішніми стимулами та виникає як реакція на стресові ситуації. Натомість особистісна тривожність виступає як ригідна характеристика особистості, що детермінована її сформованими психологічними рисами. Це зумовлює її очікувано вищу резистентність до короткотермінових корекційних втручань. Відповідно, досягнення більш глибокого зниження цього виду тривожності потребує більш довготривалої та системної психокорекційної роботи.

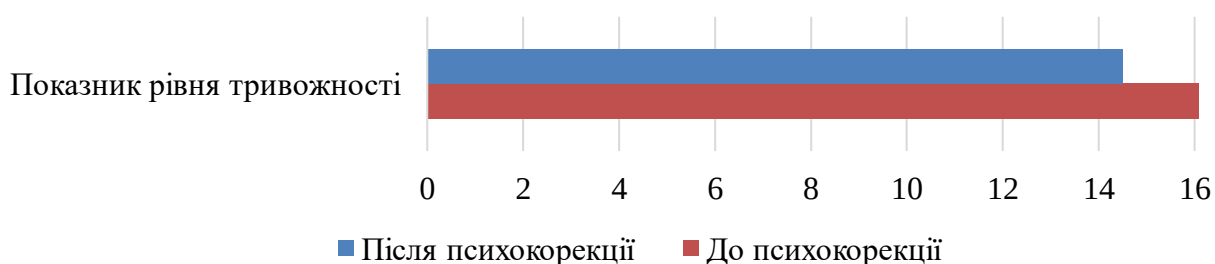


Рис. 3.2 Середнє значення показника симптомів тривожності учасників корекційної групи за шкалою Бека

Початковий середній показник у експериментальної групи становив 16,1 бала, що за критеріями інтерпретації методики визначається як помірний рівень тривожності (рис 3.2). Опісля завершення психокорекційної програми середній показник значення знизився до 14,5 бала. Показник знизився з рівня помірної тривожності до легкої, що в діапазоні від 8 до 15 балів. Зниження склало

1,6 бала, що дорівнює зниженню на 10% від початкового рівня. Це підтверджує, що запропонована арт-терапевтична програма є ефективною не лише для зниження стійких особистісних рис (ОР) та реактивних станів (РТ), але й для відчутного послаблення актуальних, виражених симптомів тривожності.

Практичне значення розробленої програми психокорекції проявів тривожності у здобувачів освіти методами арт-терапії полягає в тому, що дана програма може бути ефективно використана у сфері психологічного супроводу в закладах фахової передвищої та вищої освіти, а також у практиці психологічного консультування. Програма спрямована на корекцію реактивної та особистісної тривожності, зниження інтенсивності когнітивних та соматичних симптомів тривожності, а також підвищення показників шкали соціально-психологічної адаптації та емоційного комфорту.

Відповідно завдяки потенційному застосуванню арт-терапевтичних практик на початкових навчальних етапах у ЗВО створюється особливе пришвидшення адаптації здобувачів освіти до нових навчальних процесів. Через рівень новизни впровадження арт-терапевтичних практик може значно підвищитись зацікавленість в процесі навчання.

Отже, методи арт-терапії є дієвим методом психологічної діяльності, що допомагає знижувати рівень тривожності, її прояви, втому, ліквідувати негативні емоційні стани і їх прояви, що безпосередньо пов'язані з навчальним процесом, впливає на потенціал особистості, внутрішніх механізмів саморегуляції, розвиває почуття внутрішнього контролю – сприяє кращій адаптації до навчального процесу в ЗВО та ефективності навчальних процесів.

Висновки до розділу 3

Розроблена програма психокорекції тривожності здобувачів методами арт-терапії була проведена для експериментальної групи, сформованої з 20 осіб здобувачів фахової передвищої освіти, які були

виокремлені як «найбільш вразливі» в результаті дослідження рівня тривожності серед здобувачів освіти. Програма складається з 10 занять та поєднує традиційні (ізотерапія, бібліотерапія, музикотерапія, маскотерапія, танцювально-рухова, драмотерапія, нейрографіка, мандалотерапія, пластична арт-терапія, танцювальна терапія, колаж-терапія) та цифрові (діджитал-арт-терапія, візуально-когнітивна, медіа-арт-терапія) техніки для поступового зниження тривожності, розвитку саморегуляції та підвищення стійкості.

Було виявлено, що завдяки арт-терапевтичним практикам з'являються додаткові можливості для сфер внутрішньоособистісної комунікації, та переходу здобувачів до глибших рівнів взаємодій з виявами внутрішніх механізмів організації поведінки, в яких відбувається зупинка впроваджених домінуючою ідеологією та культурою поведінкових патернів і засвоєння ролей, які краще відповідають їх глибинному походженню, напрямку розвитку та потребам.

Оцінка ефективності корекційної програми проводилася шляхом проведення повторного дослідження рівня тривожності в експериментальній групі до та після проведення програми. За результатами розрахунків t-критерію Ст'юдента, гіпотеза H_1 була підтверджена за всіма діагностичними методиками. Виявлені зміни у показниках тривожності до та після впровадження програми є достовірними та статистично значущими ($p \leq 0,05$), та не є випадковістю.

Було виявлено закономірність, що реактивна тривожність є більш лабільною та чутливою до короткотермінового впливу, тоді як особистісна тривожність є більш ригідною і потребує довгої корекційної роботи.

Отже, результати роботи можуть бути впроваджені практичними психологами у психологічних службах університетів та коледжів, центрах підтримки здобувачів та інших освітніх організаціях, що надають психологічну допомогу здобувачам вищої та фахової передвищої освіти.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, виконаних відповідно до мети та завдань магістерської роботи, сформовано наступні висновки:

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури встановлено, що тривожність, як багатокомпонентне явище, інтегрує емоційний, поведінковий та когнітивний виміри і корелює з такими особистісними властивостями, як емоційна стабільність, соціальна та інтелектуальна динаміка. Виявлено, що у студентському віці тривожність набуває специфічного забарвлення, проявляючись переважно як екзаменаційна, соціальна та екзистенційна, що пов'язано з переходом до самостійності, формуванням професійної ідентичності та високими академічними вимогами.

У ході аналізу теоретичних підходів охарактеризовано, що тривожність, як афективний стан, проявляється у тілесно-моторних проявах та несвідомих поведінкових реакціях індивіда. Помірна тривожність виконує адаптивну функцію, забезпечуючи оптимальний фізіологічний тонус і посилюючи когнітивну активність. Висока тривожність, навпаки, призводить до дезінтеграції ментальних функцій, порушення концентрації, дисбалансу автономної нервової системи та обмеження реалізації професійних навичок.

У процесі теоретичного опрацювання питання виокремлено два базові види тривожності – особистісну та реактивну. З'ясовано, що особистісний вид тривожності має характеристику схильності до різного роду переживань без вагомих на те підстав. Найчастіше вона може бути відображеною станом гормонального фону організму, та бути механізмом психологічного захисту чи інструментом привертання уваги. Реактивний вид тривожності представляє чіткі підстави, обумовлені конкретною ситуацією.

2. Узагальнюючи дані наукових джерел з проблеми виникнення та посилення тривожності у студентської молоді з'ясовано специфічні фактори передумов появи тривожності, а саме: інтенсивне академічне навантаження,

екзаменаційний стрес, фінансові труднощі, міжособистісна конкуренція, сепараційні процеси, невизначеність кар'єрного майбутнього, надмірне використання соціальних мереж, психотравмуючі чинники воєнного стану.

В процесі дослідження теоретичних джерел та практичних підходів до психологічної корекції охарактеризовано арт-терапію як ефективний поліфункціональний метод психологічної допомоги. Аргументовано, що її ефективність зумовлена особливою природою творчого процесу, який постає механізмом емоційного вираження та опрацювання внутрішніх переживань. Зафіксовано, що художні метафори забезпечують точніше відтворення неусвідомлюваних психологічних станів, тоді як інтегровані процеси саморегуляції, зменшують рівень тривожності, емоційної напруги.

Охарактеризовано, що висока поліфункціональність арт-терапії дозволяє застосовувати її як індивідуально, так і в групах у межах психологічних служб закладів освіти. Основною метою терапії є гармонізація особистісного розвитку здобувачів через розвиток самовираження, емоційної регуляції та конструктивного подолання стресу. Відповідно, арт-терапія є перспективним інструментом психологічної підтримки студентської молоді, завдяки поєднанню емоційного, когнітивного та регулятивного впливів.

3. Для вирішення емпіричних завдань дослідження було здійснено аналіз психодіагностичних методик, що включав наступний інструментарій: «Шкала тривожності Спілбергера», «Шкала тривоги Бека», «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації». Дослідження проводилося на базі відділу організаційно-виховної роботи Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського та Київського фахового коледжу міського господарства Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського.

У результаті порівняльного аналізу проявів тривожності між віковими групами здобувачів освіти встановлено, що здобувачі університету демонструють значно вищі показники тривожності порівняно зі здобувачами коледжу. Зафіксовано, що більшість здобувачів вищої освіти повідомляє про відчуття

стійкої тривожності, а третина з них має високі показники за шкалою Бека, тоді як аналогічні показники серед здобувачів коледжу є майже вдвічі нижчими.

За результатами аналізу шкали Бека виокремлено та охарактеризовано домінуючі емоційно-когнітивні симптоми тривожності, серед яких переважають «дратівливість» та «страх, що станеться найгірше». Узагальнено, що для більшості респондентів характерний саме генералізований тривожний стан, а не виражені гострі емоційні реакції, що аргументовано вказує на хронічний характер переживань.

Аналіз даних за шкалою Спілбергера засвідчив, що всі здобувачі продемонстрували подібно високий рівень реактивної тривожності (РТ), незалежно від навчального закладу, що може відображати спільну реакцію на актуальні зовнішні стресори. Встановлено, що рівень особистісної тривожності (ОТ) значно вищий серед здобувачів університету, тоді як у здобувачів коледжу переважає помірний ОТ. З'ясовано, що половина досліджуваної вибірки має однакові рівні ОТ та РТ, що свідчить про узгодженість ситуативних і стабільних тривожних проявів.

У процесі дослідження соціально-психологічної адаптації здобувачів першого курсу коледжу виявлено та систематизовано показники, пов'язані з рівнем самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту та адаптаційної спроможності. Отримані дані є джерелом для концептуалізації ранніх механізмів формування тривожності у студентської молоді, оскільки юнацький вік є перехідним у віковий етап студентської молоді, у межах якого формуються базові патерни емоційної регуляції та адаптаційної поведінки. Засвідчено, що підвищені прояви тривожності нерідко є прямим наслідком дезадаптації, зниженого самоприйняття та внутрішнього дискомфорту, у здобувачів коледжу це було зафіксовано підвищеним рівнем стійкої особистісної тривожності серед інших здобувачів, зокрема найвищий рівень реактивної тривожності в коледжі зміщується на другий курс навчання.

Застосовані діагностичні методики продемонстрували високий ступінь узгодженості у виявленні підвищеного рівня тривожності серед здобувачів.

Отримані результати доводять доцільність формування вибірки здобувачів із високими тривожними показниками для подальшої цілеспрямованої психокорекційної роботи методами арт-терапії.

4. На основі результатів етапу емпіричного дослідження було розроблено та апробовано програму психокорекції проявів тривожності у здобувачів освіти методами арт-терапії. Програма складається з 10 занять, тривалістю по 80 хвилин кожне, яка поєднує традиційні та цифрові техніки та вправи для поступової корекції рівня тривожності. Для апробації програми виокремлено експериментальну групу з 20 здобувачів 2-го курсу коледжу, що належали до «групи ризику» за результатами діагностики за шкалами Спілбергера та Бека. Для оцінки ефективності психокорекційної програми було застосовано t-критерій Ст'юдента в експериментальній групі за залежними вибірками. Зафіксовано, що аналіз охопив усі використані діагностичні методики, що дозволило узагальнити та підтвердити отримані результати. Виявлено, що емпіричні значення t ($t_{\text{емп.}}$) за всіма шкалами перевищують критичні показники, що свідчить про високу статистичну значущість відмінностей між рівнями тривожності до та після психокорекційної роботи. Встановлено, що всі емпіричні значення перебувають у зоні статистичної достовірності на рівні $p \leq 0,05$, що доводить ефективність запропонованої програми.

Отже, наявність статистично значущих результатів у показниках рівня тривожності експериментальної групи до та після впровадження програми психологічної корекції методами арт-терапії підкреслює її практичну та теоретичну значимість. Отримані в ході дослідження дані поглиблюють наукові уявлення про специфіку станів тривожності в учасників навчального процесу та можуть слугувати теоретико-методологічною основою для подальших розробок психокорекційних програм, спрямованих на зниження тривожності здобувачів та подолання проблем академічної адаптації. Дослідження сприяє популяризації арт-терапії, як ефективного та валідного методу психологічної допомоги для студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи : зб. матер. V Всеукр. наук.-практ. конференції, 23–27.10.2023. уклад. О. Е. Жосан. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2023. 140 с.
2. Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Кропивницький, 20–27 квітня 2021 року. уклад. Молчанова О. М. ; за заг. ред. Жосана О. Е. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2021. 150 с.
3. Атаманчук Н. М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. *Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі : колективна монографія.* наук. ред. Л. В. Герасименко, В. Ф. Моргун. Кременчук : ПП Щербатих О.В., 2020. С. 110–128.
4. Барчі Б. В. Тривожність студентів першого курсу як психолого-педагогічна проблема. *Психологія: теорія і практика.* Вип. 1 (1). 2018. С. 7–13.
5. Білоус Р. М., Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. *Теорія та практика сучасної психології.* 2019. № 5. С. 25–29.
6. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2021. № 4. С. 82–87.
7. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку. *Львівсько-Ряшівські наукові зошити: Культура – Мистецтво – Освіта – Терапія в міждисциплінарній перспективі.* 2014. Вип. 2. С. 93–103.
8. Вознесенська О. Л., Мова Л. В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.

9. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць КІНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. С. 120–129.
10. Волошок О. В. Психологічний зміст та особистісні чинники тривожних переживань студентської молоді. *Габітус*. 2022. Вип. 36. С. 150–154.
11. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. Вип. 1(49). С. 32–48.
12. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 107–110.
13. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2010. Вип. 2. С. 54–72.
14. Гринечко А. Я. Типологія проявів тривожності в онтогенезі особистості. *Освіта регіону*. 2011. № 2. С. 282–287.
15. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : навчальний посібник. Тернопіль : Економічна думка, 2004. 310 с.
16. Гулько Г. О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення : дис. кандидат психол. н. : 19.00.01. Київ, 2017. 249 с.
17. Іванова Т. В. Підходи до вивчення феномена тривоги. *Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання*. 2017. Т. 21. С. 170–181.
18. Іванова Т. В. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 72–78.
19. Ільченко І. С. Арт-терапія : навчальний посібник для студентів. Умань : Видавничо-поліграфічний центр Візаві, 2013. 150 с.
20. Калашник І., Сірик І. Методи арт-терапії у роботі з дітьми та дорослими, які пережили психотравмуючу ситуацію. *Психологічний журнал*. 2025. № 14. С. 69–80.
21. Калька Н. М., Ковальчук З. Я. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

22. Карапетрова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2020. № 2. С. 34–39
23. Ковальова О., Кривова О., Медвідь І., Остополець І. Діагностика і психокорекції тривожності та толерантності до невизначеності у студентів під час воєнного стану в Україні. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Technicznej w Katowicach*. 2024. № 19. С. 167–180.
24. Колпакчи О. С. Арт-терапія: курс лекцій : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
25. Костюченко О. В., Бриль М. М. Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арт-терапевтичними засобами. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33. № 72-2. С. 43–50.
26. Костюченко О. В., Чопик С. В., Василевська О. І. Психологічне значення тілесного досвіду в процесі особистісної трансформації клієнта в арт-терапії. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 10(50). С. 1520–1531.
27. Логвиненко Т. І. Психологічна тривожність як фактор успішності навчання студентів. *Збірник наукових праць Військової академії*. 2018. Вип. 8. С. 70–73.
28. Львов О. О., Жабко Н. В. Важливість профілактики та корекції посттравматичних стресових розладів. Арт-терапевтичний підхід. Психологічні та психотерапевтичні аспекти. *Простір арт-терапії : зб. наук. праць / УМО, ВГО «Арт-терапевтична асоціація» ; редкол.: Лушин П. В., Чуприков А. П. [та ін.]*. Київ : Золоті ворота, 2018. С. 1–17.
29. Марценюк М. О. Терапевтичні можливості бібліотерапії як сучасного методу психологічної допомоги. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т. 31 (70). № 4. С. 218–223.
30. Мельничук І. Я. Психокорекція : навчально-методичний посібник для самостійної роботи та практичних занять студентів з навчальної дисципліни

"Основи психокорекції"; МОН України, Центральноукраїнський держ. пед. ун-т ім. В. Винниченка. Кропивницький, 2018. 140 с.

31. Мельничук І.Я., Близнюкова О.М. Психокорекція. Навчально-методичний посібник для самостійної роботи та практичних занять студентів з навчальної дисципліни «Основи психокорекції». Кіровоград. 2018. 140 с.

32. Мірошніченко О. А. Арт-технології : навчально-методичний посібник. Житомир : ТОВ «Видавничий дім Бук-Друк», 2024. 180 с.

33. Осика О. В. Теорія і практика психокорекційної роботи : навчальний посібник. Житомир : Видавець О. О. Євенок, 2020. 270 с.

34. Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л. М. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 4 (68). С. 123–129.

35. Подольська Г. Ю. Аналіз психологічного феномену тривожних станів особистості та їх подолання за допомогою арт-терапевтичної роботи з глиною. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7. № 7. С. 29–38.

36. Прихожан А. М. Причини, профілактика і подолання тривожності. *Психологічна наука і освіта*. 1998. Т. 3. № 2. С. 11–17.

37. Простір арт-терапії: можливості інтеграції : *матеріали XIV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції*. за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. Київ, 2017. 166 с.

38. Психологія стресостійкості студентської молоді. Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко [та ін.] ; за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 204 с.

39. Психологу для роботи. *Діагностичні методики : збірник*. уклад. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

40. Скорик Т. В., Корогод Т. О., Ісаєнко А. А. Ізотерапія як вид арттерапевтичної роботи з людьми похилого віку. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2015. № 2 (6). С. 72–77.

41. Стельмах О. В. Основи психокорекції : конспект лекцій. Львів : ЛДУ БЖД, 2023. 120 с.
42. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки*. 2015. Вип. 1 (46). С. 266–272.
43. Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського : офіційний сайт. URL: <https://www.tnu.edu.ua> (дата звернення: 07.10.2025).
44. Тараріна О. В. Глибинна арт-терапія : практики трансформацій : навч.-метод. посіб. / пер. Н. Радужної. Київ : АСТАМІР-В, 2023. 240 с.
45. Тараріна О. Практикум з арт-терапії : скринька майстра. Київ : ФОП Тараріна, 2016. 224 с.
46. Техніки арт-терапії в роботі кризового психолога з цивільним населенням в умовах війни : навч.-метод. посіб. Харків : Видавець ФОП Захаренко В. В., 2023. 106 с.
47. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : *монографія*. Вінниця : КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.
48. Федій О. А. Лялькотерапія у професійній діяльності педагога. *Постметодика*. 2009. № 1. С. 46–50.
49. Хіля А. В. Арт-терапія як об'єкт наукового дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних учених. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 5 (59). С. 394–405.
50. Царькова О. В., Радченко С. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. № 38. С. 479–491.
51. Цекова Я. Ю. Психологічна корекція високої особистісної тривожності у студентів соціальних працівників. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 1. С. 66–72.

52. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
53. Юрчинська Г. К., Кириленко Т. С. Самопізнання особистості в аспекті професійного та духовного вигорання. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2016. Т. IX: Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія. Вип. 9. С. 267–277.
54. Яланська С. П. Використання арт-практик у закладах вищої освіти: психологічний аспект. *Досягнення сучасної психологічної науки та практики : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих вчених*. Вінниця, 2020. С. 129–131.
55. Яремко Р., Гродська В., Дзюбак А., Ільків Х. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*. 2022. № 5 (105). С. 83–86.
56. Ясточкіна І. А. Проблема тривоги та тривожності: соціальний аспект. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 11: Соціальна робота. Соціальна педагогіка*. 2014. Вип. 18. С. 197–203.
57. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2014. № 1 (22). С. 173–180.
58. Beck A. T., Epstein N., Brown G., Steer R. A. An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of consulting and clinical psychology*. 1988. Vol. 56. № 6. С. 893–897.
59. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925-1926): An Autobiographical Study, Inhibitions. Symptoms and Anxiety. The Question of Lay Analysis and Other Works*. London, 1959. С. 75–176.
60. Jaspers K. General psychopathology. Chicago : University of Chicago Press, 1963. 922 p.

61. Ke S. The application of art therapy methods in alleviating negative emotions among contemporary urban youth. *Journal of Humanities, Arts and Social Science*. 2024. Vol. 8. № 7. С. 1558–1561.
62. Maren S., Phan K. L., Liberzon I. The contextual brain: implications for fear conditioning, extinction and psychopathology. *Nature reviews. Neuroscience*. 2013. Vol. 14. № 6. С. 417–428.
63. Nash J. Expressive Arts Therapy: 15 Creative Activities and Techniques. 2022. URL: <https://positivepsychology.com/expressive-arts-therapy/> (дата звернення: 09.10.2025).
64. Noisli : сервіс фонових звуків. URL: <https://www.noisli.com/> (дата звернення: 07.10.2025).
65. Taylor J. A. A personality scale of manifest anxiety. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1953. Vol. 48. № 2. С. 285–290.
66. The Secret Door : інтерактивний веб-сайт. URL: <http://secretdoor.notepadwebdevelopment.com/> (дата звернення: 08.10.2025).
67. Weavesilk : інтерактивне мистецтво. URL: <http://weavesilk.com/> (дата звернення: 09.10.2025).
68. Zhang B., Wang J., Abdullah A. B. The effects of art therapy interventions on anxiety in children and adolescents: a meta-analysis. *Clinics (Sao Paulo)*. 2024. Vol. 79. С. 1–8.

ДОДАТКИ
ДОДАТОК А
ОПИС МЕТОДИК та РЕЗУЛЬТАТИ АНКЕТУВАННЯ

Додаток А.1
«Шкала тривоги Бека» (А. Бек, Г. Браун, 1988 рік)

Таблиця А.1.1. Форма опитувальника

Запитання	Варіанти відповідей	Запитання	Варіанти відповідей
1. Відчуття оніміння та поколювання в тілі	- Зовсім не турбує - Злегка турбує - Середньо турбує - Дуже турбує	12. Відчуття задухи	- Зовсім не турбує - Злегка турбує - Середньо турбує - Дуже турбує
2. Відчуття жару	- Зовсім не турбує - Злегка турбує - Середньо турбує - Дуже турбує	13. Нерівна хода	- Зовсім не турбує - Злегка турбує - Середньо турбує - Дуже турбує
3. Тремтіння в ногах	- Зовсім не турбує - Злегка турбує - Середньо турбує - Дуже турбує	14. Страх втрати контролю	- Зовсім не турбує - Злегка турбує - Середньо турбує - Дуже турбує
4. Неможливість розслабитись	- Зовсім не турбує - Злегка турбує - Середньо турбує - Дуже турбує	15. Труднощі з диханням	- Зовсім не турбує - Злегка турбує - Середньо турбує - Дуже турбує
5. Страх, що станеться найгірше	- Зовсім не турбує - Злегка турбує - Середньо турбує - Дуже турбує	16. Страх смерті	- Зовсім не турбує - Злегка турбує - Середньо турбує - Дуже турбує
6. Головокружіння	- Зовсім не турбує - Злегка турбує - Середньо турбує - Дуже турбує	17. Переляк	- Зовсім не турбує - Злегка турбує - Середньо турбує - Дуже турбує
7. Прискорене серцебиття	- Зовсім не турбує - Злегка турбує - Середньо турбує - Дуже турбує	18. Шлунково-кишкові розлади	- Зовсім не турбує - Злегка турбує - Середньо турбує - Дуже турбує
8. Нестійкість, нестабільність	- Зовсім не турбує - Злегка турбує - Середньо турбує - Дуже турбує	19. Непритомність	- Зовсім не турбує - Злегка турбує - Середньо турбує - Дуже турбує
9. Відчуття жаху, це кінець	- Зовсім не турбує - Злегка турбує - Середньо турбує - Дуже турбує	20. Прилив крові до обличчя	- Зовсім не турбує - Злегка турбує - Середньо турбує - Дуже турбує
10. Дратівливість	- Зовсім не турбує - Злегка турбує - Середньо турбує - Дуже турбує	21. Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)	- Зовсім не турбує - Злегка турбує - Середньо турбує - Дуже турбує
11. Тремтіння в руках	- Зовсім не турбує - Злегка турбує - Середньо турбує - Дуже турбує		

«Шкала тривожності Спілбергера» (Ч. Спілбергер, 1964 рік)

Таблиця А.2.1. Форма опитувальника шкали РТ

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Таблиця А.2.2. Форма опитувальника шкали ОТ

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Інтерпретація «Шкали тривожності Спілбергера»**Ключі Шкали Спілбергера**

state anxiety = $\Sigma 1 - \Sigma 2 + 50$

- $\Sigma 1$ – сума закреслених респондентом цифр за пунктами шкали:
3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;
- $\Sigma 2$ – реверсивна сума закреслених цифр за іншими пунктами:
1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

trait anxiety = $\Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$

- $\Sigma 1$ – сума закреслених респондентом цифр за пунктами шкали:
22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;
- $\Sigma 2$ – реверсивна сума закреслених цифр за іншими пунктами:
21, 26, 27, 30, 33, 36, 39

Додаток А.4

**Таблиця А.4.1. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації
К. Роджерса Р. Даймонд**

У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на оцінках від 0 до 6

№	Питання	Б	№	Питання	Б
1.	Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог		51.	На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.	
2.	Не має бажання розкриватися перед іншими.		52.	Те, що відбувається, трактую по-своєму, здатен нафантазувати зайве.	
3.	У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.		53.	Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.	
4.	Маю до себе високі вимоги.		54.	Намагаюся не думати про свої проблеми.	
5.	Часто сварю себе за те, що зробив.		55.	Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.	
6.	Часто відчуваю себе пригніченим.		56.	Людина сором'язлива.	
7.	Маю сумніви, що можу подібатися особам протилежної статі.		57.	Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.	
8.	Свої обіцянки виконую завжди.		58.	У душі відчуваю перевагу над іншими.	
9.	Теплі, добрі стосунки з оточуючими.		59.	Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я».	
10.	Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.		60.	Боюся думок інших про себе.	
11.	У невдачах звинувачую себе.		61.	Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.	
12.	Людина відповідальна, на яку можна покластися.		62.	Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.	
13.	Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.		63.	Людина діяльна, енергійна, ініціативна.	
14.	На багато що, дивлюся очима однолітків.		64.	Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.	
15.	Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.		65.	Просто недостатньо оцінюю себе.	
16.	Власних переконань і правил не вистачає.		66.	Ватажок, вмію впливати на інших.	
17.	Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.		67.	Ставлюся до себе в цілому добре.	
18.	Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.		68.	Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по-своєму.	
19.	Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема.		69.	Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.	
20.	Часто змінюється настрій, настає нудьга.		70.	Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.	
21.	Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.		71.	Розгублений, невпевнений у собі.	
22.	Люди, як правило, мені подобаються.		72.	Задоволений собою.	
23.	Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.		73.	Мені часто не щастить.	
24.	Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.		74.	Людина приємна, приваблюю інших.	
25.	Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.		75.	Можливо, не дуже вродливий, але можу подібатися як людина, особистість.	
26.	З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.		76.	З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.	
27.	Важко боротися із самим собою.		77.	Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.	
28.	Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.		78.	Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.	
29.	У душі - оптиміст, вірю у найкраще.		79.	Умію наполегливо працювати.	
30.	Людина вперта, таких називають важкими.		80.	Відчуваю, що расту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу.	
31.	До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.		81.	Іноді говорю про те, про що насправді не маю уявлення.	
32.	Часто відчуваю себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно.		82.	Завжди кажу тільки правду.	
33.	Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.		83.	Схвилюваний, напружений.	
34.	Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.		84.	Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.	

Продовження таблиці А.4.1

35.	Людина з привабливою зовнішністю.	85.	Відчуваю невпевненість у собі.
36.	Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.	86.	Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
37.	Прийнявши рішення, виконую його.	87.	Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
38.	Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.	88.	Людина, якій подобається міркувати.
39.	Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.	89.	Іноді подобається хизуватися.
40.	Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.	90.	Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу.
41.	Всім задоволений.	91.	Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чиюсь допомогу.
42.	Почуваюся погано: не можу організувати себе.	92.	Ніколи не запізнююся.
43.	Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.	93.	Відчуваю внутрішню несвободу.
44.	Врівноважений, спокійний.	94.	Відрізняюся від інших.
45.	Роздратований, часто не можу стриматися.	95.	Не дуже надійний, на мене не можна покластися.
46.	Часто відчуваю себе ображеним.	96.	Добре себе розумію, все в собі приймаю.
47.	Людина спонтанна, нетерпляча, гарячквата. Бракує стриманості.	97.	Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.
48.	Буває, що поширюю плітки.	98.	Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати.
49.	Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.	99.	Себе не цінюю, ніхто мене не сприймає серйозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять.
50.	Досить важко бути самим собою.	100	Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.
		101	Всі свої звички вважаю позитивними.

Твердження під номерами 1, 3, 20, 24, 31, 39, 46, 93 не враховуються при підрахунку балів за жодною зі шкал.

Інтегральні показники розраховуються за формулами:

- адаптація: $A = a / (a + b) * 100\%$;
- самоприйняття: $S = a / (a + b) * 100\%$;
- прийняття інших: $I = 1.2 * a / (1.2 * a + b) * 100\%$;
- емоційний комфорт: $E = a / (a + b) * 100\%$;
- інтернальність: $I = a / (a + 1.4 * b) * 100\%$;
- прагнення до домінування: $D = 2 * a / (2 * a + b) * 100\%$.

Результати анкетування

Посилання на анкетування для здобувачів з коледжу (рис. А.5.1):
<https://forms.gle/NVH1n6ivUhsqmTWb8>

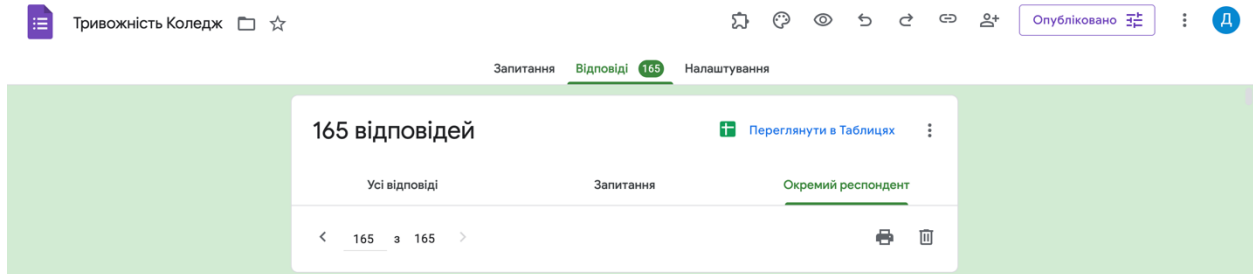


Рис. А.5.1 Копія відповідей респондентів з коледжу у Google Forms

Посилання на анкетування для здобувачів з університету (рис. А.5.2):
<https://forms.gle/y3cN7tE6wfjYERe67>



Рис. А.5.2 Копія відповідей респондентів з університету у Google Forms

ДОДАТОК Б

ОПИС ТА ІНСТРУКЦІЯ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Заняття 1. «Знайомство»

Мета: створити безпечний простір для співпраці, встановлення контакту, первинна діагностика емоційного фону групи.

Завдання:

- створити атмосферу довіри та безпеки через прийняття групових правил і обговорення очікувань, побоювань та актуального стану учасників;
- провести первинну діагностику емоційного фону групи, оцінюючи психоемоційний ресурс і готовність до співпраці;
- розвинути навички рефлексії власних емоцій та сприйняття емоцій інших через арт-терапевтичні техніки;
- формувати вміння висловлювати свої стани, потреби та емоції в груповому контексті без оціночних суджень.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу А4, олівці, фломастери, щоденники.

Час проведення: 1 година 20 хвилин.

Знайомство з учасниками групи. Прийняття правил:

- П. добровільності.
- П. піднятої руки.
- П. «Стоп» - негайне припинення обговорення будь-якої теми, яку учасник вважає неприйнятною для обговорення.
- П. «Я» - висловлювання - всі свої думки та роздуми учасники повинні озвучувати від свого імені.
- П. без оціночного судження.
- П. Одного активності.
- П. конфіденційності.

Після прийняття правил, учасники озвучують свої очікування від корекційної програми. Збір очікувань і побоювань, актуальний стан кожного учасника. Кожен учасник, по черзі, висловлює свій актуальний стан, а також чого він очікує від тренінгу і які у нього є побоювання.

Техніка «Групова палітра» [21]

Мета: визначення емоційного налаштування групи, психоемоційний та психоенергетичний ресурс учасників групи, готовність до групової роботи.

Обладнання: папір А2, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20 хв.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція:

Завдання для групи – створити картину на великому аркуші паперу за допомогою кольорів. Кожен учасник групи обирає колір, який йому подобається і за допомогою цього кольору він малює лінії, крапки, зигзаги або інші фігури. Завдання виконують по черзі і за бажанням, проте участь повинні взяти усі члени групи. Коли малюнок готовий, учасники сідають в коло і обговорюють зображення, яке отримали.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції викликає у Вас загальний малюнок?
- Який колір Ви обрали і чому?
- Який елемент Ви зображали?
- Які елементи розміщені біля Вашого?
- Які емоції та почуття вони викликають?

- Який колір домінує на малюнку?
- Які емоції він викликає?
- Які асоціації у Вас викликає загальний малюнок?

Вправа «Пасьянс емоцій» [37]

Мета: розвиток рефлексії власних емоцій.

Обладнання: аркуші паперу формату А4; фарби; пензлики; стаканчики з водою.

Тривалість виконання: 20 хв.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція:

Групі по чергово пропонують намалювати такі емоції і переживання: радість, сум, гнів, страх, огида, здивування, цікавість, сором, провина, сексуальність, задоволення, незадоволення. «Намалюйте форму і колір радості», «Намалюйте форму і колір суму» і т.д. (послідовність немає значення).

Усі малюнки розкладають у групи відповідно до їх назви: окремо група «радість», окремо «сум» і т.д. Разом з групою досліджуються й обговорюються провідні кольори і форми кожної емоції, переживання.

Опісля створення малюнків кожен учасник розкладає свій «пасьянс емоцій»: викладаючи малюнки за їх подібністю у кольорі, формі. Коли всі малюнки розкладено, важливо прислухатися до своїх відчуттів, чи все лежить так, як має бути. виправити, що не так. У процесі розкладання «пасьянсу» проводиться обговорення. Інші члени групи також можуть брати участь у цій роботі, якщо на це є згода «гравця-дослідника».

Коли всі розгадали свої «пасьянси», необхідно перейти до обговорення наступні запитання: «Які ваші враження від проведеної роботи?», «Які емоції ви переживаєте зараз?», «Що дізнались нового про себе?».

Техніка «Малюнок по колу» [46]

Мета: дослідження реагування учасників на вплив зовнішнього середовища.

Обладнання: кольорові олівці, білий аркуш паперу (А4).

Тривалість виконання: 20 хв.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція. Учасникам пропонується сісти в коло і на папері формату А4 створити невеликий малюнок, який би в якійсь мірі відображав їхній стан, настрій в даний момент.

Після закінчення роботи учасники передають свої малюнки по колу, починаючи з сусіда ліворуч, який щось домальовує на свій розсуд і передає малюнок далі. Робота триває доти, доки кожен учасник не залишить свій слід на малюнку кожного в групі.

Обговорення.

Які очікування були у Вас, коли робота «подорожувала світом»?

Які відчуття Ви переживали, коли перед Вами опинялися роботи колег, які потрібно було доповнити?

Як Ви сприйняли свою роботу, «вдосконалену» іншими?

Чи вдалося побачити крізь доповнення інших учасників образ, створений Вами?

Чи був він достатньо яскравим, щоб не збліднути на тлі доданих елементів?

Чи подобається Вам те, що вийшло після закінчення роботи?

Підведення підсумків. Обговорення загальних вражень, емоційного фону групи, висновків з вправ. Учасники можуть записати нотатки у щоденники для рефлексії.

Заняття 2. «Виявлення негативних емоцій і тілесне вираження»

Мета: опанувати навичку осмислення власних почуттів, розвинути тілесну експресію та емпатію.

Завдання:

- розвинути усвідомлення власних почуттів шляхом аналізу, прийняття та трансформації емоцій, зокрема негативних, через письмові та тілесні техніки;

- покращити тілесну експресію учасників, навчаючи їх виражати емоції через рух, танець та рольові ігри для зняття напруги та активізації креативності;
- формувати емпатію та навички невербальної комунікації, дозволяючи учасникам сприймати та взаємодіяти з емоціями інших у груповому контексті;
- сприяти самоусвідомленню та інтеграції досвіду через рефлексію, допомагаючи учасникам відкривати нові способи взаємодії з собою, світом та людьми.

Матеріали та обладнання: простір для руху, хустинки, музика, папір, олівці.

Час проведення: 1 година 20 хвилин.

Вступна частина: Привітання, повторення правил тренінгового заняття. Кожен учасник, по черзі, висловлює свій актуальний стан, а також чого він очікує від тренінгу і які у нього є побоювання.

Техніка «Лист почуття» [1]

Мета: розуміння власних почуттів, аналіз відчуттів та емоцій, які супроводжують певне почуття, розвиток здатності прийняття та проживання різних почуттів, зокрема негативних, розвиток вмінь трансформації негативних почуттів.

Обладнання: аркуш, ручка.

Тривалість виконання: 20 хв.

Вид арт-терапії: бібліотерапія.

Інструкція. Учасникам пропонується написати лист не людині, а почуттю. Різниця між почуттями та емоціями в наступному: почуття стійкіше і триваліше за часом, ніж емоція. І почуття переживаються до когось або до чогось. Кожен із учасників має обрати почуття, яке його бентежить зараз. Записати, до кого або стосовно якої ситуації ви переживаєте дане почуття. Зазвичай треба писали про негативні почуття.

Пам'ятайте: енергетично заряджені для вас питання писати легше, якщо дозволити собі це зробити (можна запропонувати не викладати текст у групі, якщо зміст його буде занадто особистим).

Схема листа. Привітайте Почуття. Пропоную звертатися до нього з повагою та писати назву з великої букви. Подякуйте йому, за те, що воно з'явилося, що ви можете розпізнати його, що воно прийшло до вас. Часто ми заперечуємо негативні почуття, нам хочеться їх менше відчувати, ми прагнемо бути на позитиві. Нерідко у нас немає готовності навіть визнати якийсь негатив, певну тіньову сторону у своєму внутрішньому світі. Ми намагаємося заперечувати негативні почуття й емоції та блокуємо їх в цілому. Однак, коли ми відмовляємося від частини себе, то заперечуємо частину своєї сутності. Заперечуємо те, що може показати, або, що показує насправді якісь істинні наші бажання, певні наші неприйняті блоки та сумніви, прихований біль. Визнаючи, приймаючи, називаючи почуття ми не позбавляємо себе тієї невідомої внутрішньої сили, тієї сили інтуїції і відчуттів, що закладена в нас.

Коли ти прийшло, я... (висловіть даному почуттю, все, що у Вас накопичилося. Якщо воно прийшло, то навіщо? Якщо ви його не чекали, навіщо схвилювало вас? Висловіть свою злість, невдоволення, розчарування тощо.)

Я відчуваю злість на тебе/ненавиджу...

Я ображена/Мені образливо, коли ти...

Я відчуваю біль...

Я винна...

Мені соромно...

Мені сумно...

Тепер я зрозуміла... (подумайте, поміркуйте, з якою метою прийшло почуття? Що воно хотіло вам показати чи розповісти? На що намагалося звернути вашу увагу? Якщо ви ненавидите, то кого і за що? Чому саме на цю людину, або ситуацію? Яку мораль доносить вам ваше почуття? Що воно відкриває вам?).

Я вдячна тобі за те, що... Завдяки тобі я... (подякуйте почуттю саме за те, що воно вам відкрило, за ту роботу, яку воно зробило для вас. Висловіть вдячність за те, що дане почуття

пояснило істинні мотиви Вашої поведінки. Подякуйте за те, що воно робить життя яскравіше, за те, що показує вам напрям вашого руху, навіть якщо досі ви цього не усвідомлюєте).

Тепер, коли ти знову прийдеш, я знатиму (на що звернути увагу, для чого мені це потрібно, що цінного я можу винести з твого приходу, що ти мені намагаєшся довести знову, що ти для мене відкриєш?). До зустрічі!

Вправа «П'ять ритмів» [1]

Мета: набутти вміння висловлювати себе невербально; зняти напругу; відшукати нові рухи, що сприятимуть ефективній взаємодії з собою, світом і людьми; навчитись усвідомлювати свої і чужі бажання; допомогти швидко створити атмосферу довіри. Вправа допомагає побачити варіативність свого вираження. Відкриває нове сприйняття людей і місць, ритмів, допомагає співналаштовуватися.

Обладнання: музичний пристрій, просторий зал для руху.

Тривалість виконання: 20 хв.

Вид арт-терапії: музикотерапія, танцювально-рухова.

Інструкція:

Пориньте в музику і слухайте тіло, слідуєте за найменшим імпульсом – рух народжується зсередини.

1. Відчуйте потік - рухайтесь плавно, хвилеподібно, це м'який, ніжний ритм. Потім разом з музикою переходьте до другого ритму.

2. Відчуйте стаккато - в рухах з'являється різкість, уривчастість, початок і кінець, кордони, прямі лінії. Уявіть, що руками «ріжете» повітря, дихання ритмічне, вдих-видих, можна зі звуком. Музика веде вас в третій ритм.

3. Відчуйте хаос - рухи різкі, неконтрольовані, спонтанні, швидкість наростає. Відпустіть мозок, звільніть тіло, рухайтесь безпосередньо, пристрасно, відчувайте вашу силу і стійкість. Тваринні рухи.

4. Відчуйте ліричність - знову створюєте себе, знаючи попередні ритми. Рухайтесь інтуїтивно, легко, немов метелики пурхають.

5. Відчуйте спокій - ритм нерухомості, відчуйте свої ступні, ноги, руки, тіло, голову, хребет, відчувайте себе цілісно. Збирайте всі знання про себе в єдиний ритм. Рухи стають внутрішніми. Тиша, спокій, умиротворення.

Побудьте в тиші, дайте собі відповідь на питання:

- Який ритм мені найбільш органічний?

- Який дався складно?

- Що нового дізналися про себе?

- Що важливо додати в своє життя саме зараз?

Коли ви почнете танцювати, відчуєте, що одні ритми вам близькі, інші викликають опір. Також і в житті ми використовуємо одні й ті ж моделі поведінки, паттерни спілкування.

Вправа «З хустинками» [2]

Мета: зняття емоційної напруги; розвиток емпатії та невербальної комунікації; покращення групової взаємодії та атмосфери довіри; посилення самоусвідомлення через тілесні відчуття та взаємодію.

Обладнання: хустинки (по одній на учасника), аудіоплеєр з музичними фрагментами.

Тривалість виконання: 20 хв.

Вид арт-терапії: драмотерапія, танцювально-рухова.

Інструкція. Учасникам групи пропонується за допомогою хустинки, рухів, пластики тіла, передати образи різних персонажів. Усі мають увійти у кожен образ, чи то чоловічий, чи то жіночий. Для кожного персонажа терапевтом добирається відповідний музичний фрагмент. Далі йде висвітлення сюжетної лінії. «Шановні учасники, запрошую Вас на бал. Першими на балу вітаються Принци. Наступними вітаються Принцеси. На бал запрошені різні гості – Східні красуні, Факіри, які приборкують Змій. Раптом атмосферу свята порушують тривожні звуки: до палацу вдерлися Розбійники, які викрадають наших Принцес і везуть у далекий закинутий замок, у якому мешкають Привиди. Принцесам було дуже страшно і вони сумували

за своїми домітками. Так минали дні за днями. Аж ось раптом вони почули стукіт кінських підков і зрозуміли, що то на їхнє визволення мчаться Принци. Прекрасні Принци відвоювали Принцес і повернули їх у свої домітки. З цього приводу у королівстві оголошено триденний бал!» Рефлексія. Який образ був найприємнішим?

Який образ виявився найбільш складним? З ким із учасників групи Ви взаємодіяли? Автором образів з хустинкою були Ви чи переймали їх від інших учасників? Чи допомагала музика? Що особливо запам'яталося чи відгукнулося?

Рефлексія, обговорення вражень. Обговорення загальних вражень, емоційного фону групи, висновків з заняття. Учасники можуть записати нотатки у щоденники для рефлексії.

Заняття 3. «Вивільнення внутрішнього хаосу і робота з почуттям тривожності»

Мета: проактуалізувати та опрацювати важкі внутрішні переживання.

Завдання:

- актуалізувати та інтегрувати важкі емоції, укріплюючи образ «Я» та виявляючи потреби, установки, цінності та внутрішньоособистісні конфлікти;
- розвинути навички саморегуляції негативного простору особистості, трансформуючи негативні переживання в ресурсний стан шляхом візуальної та звукової експресії;
- прожити незавершені почуття та ситуації, знижуючи психоемоційне напруження, навчаючись заявляти про себе та розуміти відмінності в стратегіях поведінки з іншими;
- сприяти рефлексії досвіду через обговорення, допомагаючи учасникам інтегрувати переживання в повсякденне життя та знаходити сенс у негативних аспектах.

Матеріали та обладнання: великі аркуші паперу, папір, фарби, Обладнання для малювання, звукопідтримка.

Час проведення: 1 година 20 хвилин.

Вступна частина: Привітання, повторення правил тренінгового заняття. Кожен учасник, по черзі, висловлює свій актуальний стан, а також чого він очікує від тренінгу і які у нього є побоювання.

Техніка «Робота із зім'ятим папером» (модифікація О. Тараріної) [46]

Мета: актуалізація та вираження переживань, які пов'язані з самовідчуттями учасників в даний момент, їх усвідомлення та інтеграція у досвід.

Обладнання: папір формату А3, ємкість для води, фарби, кісточки.

Тривалість виконання: 15 хв.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція. Учасникам пропонується взяти листок жмаканого паперу, намочити його водою та розмістити перед собою. Далі необхідно створити певний образ, який існує у його житті або в фантазії. Наголошувати на фіксуванні уваги на відчуттях та переживаннях, які виникають під час виконання. Далі учасники за бажанням можуть показувати роботи одне одному та коментувати їх. Після завершення роботи, учасникам пропонується відповісти на питання: – Які емоції чи переживання викликає у вас ця робота? – Що ви відчували у процесі роботи з цим образом? – Чи є для вас різниця у роботі на жмаканому та звичайному папері? – Якщо порівнювати це з життям, то на що схоже малювання на жмаканому папері? – Який досвід людина отримує від цього процесу?

Техніка «Чорний квадрат» (автор Наталія Лобанова) [1]

Мета: саморегуляція негативного простору особистості, активізація ресурсного стану.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 15 хв.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція: Учасникам пропонується намалювати на аркуші А4 чорний квадрат, який відображає всі негативні переживання і те, що не влаштовує його в житті. Потім групі потрібно

домалювати все, що завгодно за його бажанням. Основне завдання зробити так, щоб картина сподобалася. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції викликає у Вас малюнок чорного квадрата?
- Які елементи Ви додали?
- Що вони означають для Вас?
- Як це пов'язано з реальним життям?
- Що змінилося у сприйманні малюнка?
- Які емоції, почуття та думки виникають коли Ви дивитесь на трансформацію малюнка?

Техніка «Оркестр» (модифікація О. Тараріної) [44]

Мета: проживання незавершених почуттів і ситуацій, вивільнення емоцій, зниження психоемоційного напруження.

Обладнання: музичне обладнання, просторе приміщення.

Тривалість виконання: 15хв.

Вид арт-терапії: музикотерапія.

Інструкція:

Згадайте ситуацію, тривожний, небезпечний стан з самого раннього дитинства (з півтора року), який хочеться «дожити». Знайдіть у кімнаті будь-що, що видає звук, який асоціюється з Вашим станом у тій ситуації, виражає Ваші почуття. Працюємо в групі.

Сядьте в коло і закрийте очі. Ваше завдання:

1. Виразити через звук свій стан.
2. Почути весь оркестр.
3. У контексті загального виступу відчувати себе «першою скрипкою».

Оркестр замовкне тоді, коли затихне останній звук.

4. Складіть розповідь з трьох-чотирьох речень про свій звук, наприклад: «Жив-був звук...» (виконується всіма учасниками по колу)

Дайте відповідь на питання:

- Чи вдалося пережити почуття, з яким Ви працювали?
- Чи почули Ви оркестр?
- Чи відчували Ви себе «першою скрипкою»?
- Що для Вас означає бути «першою скрипкою»?

Техніка «Карта емоцій» [21]

Мета: актуалізація емоційних станів, дослідження власних емоцій та особливостей емоційної сфери.

Обладнання: папір А4, А3, олівці, фарби, фломастери, крейди, пензлики, ручка, зошит.

Тривалість виконання: 15 хв.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція:

Учасникам групи необхідно перелічити якомога більше емоцій, які вони переживали останнім часом (тиждень, місяць) та записати їх у зошиті. Наступне завдання – зобразити кулю, яка символізуватиме планету емоцій і на ній відобразити всі емоції.

Обов'язково слід прокласти маршрут, з початковою точкою руху. Ландшафт складають різноманітні емоції та почуття. Далі потрібно скласти розповідь про цю планету та особливості життя на ній. Обов'язково дати назву планеті.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Хто живе на цій планеті?
- Які умови життя на ній?
- Хто може потрапити туди з мандрівкою?
- Які місця для відвідування на цій планеті Ви б порадили?
- Чи є у Вас улюблене місце на цій планеті? Де воно розташовано?
- Оцініть чистоту і комфорт на цій планеті?
- Які основні проблеми цієї планети?

Рефлексія, обговорення вражень. Обговорення загальних вражень, емоційного фону групи, висновків з заняття. Учасники можуть записати нотатки у щоденники для рефлексії.

Заняття 4 «Опрацювання внутрішніх блоків і регуляція»

Мета: зняти внутрішню напругу, робота з пригніченими емоціями.

Завдання:

- усвідомити та візуально виразити пригнічені емоції для зняття внутрішньої напруги через малювання образів і символів;
- трансформувати негативні емоції (страх, гнів, агресію) в гармонійні форми за допомогою нейрографічних технік та округлення конфліктних елементів;
- дослідити внутрішні ресурси рівноваги через створення мандали, асоціюючи кольори та форми з емоційними станами для саморегуляції;
- проаналізувати та вербалізувати пари почуттів (основне та антипод) у формі зірки для глибшого самопізнання та профілактики емоційного вигорання.

Матеріали та обладнання: аркуші, фарби, маркери, простір для руху та голосового вираження.

Час проведення: 1 година 20 хвилин.

Вступна частина: Привітання, повторення правил тренінгового заняття. Кожен учасник, по черзі, висловлює свій актуальний стан, а також чого він очікує від тренінгу і які у нього є побоювання.

Техніка «Розморозка емоцій» [21]

Мета: усвідомлення, вивільнення та вербалізація емоцій, вироблення здатності до контролю емоцій.

Обладнання: папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 15 хв.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція: Учасникам групи пропонується пригадати емоції, які супроводжували їх протягом дня (5–7 емоцій). Основне завдання не боятися виражати через образи усі емоції, включаючи негативні.

Після цього зобразити їх на аркуші паперу різноманітними образами і підписати їх. Потім поставити малюнок і запропонувати учасникам змінити ті образи та символи, які викликають негативну реакцію, зробити їх привабливішими. Далі пропонують відповісти на запитання.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції переважають на малюнку?
- Які образи символізують позитивні емоції?
- Які образи символізують негативні емоції?
- Який з образів найбільше привертає Вашу увагу?
- Який з образів найбільше дратує Вас?
- Опишіть зміни, які відбувалися у Вашому емоційному стані після зміни певних образів.

Техніка «Викидання проблеми» [32]

Мета: вивільнити свої негативні емоції: страх, агресію, гнів.

Обладнання: Аркуш паперу формату А4, товстий і тонкий маркери, кольорові олівці.

Тривалість виконання: 25 хв.

Вид арт-терапії: нейрографіка (інтегративна тілесно-візуальна).

Інструкція.

Візьміть чорний маркер в руку і покладіть перед собою лист. Сформулюйте проблему або уявіть різницю між бажаним і тим, що є зараз. Подихайте, згадайте всі емоції з цього приводу, а потім відтворюйте їх на папері (різко водить по паперу маркером 3-4 секунди). Можете закрити очі або навіть покричати на видиху.

Подивіться на лист, ми бачимо безліч перетинів ліній, їх потрібно округляти. На малюнку не повинно бути гострих кутів: вони символізують внутрішні конфлікти. Занадто дрібні можна замалювати повністю. Коли йде процес заокруглення, то відмічається стан заспокоєння і розслаблення. Важливо відстежувати свій стан: якщо під час малювання приходять якісь думки, дозволяйте їм з'являтися, спостерігайте за ними.

Ми ж не можемо існувати окремо – нам потрібно спілкуватися зі світом, вписатися в нього. Світ – це біла (чиста) частина на листочку. Наше завдання: фігуру, яка в центрі, поширити на фон. Іншими словами, зробити так, щоб ми не дізналися, де була початкова фігура – вона повинна злитися з фоном. Це можна зробити, продовжуючи хвостики, які стирчать, або просто домальовуючи додаткові лінії. Немає якогось конкретного правила, як потрібно малювати: як відчуваєте, так і робіть. Після того, як ми додали лінії, знову скругляються кути, які у нас з'явилися. На цій стадії ми приймаємо думку, що ми в світі не одні, навколо нас є люди і ресурси, які можуть нам допомогти у вирішенні нашого завдання.

Після того як округлили всі перетини у своєму малюнку і пов'язали його зі світом, продовжуємо доповнювати його, вводячи інші кольори і об'єднуючи ними фрагменти. Бажано обирати 3-4-5 фрагменти і 3-4 кольори. На цьому кроці опрацьовується здатність прийняття більшого і з'являється прилив мотивації на актуальну тему.

Завершити малюнок потрібно лініями поля. Це нейрографічні лінії, які йдуть через весь лист. Наче ми дивимося на щось більше через лист. Це етап Синхронічності із Всесвітом, залучення енергії для реалізації. Проводиться товстим маркером, щоб лінії були помітними, коли дивитись на деякій відстані на свій малюнок. Робимо 1-2-3 лінії поля. В кінці можна подивитися на малюнок і, якщо хочеться, додати ще лінії або елементи, щоб він в результаті подобався автору.

Техніка «Мандала рівноваги» [2]

Мета: пошук джерела внутрішнього спокою та душевної рівноваги через спонтанне малювання, розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Обладнання: аркуші А4, бланк до методики «Чарівна країна почуттів», акварельні фарби, кольорові олівці (фломастери, пастельні мілки). Виклад основного матеріалу дослідження. Тривалість виконання: 20 хв. Вид арт-терапії: мандалотерапія, ізотерапія.

Інструкція.

Учасникам пропонується заповнити бланк до методики «Чарівна країна почуттів» (див рис. Б.1.1), пофарбувавши будиночки з емоціями різними кольорами. Перелік емоцій повинен відповідати класифікації К.Ізарда. Вступний текст : «Уявіть себе чарівниками, які будують будинки. В Чарівній країні живуть почуття: цікавість, радість, здивування, гнів, горе, відраза, зневага, страх, сором, вина. І кожний з них потрібен дім. Крім того, кожне почуття хоче мати свій власний будинок, який не схожий на інших за кольором. Шановні чарівники, вам потрібно розмалювати будинки для кожного почуття і розмістити їх на карті». Карту чарівної країни учасники виготовляють самі. Складають аркуш паперу навпіл і за допомогою рук «витинають» силует людини. Далі силует розфарбовується кольорами емоцій.

Учасникам пропонується намалювати всі емоції, які вони переживають в житті, за допомогою кольору на аркуші паперу. «Візьміть білий аркуш. Про що говорить нам білий колір? Це чистота, початок, невинність. Коли ми говоримо «він як чистий аркуш», часто маємо на увазі не заповненість та відсутність чогось сталого, закріпленого, такого, що дозволяє навчити чомусь, «розфарбувати потрібними фарбами». Заповніть простір аркушу кольоровими фарбами, які символізують різні емоції, що ми переживаємо в житті.



Рис. Б.1.1 Бланк техніки «Мандала рівноваги»

Етап створення мандали. Учасникам потрібно на розфарбованому аркуші намалювати мандалу, яка б символізувала їх внутрішню рівновагу. «Візьміть аркуш з кольоровими вираженнями емоцій, які ми відчуваємо в житті. Роздивіться уважно з різних сторін і знайдіть на ньому «точку спокою» та виділіть її кольоровим олівцем, мілком чи фломастером. Навколо цієї точки вам потрібно окреслити контур майбутньої мандали. Далі обведіть всі деталі, які утворились поєднанням кольорів в середині кола. Для цього можна взяти як олівець, так і фломастер чи мілки. Також додайте різні деталі та символи, які вам хочеться. Можна додати кольору. Малюнок повинен вам сподобатися»

Питання для обговорення:

- Розкажіть про свою мандалу та почуття, які ви переживали під час її створення.
- Дайте назву роботі.
- Про що говорить ваш малюнок (повідомлення, посил)?

Вправа «Зірка почуттів» (автор Ольга Гаркавець) [2]

Мета: навчитися новому способу зняття напруги, стресу, втоми; «Виплеснути» негативну енергію безпечним способом і перетворити її в позитивну; гармонізувати емоційний стан; глибше зрозуміти себе; відчути прилив творчих сил.

Обладнання: аркуші паперу формату А4, кольорові олівці, фломастери, релаксаційна музика.

Тривалість виконання: 10 хв.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція. Учасники займають зручне положення, дихання максимально глибоке, рівне, ступні стоять на підлозі, руки не схрещені, очі заплющені і учасники візуалізують ситуацію, їх відчуття і почуття, які їх бентежать в даний момент найбільше.

Опісля учасники малюють коло на аркуші А4 і ділять його на 8 секторів. (Перед вами на аркуші А4 зображене коло, поділіть будь-ласка його на 8 секторів, як торт). В першому секторі, за колом напишіть те почуття, яке вас хвилює на даний момент найбільше, відчуйте його, запам'ятайте в якій частині тіла воно знаходиться. У протилежному секторі напишіть антипод до цього почуття, яке найбільше підходить на вашу думку (це ваше відображення, тут немає правильних чи неправильних відповідей).

Таким чином, учасникам необхідно заповнити всі сектори: в одному секторі почуття, яке найчастіше відчуваєте, а з іншого боку протилежне. У Вас повинно вийти щонайменше

Спробуйте погратися фарбами, позмішувати їх, подивитись як вони лягають на аркуш та переплітаються. Так само і в житті, ми рідко відчуємо лише одну емоцію і не завжди можемо її чітко розмежувати і усвідомити. Малюємо до тих пір, поки не виникне бажання зупинитись. Тоді відкладаємо аркуш і даємо йому висохнути» Примітка: в період висихання малюнка проводимо обговорення результатів методики «Чарівна країна почуттів».

Питання для обговорення:

- Чи важко було підбирати кольори для заповнення будиночків?
- Якими принципами Ви керувались, обираючи чи змішуючи кольори?
- Що Ви відчували під час «розселення» кольорів на карті чарівної країни?
- Які враження викликає готова карта?
- Чи подобається вам карта? Чи вам би хотілось щось виправити?

4 пари відчуттів. Учасники, які вже визначилися та заповнили всі сектори кола, обирають бажаний колір матеріалу (модуліну), який найбільше притаманний вашому почуттю. Якщо неможливо зробити це за допомогою одного кольору за бажанням, кольори можна змішувати до тих пір, поки він не буде уособлювати ваше почуття та емоційний стан.

На даному етапі учасники «розфарбують» за допомогою модуліну сектори відповідно до своїх відчуттів. Таким чином вони отримують особисту «Зірку почуттів». Питання до учасників:

- Назвіть почуття, які ви відобразили.
- Які емоції вони викликають?
- В якій частині тіла ви їх відчуваєте. Чому?
- Проаналізуйте, чому саме ці кольори ви обрали.
- Яка частина малюнку вам подобається найбільше, яка найменше?
- Чи хотілось би вам щось змінити, можливо щось додати, якимось чином

прикрасити ваші почуття та відчуття, або взагалі від чогось позбутися? Далі, відповідно, відбувається обговорення результату з опорою на почуття та рефлексія.

Заняття 5 «Активация внутрішніх ресурсів»

Мета: знайти внутрішні ресурси, відновити внутрішню опору, підвищити відчуття контролю.

Завдання:

- відновити внутрішню опору через візуальне зображення руки як символу присутності та сили, ідентифікуючи ресурси, що піднімають настрій та додають енергії, з подальшим рефлексивним аналізом відчуттів і значень;
- активізувати внутрішні та зовнішні ресурси шляхом малювання каракулів обома руками, виділення образів ресурсів, їх об'єднання та обговорення символіки кольорів, емоцій і назв для гармонізації психоемоційного стану;
- нормалізувати психоемоційний стан через створення "Дерева настрою", видуваючи негативні почуття аквареллю за допомогою трубочки та формуючи крону креативними інструментами для зниження напруги та тривожності;
- опрацювати травматичний досвід через символічну трансформацію витинанки, перетворюючи негативні образи на позитивні форми з використанням паперу, ножиць та кольорів для емоційного звільнення та розвитку адаптаційних ресурсів.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, предмети для підтримки тактильності.

Час проведення: 1 година 20 хвилин.

Вступна частина: Привітання, повторення правил тренінгового заняття. Кожен учасник, по черзі, висловлює свій актуальний стан, а також чого він очікує від тренінгу і які у нього є побоювання.

Вправа «Моя сила - в моїй руці» [32]

Мета: пошук та відновлення ресурсного стану, повернення опори, профілактика та зміцнення «внутрішньої дитини».

Обладнання: аркуш паперу формату А4, кольорові олівці (фарби, гуаш, фломастери, пастель).

Тривалість виконання: 20 хв.

Вид арт-терапії: ізотерапія, тілесно-орієнтована терапія.

- Інструкція: намалювати на аркуші паперу свою руку. Написати або намалювати, хто або що піднімає вам настрій, додає сили та допомагає. - Що означає для вас сила/ресурс? Запитання для обговорення:

- Що Ви намалювали?
- Що відчуваєте, коли дивитеся на свій малюнок?
- Що означають зображені малюнки (слова)?
- Що допоможе відновити ваші сили і ресурси?
- Що хочеться додати/ або замалювати?

Вправа «Ресурсні каракулі» [1]

Мета: розвинути навички активізації ресурсів особистості та гармонізації психоемоційного стану.

Обладнання: кольорові олівці (звичайні), воскові або пастельні олівці, фломастери; 3 аркуші А4 (або А3).

Тривалість виконання: 25 хв.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція.

Обираємо 2 різні кольори та беремо аркуш паперу. Малюємо каракулі, одночасно, обома руками, не дивлячись на аркуш паперу. Обираємо на аркуші з каракулями місце, яке подобається найбільше, кладемо на нього свою ліву долоню та обводимо її контрастним олівцем. Знаходимо серед каракулів будь-який образ, який би символізував внутрішні ресурси та наводимо його, розфарбовуємо, щоб зробити видимим для всіх.

Обираємо інші 2 кольорові олівці та беремо ще один аркуш. Повторюємо дії першого етапу. Беремо ще один аркуш і малюємо образ, який би поєднував попередні малюнки між собою. Викладаємо малюнки так, як хочеться та обговорюємо їх.

Питання для обговорення:

- для першого малюнка: Що це за образ? Чому такі обрали кольори? Які емоції викликає образ? Що цей образ для вас символізує? Як можна пов'язати цей образ з вашими внутрішніми ресурсами? Які внутрішні ресурси вам допомагають? Дайте назву малюнку.

- для другого малюнка: Що це за образ? Чому такі обрали кольори? Які емоції викликає образ? Що цей образ для вас символізує? Як можна пов'язати цей образ з вашими зовнішніми ресурсами? Які зовнішні ресурси вам допомагають? Дайте назву малюнку.

- для третього малюнка: Що це за образ? Чому такі обрали кольори? Які емоції викликає образ? Що цей образ для вас символізує? Як цей образ поєднує ваші внутрішні та зовнішні ресурси? Дайте назву малюнку.

- - для об'єднаного малюнка: Складіть ваш малюнок із частин, щоб він був цілісним. Які емоції викликає малюнок? Що найбільше вразило під час малювання? Які усвідомлення (осаяння) були у вас під час створення образів? Дайте назву малюнку.

Техніка «Дерево настрою» (автор Ганна Красіна) [46]

Мета: зниження рівня напруги та тривожності, нормалізація психоемоційного стану.

Обладнання: акварель, трубочки, вушні палички, пензлики, палітра, папір.

Тривалість виконання - 20 хв.

Вид арт-терапії: ізотерапія, тілесно-орієнтована арт-терапія.

Інструкція.

Учасникам необхідно:

1. Визначити те почуття, яке у нього зараз, якого йому хочеться позбавитися (виходимо з того, що людина знаходиться не в задовільному стані).

2. Відчути місце в тілі, де це почуття знаходиться («мешкає»).

3. Розвести акварель водою і набравши її на пензель поставити ляпки біля основи листа.

4. Зробити глибокий вдих. Так, немов з тіла переміщаєте зазначене почуття, а потім «видути» те неприємне почуття, через трубочку на плями від фарби. Лист паперу можна обертати, видуючи повітря з трубочки, формувати гілки дерева або куща. Коли дерево готове, пропонуємо створити крону дерева (колір, плоди), використовуючи предмети для креативного малювання (вушні палички, губку, великий пензлик, зубну щітку).

Рефлексія, обговорення вражень. Обговорення загальних вражень, емоційного фону групи, висновків з заняття. Учасники можуть записати нотатки у щоденники для рефлексії.

Заняття 6 «Інтеграція тривожності через символічну творчість»

Мета: розвиток рефлексії, формування та усвідомлення цілісного образу «Я».

Завдання:

- розвинути рефлексію власної Я-концепції, символізуючи унікальність і захищеність, з подальшим обговоренням емоційного стану;
- сформувати позитивну самооцінку та керування страхом шляхом трансформації включаючи візуалізацію;
- регулювати емоції та корегувати та рефлексивний аналіз частоти, локалізації в тілі та ролі емоцій;
- інтегрувати цілісний образ «Я» через символічну творчість для усвідомлення внутрішніх джерел саморегуляції та формування гармонійного самоусвідомлення.

Обладнання: аркуші, трафарети для мандал, фарби, пензлі, обладнання для виготовлення масок.

Вступна частина: Привітання, повторення правил тренінгового заняття. Кожен учасник, по черзі, висловлює свій актуальний стан, а також чого він очікує від тренінгу і які у нього є побоювання.

Вправа «Мандала і квіти» [2]

Мета: визначення внутрішнього стан людини, створення контрольованого процесу створення цілісності образу Я-концепції.

Обладнання: аркуш формату А4, фарби, пензлі, олівці.

Час виконання: 20 хв.

Вид арт-терапії: мандалотерапія.

Інструкція

1. Підготувати матеріали (фарби гуаш, листок А-4 з рисунком кола, пензлики різної товщини, ємкість для води), ознайомити учасників з завданням та особливостями роботи.
2. Замальовування мандали за допомогою правопівкульного малювання.
3. Створення образу квітки в мандалі.
4. Обговорення намальованого, почуттів, що відчують учасники, їх емоційний стан під час малюнку та по завершенню роботи. Образ мандали – це проекція нашої психологічної реальності, тобто відображення внутрішнього світу в символах. «Мандала відповідає мікроскопічній природі душі», - зазначав К.Г. Юнг. Психологічний розвиток, на думку Юнга, відбувається по колу, а не лінійно, він полягає у багаторазовому поверненні до центру душі, до самості. Коло є символом планети Земля, а також символом захищеності материнського лона. Таким чином, при створенні кола окреслюється межа, що захищає фізичний і психологічний простір. Варто зазначити, чому саме квіти ми малюємо в колі, тому що квітка є символом любові, радості, краси. Вони надихають своєю красою, та «сцілюють» своїм образом. Кожна квітка має своє символічне значення, наприклад: цвіт яблуні – материнська любов та відданість, мак – квітка мрій, символ родючості, краси та молодості, піон – символи віри, надії любові, ромашка – символ ніжності, вірності й кохання, волошка – символ людяності, соняшник – символ відданості й в вірності, здоров'я, конвалія – символ середньої щедрості, душевної відкритості й вищої довірливості, лілея – дівочі чари, чистота, польовий дзвіночок – символ вдячності.

Техніка «Маска змін» [2]

Мета: розвиток рефлексії (психологічний механізм організації самоаналізу, який здійснюється через внутрішню роботу особистості, спрямовану на осмислення себе, своєї поведінки, власних дій і станів, самопізнання власного духовного світу, самоаналіз практичного життєвого досвіду, подій), пошук шляхів керування страхом, формування позитивної самооцінки.

Обладнання: аркуш формату А4, фарби, пензлі, олівці.

Час виконання: 25 хв.

Вид арт-терапії: маскотерапія.

Інструкція:

1. Сядьте зручно, ваше тіло розслаблене, руки і ноги не схрещені, ступні стоять повністю на підлозі, дихання глибоке, рівне. Очі можна заплющити.

2. Згадайте Ваш стан, коли Вам страшно. Згадайте, що відбувається з Вашим обличчям? Як рухаються Ваші м'язи? Як виглядає ваше обличчя?

3. Зробіть глибокий вдих-видих, відкрийте очі і намалюйте маску стану, коли Вам страшно. Маска може виглядати як завгодно, займати будьяку площу на аркуші. Це Ваше уявлення (на виконання 4-5 хв.). Слідкуйте за своїми відчуттями.

4. Виберіть або самостійно візуалізуйте пташку або звіра, яка/який має для Вас ресурс. Ця тварина може уособлювати в собі певну протилежність страху. Для когось обрана тварина асоціюється з відважністю, сміливістю, героїзмом, для когось - зі спокоєм, рівновагою.

5. Нанесіть на маску елементи обраного звіра або птаха. Нанесіть фрагментарно елементи тварин (ми на етапі трансформації). Дозволяємо трансформувати страх, як би промовляючи «Він мені підвладний, я можу ним керувати!» Можливо на цьому етапі зображення маски Вам не дуже сподобається. Ви можете наштотхнутися на негативні емоції. Тоді можна поговорити з малюнком маски. Можна зробити діалог між твариною і маскою-обличчям. Можна малювати нові маски, йдіть за своїми почуттями. Чого Вам хочеться?

6. Придумайте ім'я своїй роботі. Дайте індіанське ім'я. Наприклад, «Та, яка долає страх», «Та, яка в гармонії», «Та, яка переможниця», «Ранкова Зірка», «Пильний Сокіл», «Залізне Перо», «Гордий Орел», «Ведмідь, що йде в тіні», «Той, хто живе один» тощо.

1. Які почуття виникали в процесі створення першої маски страху? Що Ви відчували на рівні тіла?

2. Чи змінювалося почуття страху у процесі створення маски? Якщо так, то як?

3. Яку тварину Ви обрали для зображення другої маски?

4. Яке індіанське ім'я Вашої роботи? 5. Якими ресурсними якостями Ви наділили Вашу маску, зобразивши на ній елементи тварини?

Техніка «9 маленьких мандал» (автор А. Коробкін) [32]

Мета: регуляція емоцій та почуттів, корекція алекситимії.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20 хв.

Вид арт-терапії: мандалотерапія.

Інструкція: учасникам потрібно розмалювати 9 маленьких кіл (розмір кола, як стакан для води). Основне завдання полягає у тому, що потрібно розмалювати кола, відштовхуючись від емоцій та почуттів. Пропонований перелік кіл з емоціями та почуттями (можна замінити на інші: меланхолію, розпач, розчарування, туга, горе, ейфорія, інтерес, щастя тощо): 1 коло – сум; 2 коло – гнів; 3 коло – злість; 4 коло – страх; 5 коло – тривога; 6 коло – здивування; 7 коло – любов; 8 коло – радість; 9 коло – задоволення. Перевагу в порядку розмальовування варто надавати від негативних до позитивних емоцій та почуттів. Вибір емоцій та почуттів можна видозмінювати в залежності від переживань учасників та їх домінуючого емоційного фону.

Надалі потрібно обговорити з групою, коли вони останній раз переживали цю емоцію і де в тілі вона відчувається. Потім пропонується на великому колі розмістити мандали в такому порядку і розташуванні, як відчують учасники. Він може скласти свою власну композицію із маленьких мандал.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: – Які емоції та почуття викликає велика мандала? – Яка мандала у ній найбільш помітна? – Як часто Ви переживаєте цю емоцію? – Яку емоцію було найскладніше відобразити? – Яка мандала Вам найбільше подобається? – Як велика мандала відображає Ваш емоційний стан?

Рефлексія, обговорення вражень. Обговорення загальних вражень, емоційного фону групи, висновків з заняття. Учасники можуть записати нотатки у щоденники для рефлексії.

Заняття 7 «Цифрова арт-терапія»

Мета: ознайомлення та практика використання цифрових інструментів як способу саморегуляції та творчого вираження.

Завдання:

- зменшити напругу та стрес через створення абстрактних графічних композицій, вільно виражаючи емоції (гнів, страх, надії);
- покращити внутрішній спокій шляхом створення персоналізованої аудіоатмосфери;
- досягти психоемоційного балансу через віртуальну телепортацію, фокусуючись на відчуттях, запахах, звуках та глибокому;
- інтегрувати цифрові інструменти для саморегуляції, поєднуючи візуальне, аудіальне та віртуальне вираження в онлайн-середовищі для творчого самовираження, зняття стресу та формування позитивного емоційного фону в умовах сучасних викликів.

Обладнання: комп'ютер/ планшет/ навушники, колонки, доступ до Weavesilk, Noisli, Secret Door.

Вступна частина: Привітання, повторення правил тренінгового заняття. Кожен учасник, по черзі, висловлює свій актуальний стан, а також чого він очікує від тренінгу і які у нього є побоювання. Далі проводиться короткий інструктаж з техніки безпеки в інтернеті.

Вправа «Вибух емоцій» (Автор Lee Byron у співпраці з Cameron Perry) [1]

Мета: зменшення напруги і стресу, поліпшення емоційного стану та підвищення креативності.

Час виконання: 20 хв.

Вид арт-терапії: діджитал-арт-терапія, з елементами ізотерапії.

Інструкція.

1. Закрийте очі та уявіть, що ви знаходитесь у безпечному місці, де відчуваєте себе захищено і спокійно.
2. Розплющіть очі та відкрийте застосунок на своєму пристрої.
3. Створіть малюнок на екрані, використовуючи всі доступні Обладнання та кольори.
4. Не обмежуйте себе. Відчуйте свої емоції та вільно виражайте їх через малювання. Нехай це буде відображенням ваших страхів, надій, невпевненості чи сподівань.
5. Після закінчення малюнка, учасники діляться короткими розповідями, про враження від власного шедевра, обмінюються своїми емоціями та думками.
6. Закінчіть вправу короткими афірмаціями чи позитивними думками.

Вправа «Оазис спокою» (автор Stefano Merlo) [1]

Мета: зменшення стресу, поліпшення емоційного стану та підвищення внутрішнього спокою через використання релаксуючого звукового оточення.

Час виконання: 20 хв.

Вид арт-терапії: у поєднанні з діджитал-арт-терапією.

Інструкція

1. Знайдіть тихе та затишне місце, де вас не будуть турбувати.
2. Відкрийте застосунок на своєму пристрої та виберіть для себе релаксуючі звуки (дощу, лісу, прибою, пташок абощо). Налаштуйте гучність на рівень, який приємний для слуху.
3. Уявіть себе у місці, де відчуваєте себе захищено і спокійно.
4. Відчуйте, як кожен звук, який ви чуєте, приносить внутрішній спокій та легкість.
5. Дозвольте своїм думкам та емоціям спливати, як вода в річці.
6. Уявіть, що кожен ваш вдих приносить спокій, а кожен видих виводить стрес та негатив.
7. Після завершення спробуйте зберегти цей врівноважений стан та повернутися до щоденних справ з новою енергією та спокоєм.

Вправа «Телепортація релаксу» (розробник Notepad Web Development Studio) [1]

Мета: зменшення стресу, поліпшення психоемоційного стану, підвищення рівня спокою через релаксуючий віртуальний досвід.

Час виконання: 20 хв.

Вид арт-терапії: візуально-когнітивна діджитал-терапія, із елементами медіа-арт-терапії.

Інструкція.

1. Виконайте коротку дихальну вправу для розслаблення.
2. Уявіть себе в спокійному місці, де відчуваєтеся безпечно та захищено.
3. Відкрийте застосунок на своєму пристрої.
4. Оберіть віртуальні двері та відкрийте їх.
5. Відчуйте атмосферу місця, у яке потрапили.
6. Сфокусуйтеся на відчуттях, які викликає локація.
7. Уявіть запахи та звуки цього віртуального місця.
8. Дихайте глибоко та рівномірно, відчуваючи, як кожен вдих приносить спокій, а кожен видих виводить напругу та стрес.
9. За бажанням, оберіть другі двері та подорожуйте іншим світом.
10. Повільно поверніться назад у реальний світ.
11. Після закінчення учасники обговорюють свої враження та відчуття від релаксації.

Рефлексія, обговорення вражень. Обговорення загальних вражень, емоційного фону групи, висновків з заняття. Учасники можуть записати нотатки у щоденники для рефлексії.

Заняття 8 «Робота зі свідомим тілом і соціумом»

Мета: зміцнення позиції в суспільстві, робота з тілесними межами, соціальна діагностика

Завдання:

- розвинути м'язову свободу та спонтанність з обміном ролями та повторенням для релаксації, правильного дихання та креативності володіння тілом;
- коректувати емоційний стан та рефлексію для стабілізації психіки та самовираження;
- набутти впевненості в силах для створення ситуації успіху та покращенню адаптивності;
- зміцнити позицію в суспільстві для рефлексії емоційного фону, висновків та нотаток у щоденниках для гармонізації внутрішнього стану з соціумом.

Обладнання: простір для руху, папір, фарби, щоденники.

Вступна частина: Привітання, повторення правил тренінгового заняття.

Кожен учасник, по черзі, висловлює свій актуальний стан, а також чого він очікує від тренінгу і які у нього є побоювання.

Вправа «Статуя» (модифікація О. Тараріної) [45]

Мета: розвиток м'язової свободи та спонтанності.

Обладнання: пристрій для використання музики.

Тривалість виконання: 25 хв.

Вид арт-терапії: танцювально-рухова.

Інструкція. Учасники об'єднуються в пари. Надалі їм пропонується розділити ролі «майстра» та «глини». «Майстер» ліпить із «глини» статую. Потім долонями надсилає імпульс в будь-яку частину тіла статуї. Завдання «статуї» реагувати на імпульс зміною пози, міміки та жестів. Причому реагування «статуї» має здійснюватись вільно та розслаблено. «Статуя» може приймати найрізноманітніші пози, при цьому імпульс, який надсилається майстром, постійно повинен направлятися в різні ділянки тіла. Після вправи учасникам пропонується об'єднатися в нові пари та повторити роботу з іншим партнером.

Техніка «Мандалотерапія» [1]

Мета: корекція емоційного стану та нормалізація поведінки; діагностика настрою; вивчення групових відносин; діагностика та корекція конкретних проблем.

Обладнання: готові шаблони мандал на папері А4 або А3, кольорові олівці, маркери, фарби.

Вид арт-терапії: мандалотерапія, ізотерапія.

Тривалість виконання: 20 хв.

Інструкція.

Під час первинного ознайомлення з технологією створення мандали не слід демонструвати зразків малювання в колі аби уникнути будь-якого наслідування. Головна ідея створення мандали – забезпечити сприятливі умови для вільного прояву власного внутрішнього стану.

У процесі організації роботи з мандалою є певні підготовчі кроки. Передусім необхідно спокійне й відокремлене місце, де присутність інших людей не зможе перервати роботу. Ефективним є прослуховування фонові релаксуючої музики під час малювання. Вибір розміру та кольору вільний.

Мандала вважається завершеною тоді, коли, подивившись на неї, творець відчуває задоволення від споглядання.

Техніка «Безлюдний острів» (автор Оксана Дон) [46]

Мета: набуття впевненості у своїх силах і створення ситуації успіху, діагностика взаємин з соціумом.

Обладнання: аркуш паперу, олівці.

Тривалість виконання: 20 хв.

Вид арт-терапії: ізотерапія, проєктивна арт-терапія.

Інструкція. В центрі малюється круглий або овальний острів, а навколо нього розташовуються хвилі. Хвилі можуть бути величезні або маленькі, характер їх теж може бути різним: спокійні, штормові, з білими баранчиками тощо. Надалі учасникам пропонується створити на острові такі умови, при яких можна було б вижити. Необхідно придумати і намалювати: житло, їжу та способи її добування, воду, захист від нападу і т.д. Також необхідно намалювати географічну карту острова: гори, пляжі, джерела води (можливо, корисних копалин – діти дуже люблять малювати поклади золота і алмазів), вулкани, ліси і т.д.

Питання для обговорення: «А якщо скінчиться їжа?», «А раптом піде дощ?», «А як ви будете будувати човен?».

Якщо на острові виявляться хижі тварини або агресивні аборигени, учасникам необхідно продумати, як вони будуть захищати себе і свої припаси, чи будуть вони самі нападати або будуть готуватися і чекати нападу.

Рефлексія, обговорення вражень. Обговорення загальних вражень, емоційного фону групи, висновків з заняття. Учасники можуть записати нотатки у щоденники для рефлексії.

Заняття 9 «Проекція гармонійного майбутнього та ресурсне планування»

Мета: активізувати оптимістичне бачення майбутнього, закріпити ресурси

Завдання:

- стимулювати учасників до визначення особистісних потреб та запитів, активізувати особистісні ресурси для самоаналізу потреб та стратегій ментального здоров'я;
- візуалізувати бажане майбутнє шляхом стимулювання креативності, позитивного планування та корекції емоційного стану;
- посилити самооцінку та зняти напругу, з фокусом на прийняття себе та орієнтацію на рішення для самореалізації;
- закріпити ресурси для оптимістичного планування майбутнього через комбінацію візуальних та наративних технік, з рефлексією вражень та нотаток у щоденниках для розвитку внутрішньої стійкості та самоцілення в контексті психосоціальної підтримки.

Обладнання: аркуші паперу, олівці, фарби, артефакти для візуалізації майбутнього

Вступна частина: Привітання, повторення правил тренінгового заняття. Кожен учасник, по черзі, висловлює свій актуальний стан, а також чого він очікує від тренінгу і які у нього є побоювання.

Вправа «Квітка добробуту» (Модифікація М. Сосновської) [1]

Мета: пошук та активізація учасниками особистісних ресурсних установок; сприяння усвідомленню ними власних внутрішніх потреб; стимулювання позитивного проєктування ними свого майбутнього; формування навички самоаналізу, як різновиду самодопомоги.

Обладнання: ручки, фломастери, олівці, кольоровий папір, ножиці, клей.

Тривалість виконання: 25 хв.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція. Спершу учасникам пропонується відповісти на запитання: «Чи замислювались вони над тим, що робить їх щасливими? Від чого залежить їх гарне самопочуття, відчуття внутрішньої гармонії та добробуту в цілому?».

Далі члени групи працюють над створенням «Квітки добробуту» – своєрідної ментальної карти особистісних потреб та запитів. З цією метою вони виготовляють (або малюють) квітку з сімома пелюстками. На аркуші паперу круглої форми, що стане серцевиною майбутньої «Квітки добробуту», учасники записують, або за допомогою умовних позначок позначають те, що вони вкладають у загальний зміст поняття «добробут».

На пелюстках присутнім пропонується вказати людей, назви речей, видів діяльності, що забезпечують їм відчуття комфорту, благополуччя, та тих, що дарують насолоду від життя, дозволяють відчувати себе здоровими, задоволеними та щасливими відповідно до основних сфер життєдіяльності, зокрема таких як: біологічний, соціальний, економічний, емоційний, духовний, ментальний, культурний. З огляду на сказане, пелюсток має бути 7, але їх кількість може варіюватись відповідно до потреб конкретної цільової аудиторії.

Під час рефлексії учасникам пропонується відповісти на наступні запитання та виконати завдання:

- Які відчуття виникали у вас під час створення квітки власного добробуту?
- Розкажіть про свою «Квітку добробуту».
- Чи отримали ви задоволення від роботи над створенням «Квітки добробуту»?
- Що відчуваєте зараз, тримаючи в руках свою квітку? У чому її сила?
- Про яку ситуацію у вашому житті нагадує ця квітка?
- Чи не з'явилося у вас, на цей момент, бажання доповнити одну з пелюсток?
- Якби «Квітка добробуту» могла говорити, що б вона сказала вам? Якою була б ваша відповідь?
- Що ви можете зробити сьогодні, щоб отримати бажане? Хто може вам допомогти у досягненні мети?
- Який досвід ви отримали в ході роботи? З чого ви готові розпочати зміни вже сьогодні?

Вправа «Світ, в якому я хочу жити» [32]

Мета: візуалізація мрій та бажаного майбутнього; рефлексія над сферами життя (професійна, сімейна, особистий простір, розвиток); стимулювання креативності та самоаналізу; корекція емоційного стану через позитивне планування.

Обладнання: старі журнали з фотографіями, ножиці, клей, папір А2 або А1, особисте фото учасника.

Тривалість виконання: 25 хв.

Вид арт-терапії: колаж-терапія.

Людина реалізує себе в різних сферах діяльності. Умовно їх можна об'єднати в чотири групи:

- професійна реалізація;
- сімейні (родинні) стосунки;
- особистий простір існування (квартира, будинок);

- особистісний розвиток, захоплення.

Поміркуйте над тим, яким Ви бачите своє життя у кожній з цих сфер. Візьміть старі журнали, в яких багато фотографій, реклами та погортайте їх. Картинки, які Ви будете бачити в журналах, із елементами Вашого майбутнього життя, про яке Ви мрієте, вирізайте і складайте окремо. Коли тих картинок набереться достатня кількість, переходьте до наступного етапу роботи. Візьміть чистий аркуш паперу (краще формату А2 або А1), наклейте своє фото. Фото має бути таким, на якому Ви собі дуже подобаєтесь, дивлячись на яке у Вашій душі виникають приємні емоції. Це фото наклейте у центрі аркушу, а навколо нього – заготовлені картинки з журналів. Розташуйте картинки відповідно до сфер життя, яких вони стосуються, як показано на схемі.

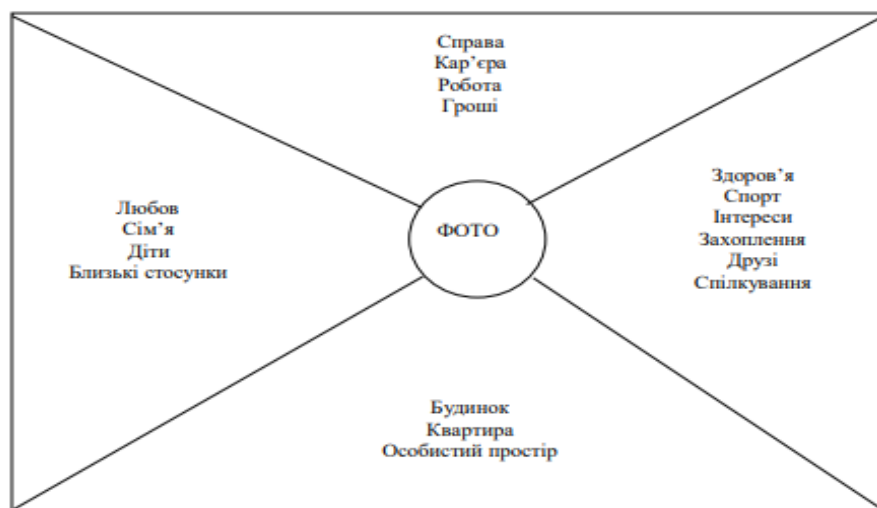


Рис. Б.1.2 Бланк для виконання вправи «Світ, в якому я хочу жити»

У результаті у Вас має вийти колаж з зображенням Вашої мрії. Повісьте його вдома на видному місці. Щоразу, коли Ви будете проходити біля нього, він буде нагадувати Вам про Вашу мрію та спонукати до дій для її реалізації.

Техніка «Створення медитативної казки» (модифікація О. Тараріної) [45]

Мета: посилення особистісного ресурсу, підвищення самооцінки.

Обладнання: папір, ручка.

Тривалість виконання: 20 хв.

Вид арт-терапії: казкотерапія.

Інструкція. Алгоритм створення казки:

- Перенесення учасників у казкову країну (2-3 речення).
- Опис традицій, правил поведінки, традицій, життєвого ритму, цінностей в казковій країні (3-4 речення).
- Детальний опис ідеальної моделі проблемної зони учасників (5-7 речень).
- Опис цієї моделі в минулому, теперішньому і майбутньому (3-4 речення).
- Опис відчуттів головного героя у зв'язку з втіленням ідеальної моделі в життя (4-5 речень).
- Завершення казки, яке майже повністю повторює початок (3-4 речення). Терапія ресурсною казкою дає можливість активізувати впевненість в собі, своїх знаннях, вміннях, навичках, впливає на підвищення самооцінки і базової довіри до світу.

Рефлексія, обговорення вражень. Обговорення загальних вражень, емоційного фону групи, висновків з вправ. Учасники можуть записати нотатки у щоденники для рефлексії.

Заняття 10 «Інтеграція досвіду та підведення підсумків»

Мета: інтеграція досвіду, підсумкова саморефлексія, план дій на майбутнє.

Завдання:

- проаналізувати професійну ідентичність через проєктивний малюнок «Я в професії» для корекції самоусвідомлення;
- усвідомити та трансформувати емоції, визначення потреб та планування дій для стабілізації;
- розвинути присутність у моменті через стан релаксації та фокусу на процесі без оцінки результату;
- інтегрувати досвід курсу через саморефлексію в щоденниках, обговорення вражень, емоційного фону та висновків, формулюючи план дій на майбутнє на основі всіх технік для закріплення ресурсів, професійної ідентичності та оптимістичного бачення.

Обладнання: аркуші великого формату, фарби, папір для витинанок, фарби, щоденники.

Вступна частина: Привітання, повторення правил тренінгового заняття. Кожен учасник, по черзі, висловлює свій актуальний стан, а також чого він очікує від тренінгу і які у нього є побоювання.

Техніка «Витинанка трансформації» (модифікація Ганни Красіної) [46]

Мета: розвиток здатності усвідомлювати та висловлювати свої почуття та відчуття, зняття страху та формування внутрішнього ресурсу, усвідомлення напрямів та способів, які допоможуть стабілізувати стан.

Обладнання: папір А-4, А-3, кольорові олівці, пензлики, фарби, баночка для води.

Тривалість виконання: 20 хв.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція.

Пропонуємо учасникам з аркуша паперу (А-4) зробити витинанку - фігуру людини (прорвати руками так, якби він вирізав її ножицями). Для зручності можна скласти лист навпіл, намалювати силует, а потім проривати контуром. «Розташуйте фігурку перед собою. Зробіть видих, потім два глибоких дихальних цикли (вдих - рахуємо до 5, видих - рахуємо до 7). Зараз я називатиму різні емоції та почуття. Ваше завдання зосередиться на своєму тілі і відчутті яке місце вашого тіла реагує на певне почуття. Визначте де у вашому тілі «живе» це почуття, якого воно розміру, кольору. Візьміть олівець такого ж кольору і розфарбуйте відповідне місце на своїй витинанці» Коли всі почуття розміщені на витинанці, учасникам потрібно розповісти про них. Якщо робота проходить у групі, учасники об'єднуються у пари та розповідають про хід роботи. Опорні питання: Як виконувалася робота? Що було легко? Що вдавалося найгірше? Що було несподівано? Які почуття відчувалися в тілі сильніше? Які почуття важко було визначити? Яке почуття займає найбільше місця на вашій витинанці? Як це про вас? В яких ситуаціях (коли) ви відчуваєте те чи інше почуття?

«Розташуйте свою витинанку на листі паперу (А- 3). Порухайте її по паперу, знайдіть для неї найкраще місце, так щоб вам сподобалося. Коли визначитеся, приклейте її. Подивіться уважно на те, що у вас вийшло. За допомогою засобів образотворчого мистецтва створіть на аркуші сприятливе середовище для вашого чоловічка. Подумайте, щоб йому хотілося. Працюйте до повного вашого задоволення» Після створення простору працюємо з результатом. Завершити корисно буде запитаннями: Що дала мені ця техніка? Що мені потрібно зробити, щоб бути в кращому/бажаному стані? Напишіть результати. Запишіть 3 дії, які вам потрібно зробити найближчим часом, щоб досягти бажаного результату.

Техніка «Бути в процесі» (автор Наталія Мовчан) [21]

Мета: позначити можливість власної присутності в стані «тут і зараз», звернути увагу на можливість знаходитися в усвідомленні процесу без тривоги за результат і без очікування зовнішньої оцінки, дати дозвіл отримувати ресурс від процесу.

Обладнання: акварель, пензлик, вода в глибокій посудині (має бути пластиковою білого кольору або прозорою), білий аркуш паперу (А4) під посуд.

Тривалість виконання: 20 хв.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Кожному учаснику пропонується звернути увагу на акварель в коробці, роздивитись кольори; вибрати товщину пензлика, роздивитись воду.

Інструкція:

1. Прислухайтесь до себе і відчуйте свій стан, емоції.
2. Зручно розмістіть своє тіло на стільці.
3. Зверніть увагу на колір акварелі: який колір «кличе» до нього і доторкніться пензлем.
4. Повільно почніть розставляти крапки на воді і спостерігайте за тим, що відбувається з фарбою. Спостерігайте за собою. Будьте в процесі.
5. Коли пензлик почне малювати по воді – дозвольте цьому це і спостерігайте за процесом. Відстежте як змінився Ваш стан, емоції.
6. За бажанням Ви можете змінити колір фарби.
7. Візьміть пензлик в іншу руку і малюйте далі. Спостерігайте за собою. Будьте в процесі.
8. Поміркуйте, що відбувається з результатом – Вашими малюнками на воді, де вони, що з ними відбувається і як Вони почувають себе в цьому процесі?
9. Якщо дуже хочеться – можна почати малювати на самій посуді і на аркуші паперу.
10. Для того щоб вода стала прозорою необхідно зачекати поки фарба впаде в осад.

Техніка «Я в професії» [1]

Мета: аналіз відтінків самоопису; вивчення продуктів самосвідомості; діагностика уявлень про особисте та професійне «Я»; корекція самоусвідомлення в професійному контексті.

Обладнання: папір А4, ручки або олівці.

Тривалість виконання: 20 хв.

Вид арт-терапії: проєктивна арт-терапія.

Проєктивний метод, застосований у дослідженні, також представлений методиками вивчення продукту творчості – проєктивного малюнку «Я в професії», що виявився інформативним для визначення особливостей розвитку професійної ідентичності практичних психологів. Учасникам пропонується зобразити тематичний малюнок, використовуючи кольорові олівці та прокоментувати малюнок. При інтерпретації даної методики особлива увага зверталась на наступні ознаки: який образ зображений на малюнку, його розмір, деталі малюнку (що включали кольорову гаму, наявність супутніх образів, перспективу зображеного, лінії та інші показники), а також коментарі авторів щодо зображеного на малюнках. Основну увагу при трактуванні малюнків необхідно звернути на наступні елементи.

- Які емоції (почуття, переживання) передає малюнок.
- Що знаходиться в центрі малюнку?
- Що виглядає дивним на малюнку?
- Як розташовані об'єкти відносно до країв аркуша?
- Чи відповідає малюнок поточній порі року?
- Наявність підкреслення (обов'язково поцікавитися чому воно присутнє в малюнку).
- Чи є витирання об'єктів і використання гумки для стирання? Саме ці місця можуть вказувати на прихований конфлікт, «бажання щось виправити».

Підбиття підсумків. Обговорення загальних вражень, висновків з програми. Учасники можуть записати нотатки у щоденники для рефлексії. Що вас зацікавило? Які думки та почуття виникали у вас впродовж заняття?

ДОДАТОК В

РОЗРАХУНОК Т-КРИТЕРІЯ СТ'ЮДЕНТА

Розрахунок t-критерія Ст'юдента виконувався автоматично в онлайн-калькуляторі за посиланням: <https://www.eztests.xyz/criteria/ttest/>

Звіт розрахунку t-критерія Ст'юдента для особистісної тривожності до та після психокорекційної програми представлений на рисунку (рис. В.1.1).

t-критерій Ст'юдента

[Головна](#)

[Повернутись до тесту](#)

$$t_{\text{емп.}} = 8.88965$$

$$t_{0.01} = 2.6757$$

$$t_{0.05} = 2.0076$$

Приймається H1:

Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі при $p \leq 0,01$.

Рис. В.1.1 Копія результатів t-критерію Ст'юдента для особистісної тривожності

Звіт розрахунку t-критерія Ст'юдента для реактивної тривожності до та після психокорекційної програми представлений на рисунку (рис. В.1.2).

t-критерій Ст'юдента

[Головна](#)

[Повернутись до тесту](#)

$$t_{\text{емп.}} = 9.53277$$

$$t_{0.01} = 2.6757$$

$$t_{0.05} = 2.0076$$

Приймається H1:

Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі при $p \leq 0,01$.

Рис. В.1.2 Копія результатів t-критерію Ст'юдента для реактивної тривожності

Звіт розрахунку t-критерія Ст'юдента для симптоматичної тривожності за шкалою Бека до та після психокорекційної програми представлений на рисунку (рис. В.1.1).

t-критерій Ст'юдента

[Головна](#)

[Повернутись до тесту](#)

$$t_{\text{емп.}} = 6.45569$$

$$t_{0.01} = 2.6737$$

$$t_{0.05} = 2.0066$$

Приймається H1:

Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі при $p \leq 0,01$.

Рис. В.1.3 Копія результатів t-критерію Ст'юдента для симптоматичної тривожності за шкалою Бека