

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

ПОГОДЖЕНО

**Декан гуманітарно-
педагогічного факультету,
кандидат філософських наук,
доцент**

_____ Інна САВИЦЬКА
« _____ » _____ 2025 р.

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО
ЗАХИСТУ**

**Завідувач кафедри Соціальної
роботи та реабілітації, доктор
педагогічних наук, професор**

_____ Ірина СОПІВНИК
« _____ » _____ 2025 р.

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

**на тему: «АРТТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА
СТРЕСУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ»**

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

Освітньо-професійна програма: «Соціально-психологічна реабілітація»

Орієнтація освітньої програми: освітньо-професійна

Керівник магістерської роботи

д. п. н., професор _____ Інна ОСАДЧЕНКО

Виконала _____ Ірина КУЦЕНКО

КИЇВ – 2025

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Гуманітарно-педагогічний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ
**Завідувач кафедри соціальної
роботи та реабілітації, доктор
педагогічних наук, професор**
_____ Ірина СОПІВНИК
«19» грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ
ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ
СТУДЕНТУ

Куценко Ірині Ігорівні

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

Освітньо-професійна програма: «Соціально-психологічна реабілітація»

Орієнтація освітньої програми: освітньо-професійна

Тема магістерської роботи: «Арттерапія як засіб зниження тривожності та стресу студентської молоді в умовах війни»

затверджена наказом ректора НУБіП України від «20» 11.2024 року №2066«С»

Термін подання завершеної роботи на кафедру 14 листопада 2025 р.

Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи: наукові розробки вітчизняних і зарубіжних учених; матеріали періодичних видань; навчальна та довідкова література з теми дослідження.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

1. З'ясувати теоретичні основи використання арттерапії в соціальній роботі зі студентською молоддю.
2. Констатувати рівень тривожності та стресу серед студентської молоді.
3. Розробити та впровадити соціальну арттерапевтичну програму для зниження тривожності та стресу студентів.
4. Оцінити ефективність соціальної арттерапевтичної програми та розробити методичні рекомендації щодо покращення загального стану, самопочуття та адаптаційних можливостей студентської молоді.

Дата видачі завдання “27” листопада 2024 р.

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи _____ Осадченко І.І.

Завдання прийняла до виконання _____ Куценко І.І.

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна магістерська робота на тему «Арттерапія як засіб зниження тривожності та стресу студентської молоді в умовах війни» має таку структуру: 1) картку кваліфікаційної магістерської роботи, 2) титульний аркуш, 3) завдання до виконання кваліфікаційної магістерської роботи; 4) реферат: 5) зміст; 6) вступ; 7) основну частину (III розділи); 8) загальні висновки; 9) список використаних джерел, 10) додатки. У роботі подано 8 додатків, 11 рисунків та 2 таблиці. Список використаних джерел складає 55 позиції. Обсяг магістерської кваліфікаційної роботи 82 сторінки.

У першому розділі «Теоретичні основи використання арттерапії в соціальній роботі зі студентською молоддю» було висвітлено теоретичний аналіз проблеми стресу та тривожності у студентської молоді, специфіку впливу навчального навантаження, соціальних умов та воєнного контексту на стан здобувачів вищої освіти. Значну увагу приділено вивченню арттерапії як інноваційного, гуманістично орієнтованого методу підтримки, її принципам, видам та можливостям застосування у роботі з молоддю.

У другому розділі «Методичне забезпечення та хід констатувального етапу дослідження» обґрунтовано вибір діагностичних методик, спрямованих на дослідження рівня сприйнятого стресу та тривожності студентів. Подано характеристики вибраних інструментів (PSS-10; STAI Спілбергера–Ханіна та ін.), описано організацію емпіричного дослідження, вибірку, етапи проведення та основні умови реалізації дослідницької роботи. Створено методичну основу для подальшого впровадження арттерапевтичного комплексу.

У третьому розділі – «Експериментальне впровадження соціальної арттерапевтичної програми для зниження тривожності та стресу студентської молоді» – представлено результати первинної діагностики рівня тривожності та стресу, здійснено їх кількісно-якісний аналіз. Розроблено та апробовано соціальну арттерапевтичну програму, спрямовану на емоційну регуляцію,

розвиток ресурсності та зниження напруження студентів. Після впровадження програми проведено повторну діагностику та порівняння показників, що дало змогу визначити ефективність застосованого комплексу арттерапевтичних технік.

Ключові слова: арттерапія, арттерапевтичний метод, тривожність, стрес, студентська молодь, соціальна робота, соціальна арттерапевтична програма.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ В СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ ЗІ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ.....	7
1.1. Арттерапія як інноваційний метод соціальної роботи зі студентською молоддю	7
1.2. Визначення понять «тривожність», «стрес» та їх вплив на студентську молодь	21
Висновки до першого розділу	30
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ХІД КОНСТАТУВАЛЬНОГО ЕТАПУ ДОСЛІДЖЕННЯ	32
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження	32
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального етапу дослідження рівнів тривожності та стресу серед студентської молоді	36
Висновки до другого розділу.....	43
РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВПРОВАДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	45
3.1. Обґрунтування та апробація комплексу арттерапевтичних технік для зниження стресу та тривожності студентської молоді	45
3.2. Аналіз результатів та методичні рекомендації щодо запровадженої соціальної арттерапевтичної програми	52
Висновки до третього розділу	57
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62
ДОДАТКИ	69

ВСТУП

Актуальність дослідження «Арттерапія як засіб зниження тривожності та стресу студентської молоді в умовах війни» зумовлена зростанням рівня напруженості, перевантаженості та емоційного виснаження серед студентів в умовах повномасштабної війни в Україні. Ця ситуація суттєво ускладнює умови життя та навчання студентів, формуючи додаткові ризики та потреби, що вимагають особливої уваги та підтримки.

Сьогодні здобувачі освіти стикаються не лише з традиційними викликами освітнього процесу, професійного самовизначення, соціальної адаптації, а й із постійним відчуттям небезпеки, невпевненості у майбутньому, переживаннями за близьких, втратою стабільності та безпеки. У таких умовах виникає підвищена потреба у соціальній підтримці, спрямованій на зниження рівня тривожності, попередження стресових розладів і підтримку ресурсного стану особистості.

У таких умовах особливого значення набуває соціальна робота, спрямована на підтримку емоційного стану студентської молоді. Одним із ефективних засобів зниження тривожності та стресу є арттерапія – метод, заснований на використанні творчої діяльності як інструменту самовираження, самопізнання та внутрішньої гармонізації. За допомогою малювання, ліплення, колажу, музики чи інших видів мистецтва студенти отримують можливість висловлювати емоції, звільнитися від напруги, відновлювати відчуття контролю та внутрішньої рівноваги.

Арттерапія в умовах воєнного часу стає не лише засобом емоційного розвантаження, а й важливим інструментом соціальної підтримки молоді, що сприяє збереженню її здоров'я, підвищенню стійкості до стресу, зміцненню соціальних зв'язків та формуванню позитивного погляду на майбутнє. Проблематика впливу творчих практик на стан молоді в кризових умовах розглядалася у працях І. Пипенко (Pypenko I.), А. Стадніка (Stadnik A.), Ю. Мельника (Melnyk Yu.), Н. Авер'янової, С. Діхтяренко, С. Заєць,

І. Жабченко, Л. Фальківська та ін., які підкреслюють важливість арттерапевтичних підходів у періоди підвищеного суспільного напруження.

Таким чином, дослідження арттерапії як засобу зниження тривожності та стресу серед студентської молоді виступає актуальним і соціально значущим напрямом сучасної соціальної роботи, що відповідає викликам воєнного часу та сприяє зміцненню емоційної стійкості й адаптивного потенціалу молодого покоління України.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та практичній перевірці ефективності застосування соціальної арттерапевтичної програми для зниження тривожності та стресу студентів.

Відповідно до мети визначено **завдання дослідження**:

1. З'ясувати теоретичні основи використання арттерапії в соціальній роботі зі студентською молоддю.
2. Констатувати рівень тривожності та стресу серед студентської молоді.
3. Розробити та впровадити соціальну арттерапевтичну програму для зниження тривожності та стресу студентів.
4. Оцінити ефективність соціальної арттерапевтичної програми та розробити методичні рекомендації щодо покращення, спрямовані на покращення загального стану, самопочуття та адаптаційних можливостей студентської молоді.

Об'єкт дослідження – арттерапія в соціальній роботі зі студентською молоддю.

Предмет дослідження – соціальна арттерапевтична програма для зниження тривожності та стресу студентів.

Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети використано комплекс **методів наукового дослідження**: *теоретичні методи*: аналіз наукової та навчальної літератури для визначення змісту понять «арттерапія», «соціальна робота»; порівняння та систематизація компонентів соціальної роботи зі студентською молоддю; узагальнення результатів досліджень при

розробленні арттерапевтичної програми для зниження тривожності та стресу студентів; *емпіричні методи*: використання діагностичного комплексу для оцінки рівнів тривожності та стресу студентів; проведення експериментальної роботи – констатувального, формувального та контрольно-аналітичного етапів, що дозволило відстежити динаміку та перевірити ефективність арттерапевтичної програми; *математико-статистичні методи*: описова статистика, кореляційний аналіз, обробка емпіричних даних для визначення достовірності та ефективності результатів експерименту.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота на констатувальному, формувальному та контрольно-аналітичному етапах дослідження виконувалася на базі Національного університету біоресурсів і природокористування України, Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, Національної академії Служби безпеки України та Національного університету фізичного виховання та спорту України.

Вибірку склали 40 студентів.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні теоретичних положень щодо використання арттерапії в соціальній роботі зі студентською молоддю; всебічному вивченні проблем тривожності та стресу серед студентів; розробці та впровадженні соціальної арттерапевтичної програми, спрямованої на зниження рівня тривожності та стресу; а також оцінці ефективності цієї програми та створенні методичних рекомендацій для соціальних працівників щодо покращення психоемоційного стану студентської молоді.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що реалізація розробленої соціальної програми застосування арттерапії у роботі зі студентською молоддю сприятиме зниженню рівня тривожності та стресу, підвищенню емоційної стійкості, розвитку навичок саморегуляції та гармонізації внутрішнього стану. Запропоновані підходи можуть бути використані у діяльності фахівців соціальної сфери, центрів підтримки молоді

та закладів вищої освіти для підвищення ефективності соціальної підтримки студентів в умовах воєнного часу.

Апробація результатів дослідження: виступ на секційному засіданні на тему: «Арттерапія як засіб соціалізації студентської молоді в умовах війни» ІХ Міжнародної науково-практичної онлайн – конференції здобувачів вищої освіти, аспірантів і молодих вчених «Роль молоді у розвитку АПК України» (15-16 квітня 2025 р., Національний університет біоресурсів і природокористування України):

https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u317/programa_konferencii_15-16.04.25_sait_11.06.25.pdf

Структура магістерської роботи. Магістерська робота на тему «Арттерапія як засіб зниження тривожності та стресу студентської молоді» складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота містить 82 сторінки основного тексту, у списку використаних джерел наведено 55 літературних джерел. У роботі подано 2 таблиці, 11 рисунків та 8 додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ В СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ ЗІ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ

1.1. Арттерапія як інноваційний метод соціальної роботи зі студентською молоддю

Студентський вік є одним із найбільш чутливих етапів психічного становлення особистості. Саме в цей період молода людина стикається з численними соціальними, емоційними й інтелектуальними викликами, що зумовлюють підвищену напруженість, тривожність і стрес. Додатковими факторами є економічна нестабільність, високі вимоги до академічної успішності, зміна соціального середовища, пошук життєвого шляху та професійного самовизначення. Початок глобальної пандемії COVID-19 у 2020 році став своєрідною відправною точкою масового зростання стресу серед студентів. Новий дистанційний формат навчання, обмеженість живого спілкування, вимушена ізоляція та постійна тривога за здоров'я призвели до значного зростання тривожності серед молоді. Після початку повномасштабного вторгнення росії на територію України 24 лютого 2022 року ситуація ще погіршилася. Постійні повітряні тривоги, втрата близьких, вимушене переселення, страх за життя, ще більше погіршили ситуацію [49].

Арттерапія є одним із провідних напрямів сучасної психотерапевтичної та психокорекційної практики, що ґрунтується на використанні мистецтва як засобу впливу на емоційний стан, самопізнання та розвиток особистості. У науковій літературі поняття «арттерапія» розглядається як форма психологічної допомоги, що поєднує в собі елементи мистецької творчості та психотерапевтичного взаємодіяння між фахівцем і клієнтом. У контексті соціально-психологічної реабілітації арттерапія постає як інноваційний

напрямок, спрямований на зміцнення емоційного благополуччя, розвиток навичок саморегуляції, вираження емоцій та подолання стресових станів.

Основна мета арттерапії полягає у гармонізації внутрішнього стану людини через творче самовираження, що дозволяє м'яко та безпечно опрацьовувати емоції, переживання і внутрішні конфлікти. Арттерапія дає можливість побачити власні почуття у символічній формі, переосмислити їх і знайти нові способи реагування на життєві ситуації. Під час занурення у творчість знижується рівень тривоги та напруги, активізуються ресурси самоцілення, зростає здатність до саморефлексії та усвідомлення власних потреб. Завдяки цьому людина вчиться краще розуміти себе, довіряти своїм почуттям, відновлювати внутрішню рівновагу, зміцнювати самооцінку і сформувати позитивний образ «Я».

Для закладів освіти арттерапевтичні практики є відносно новим напрямом, що динамічно розвивається та інтегрує творчість у систему соціальної підтримки студентів. Використання мистецьких засобів дозволяє ефективно впливати на емоційний стан молоді, сформувати позитивне мислення, підвищувати рівень адаптації до освітнього середовища та життєвих викликів.

Історичні витоки арттерапії сягають найдавніших часів, коли у первісному суспільстві створювалися наскельні малюнки та різьблені фігури. Ці артефакти слугували не лише для комунікації чи запису подій, але й виконували важливі ритуальні та цілющі функції, допомагаючи спільноті впоратися зі страхом, хворобами та невідомим. Давньогрецькі філософи Аристотель, Платон і Піфагор визнавали глибокий вплив музики та мистецтва на людину, та на його лікувальні властивості, наголошуючи на їхніх цілющих та формуючих рисах. Вони вказували на спроможність музики коригувати емоційний стан і вподобання. Платон надавав мистецтву морального значення, Аристотель вбачав мистецтво як інструмент для формування емоційно-психологічних та морально-вольових рис [1].

У середині ХХ століття в гуманітарних та психологічних науках утвердилася ідея про те, що художнє самовираження є однією з ключових форм символічного відображення внутрішнього світу людини, включно з її несвідомими переживаннями. Ця концепція розвивалася на основі глибинної психології та була теоретично обґрунтована в працях З. Фрейда та К. Г. Юнга.

Згідно з психоаналітичним підходом Зигмунда Фрейда, мистецька творчість має характер сублимації, тобто перетворення несвідомих імпульсів (переважно лібідозних або агресивних) у соціально прийнятну діяльність. У цьому контексті художній образ містить символічні елементи, що відображають глибинні психологічні конфлікти та непрожиті емоції особистості. Подібно до символізму сновидінь, твір мистецтва виступає простором для опосередкованого вираження внутрішніх переживань, що сприяє зняттю емоційної напруги та досягненню внутрішньої рівноваги. Водночас К. Г. Юнг розширив ці положення, доводячи, що художня творчість звертається не лише до індивідуального, але й до колективного несвідомого, у якому містяться архетипові образи, універсальні для всього людства. Тому мистецтво розглядається як важливий інструмент процесу індивідуації, тобто становлення цілісної особистості шляхом інтеграції несвідомих аспектів психіки у свідому сферу. Здійснюючи символічне творення, людина налагоджує внутрішній діалог, долає внутрішні суперечності та розвиває здатність до саморефлексії та духовного зростання [34; 38].

Відкриття терапевтичного потенціалу мистецтва відбулося у 1938 році, коли митець Едріан Хілл, одужуючи від туберкульозу в санаторії, особисто відчув, як процес малювання відволікає від його хвороби та буденності, що спонукало його до впровадження мистецьких засобів у реабілітацію інших хворих на туберкульоз, а згодом і солдатів. На основі цього досвіду Хілл емпірично встановив, що практика мистецтва має подвійну користь, оскільки не лише допомагає пацієнтам відволіктися від їхньої фізичної хвороби чи травми, але й значною мірою сприяє полегшенню та звільненню від супутніх психічних розладів, тим самим заклавши основи для формального визнання та

використання того, що він пізніше назвав арттерапією. За класичним визначенням А. Хілла, який у 1945 році у книзі «Мистецтво проти хвороб» ввів термін «art therapy», арттерапія є використанням художньої діяльності як засобу реабілітації психічного здоров'я [42; 47].

У середині ХХ століття науковці підтвердили, що художнє самовираження має символічний характер і відображає приховані, несвідомі аспекти людської психіки. Поступово утвердилася ідея, що процес творчості сприяє духовному зростанню, внутрішнім позитивним змінам, подоланню страхів і тривожності. Саме ці положення стали основою для формування арттерапії як окремого психотерапевтичного напрямку.

Однією з найвідоміших постатей у розвитку сучасної арттерапії стала М. Наумбург – американська психологиня, педагогиня, художниця та авторка численних праць. Вона була однією з перших, хто почав цілеспрямовано застосовувати мистецтво в психотерапевтичній практиці, розробивши концепцію «динамічної арттерапії». У своїй теорії науковиця наголошувала на значенні художньої творчості як засобу глибокого самовираження та усвідомлення внутрішніх психологічних процесів. Дослідниця активно співпрацювала з психіатрами, психологами та педагогами, удосконалюючи методи застосування мистецтва у психотерапії. Вона використовувала малювання, живопис і скульптуру як інструменти для діагностики, самопізнання та зцілення. Її внесок полягає у визнанні мистецтва потужним засобом самовираження, внутрішнього зцілення та розвитку особистості. Її підхід став підґрунтям для сучасних арттерапевтичних практик, які сьогодні широко застосовуються у сфері соціальної роботи [45].

Дослідники О. Бедіченко та Я. Раєвська відзначають, що арттерапія виступає ефективним засобом психологічної підтримки, який здатний позитивно впливати на емоційний, когнітивний та соціальний функціонал особистості. Особливу актуальність розвиток арттерапії набуває в сучасних умовах України, зумовлених високим рівнем стресових навантажень, посттравматичними реакціями та соціальною дезадаптацією, що обґрунтовує

її застосування як засобу подолання психоемоційних та соціальних труднощів [3].

Українські дослідниці Калька Н. і Ковальчук З. розглядають арттерапію як один із найефективніших способів роботи з клієнтами різного віку та з різними порушеннями. Вона виступає засобом саморозкриття, самовираження, розвитку особистості та досягнення внутрішньої гармонії. Авторки підкреслюють, що як самостійна галузь теоретичних знань і практичної діяльності арттерапія почала формуватися на стику науки й мистецтва на початку ХХ століття. У буквальному перекладі термін «art therapy» означає «лікування образотворчим мистецтвом» [16].

Сьогодні цей напрямок характеризується гнучкістю та широкими можливостями застосування. Його методи активно використовуються у психотерапії, медицині, педагогіці та соціальній роботі. Основна мета арттерапії, на думку дослідниць, полягає у гармонізації внутрішнього стану людини, відновленні здатності підтримувати рівновагу й досягати оптимального психоемоційного стану, що сприяє активному продовженню життя та особистісному зростанню [16].

Засоби художнього самовираження в арттерапії виконують багатогранну функцію: вони сприяють відновленню психічного здоров'я та покращенню самопочуття, розкривають творчий потенціал особистості та стимулюють її креативність. Креативність у цьому контексті є ключовим чинником готовності особистості до змін, здатності генерувати нестандартні рішення та долати стереотипи мислення. Крім того, творча особистість демонструє підвищену привабливість у міжособистісній взаємодії та ефективність комунікації.

В умовах військового часу роль арттерапії та творчої діяльності набуває виняткової значущості для підтримки психічного здоров'я та благополуччя, оскільки позитивний вплив творчості охоплює дві ключові сфери особистості. Когнітивна сфера задіюється через процес символізації та експресії: створення художнього образу допомагає індивіду вербалізувати та усвідомити власний

досвід, думки та вчинки, що покращує самосприйняття та розуміння поточної ситуації. Вплив на емоційну сферу реалізується через катарсичну функцію творчості – надає безпечний простір для вивільнення емоцій і переживань, сприяючи значному зниженню стресу та напруги, підвищенню емоційної стійкості та зменшенню рівня тривожності [33].

У процесі арттерапії використовуються різні художні засоби для вираження та опрацювання емоцій: танець, малювання, ліплення, музика, прозові та поетичні тексти, казки, театральні постановки. Такі форми творчості дозволяють досліджувати глибинні психічні та емоційні переживання, розвивати уяву та сприяють особистісному зростанню. Мистецтво стає каталізатором натхнення, стимулює творче зростання та допомагає зцілювати психоемоційні травми [15].

Арттерапія сприяє формуванню внутрішньої цілісності особистості, допомагає подолати внутрішні конфлікти, усвідомити власні емоції та відновити психологічну рівновагу. Творчість виступає каналом вираження переживань, для яких бракує слів, а також є інструментом самопізнання та соціальної інтеграції. Завдяки цьому студенти краще розуміють себе й інших, знаходять ресурси для адаптації до змін і розвивають навички емоційної грамотності.

У практиці соціальної роботи арт-практики застосовуються для профілактики емоційного вигорання, подолання тривожності, покращення комунікативних навичок та створення атмосфери взаємної підтримки. Вони активізують внутрішній потенціал, стимулюють креативність, формують позитивну самооцінку та впевненість у власних силах. Спільна творча діяльність сприяє налагодженню довірливих стосунків між студентами, зменшує соціальну напругу та допомагає долати відчуття ізоляції, особливо в умовах дистанційного або змішаного навчання. Таким чином, мистецтво виступає потужним засобом соціальної інтеграції та підтримки.

Застосування арттерапевтичних методів у соціальній роботі забезпечує комплексний вплив на особистість: зниження тривожності, стабілізацію

емоційного стану, формування адаптивних механізмів поведінки та соціальної взаємодії. Ці методи є гнучкими, не потребують складного обладнання та легко інтегруються у групові та індивідуальні форми роботи.

Особливу роль у впровадженні арттерапії у закладах освіти відіграє викладач, який поєднує знання та ерудицію з педагогічним мистецтвом, високою культурою, інтелектуальною та моральною зрілістю. Викладач стимулює розвиток особистості студента, розкриває його здібності, формує зацікавленість навчанням та допомагає відновити внутрішню гармонію. Особливою цінністю арттерапії є використання візуальних форм творчості (живопис, графіка, скульптура, дизайн), де основним каналом комунікації виступає невербальне самовираження [2; 24].

Таким чином, арттерапія як інноваційний метод соціальної роботи зі студентською молоддю передбачає використання мистецьких форм діяльності для підтримки психологічного здоров'я, розвитку емоційної стійкості та самовираження. Для подальшого розуміння її потенціалу необхідно проаналізувати основні поняття, що лежать в основі цього методу, визначити їх змістові характеристики та наукові підходи до застосування у сучасній соціальній роботі. До них належать «арттерапія», «творча особистість», «креативність», «творче самовираження» та «соціальна робота зі студентською молоддю».

Тож, розглянувши сутність арттерапії як засобу самовираження та гармонізації внутрішнього світу людини, доцільно перейти до аналізу поняття, «творча особистість», адже саме творчість є основою арттерапевтичного процесу та визначальним чинником розвитку людини.

Під поняттям «творча особистість» визначається індивіда, який здатний генерувати оригінальні ідеї, мислити нестандартно та знаходити інноваційні шляхи вирішення проблем. Така особистість характеризується високим рівнем інтелектуальної активності, уяви, гнучкості мислення та схильністю до пошуку нових підходів у пізнанні й діяльності. Творчим особистостям властиві відкритість до досвіду, допитливість, ініціативність і готовність до

ризик, які безпосередньо пов'язані з рівнем креативності. Визначені риси не є вродженими – вони можуть розвиватися завдяки різноманітному життєвому досвіду, взаємодії з культурним середовищем, участі у мистецьких і пізнавальних процесах. Творча особистість формується шляхом інтеграції чотирьох основних компонентів: мотиваційного, інтелектуального, емоційного та комунікативного. Розвиток цих компонентів можливий завдяки розширенню рольового простору особистості та залученню її до різних видів діяльності, що забезпечують творчу самореалізацію та формують досвід соціальних взаємин. Таким чином, арттерапія є не лише терапевтичним засобом, а й ефективним методом соціальної роботи, спрямованим на всебічний розвиток студентської особистості.

Поняття «творча особистість» тісно пов'язане з категорією «креативність», яка відображає здатність людини мислити нестандартно, генерувати нові ідеї та знаходити оригінальні рішення. Саме креативність є рушійною силою творчого розвитку особистості, що забезпечує її здатність до самовираження, адаптації в мінливих умовах і досягнення життєвих цілей. Вона виступає важливим чинником особистісного й професійного розвитку, сприяючи формуванню активної, гнучкої та гармонійної людини [19].

У статті Л. Деркач, О. Кузнецової та Л. Штефан зазначається, що креативність є властивістю психіки, спрямованою на здатність знаходити оригінальні ідеї та здійснювати нестандартні дії. Під креативністю дослідниці розуміють поєднання особистісних якостей і розумових процесів, які спонукають до творчої діяльності. Науковці підкреслюють, що до основних характеристик креативності належать: уміння бачити та формулювати проблему, здатність генерувати нові й оригінальні ідеї, приймати нестандартні рішення, проявляти інтелектуальну та творчу ініціативу, узагальнювати різноманітні явища, гнучкість мислення й уміння знаходити кілька шляхів розв'язання проблеми [10].

Високий рівень креативності створює умови для прояву творчого самовираження – однієї з найважливіших форм реалізації творчого потенціалу

людини. Через творчу діяльність індивід не лише виявляє свої почуття й думки, а й здійснює самоідентифікацію та саморозвиток.

Розуміння значення творчого самовираження відкриває перспективи його використання у соціальній сфері, зокрема у роботі зі студентською молоддю. Саме поєднання творчих підходів і соціальної взаємодії сприяє формуванню активної, гармонійної та психологічно стійкої особистості. Таким чином, художнє самовираження стає не лише формою творчої реалізації, а й важливим засобом соціалізації та психоемоційного розвитку особистості. У цьому контексті особливого значення набуває арттерапія як метод, що поєднує мистецькі практики з психокорекційними та соціально-педагогічними технологіями.

Арттерапія вирізняється своєю універсальністю та інклюзивністю, забезпечуючи доступність для людей, які мають труднощі з вербалізацією своїх почуттів, або із серйозними наявними психофізичними обмеженнями. Цей метод не вимагає спеціальних художніх навичок чи умінь, оскільки творче самовираження через образи, кольори та форми є природною і глибинно вкоріненою формою комунікації, доступною кожній особі з дитинства. Невербальний характер арттерапії дозволяє безпосередньо і символічно виявити внутрішні конфлікти та переживання, забезпечуючи безпечний простір для психологічної роботи та сприяючи інсайтам навіть без потреби у прямому словесному обговоренні.

На практичному рівні арттерапія є засобом вільного самовираження та самопізнання, що сприяє формуванню позитивного світогляду, активної життєвої позиції, а також зниженню психоемоційного напруження, апатії та безініціативності. Використання арттерапевтичних прийомів забезпечує переважно невербальну комунікацію, створює атмосферу довіри та безпеки, сприяє усвідомленому аналізу власних емоцій та внутрішнього стану.

Сучасна практика арттерапії включає широкий спектр методів, які можна використовувати для соціально-психологічної реабілітації студентів, серед яких: кінотерапія (терапія фільмами та мультфільмами),

шоколадотерапія (терапія шоколадом), бібліотерапія (терапія читанням), драматерапія (терапія театральним мистецтвом), ігротерапія (терапія іграми), ізотерапія (терапія малюванням), лялькотерапія (терапія із використанням ляльок), маскотерапія (терапія із використанням масок), мандалотерапія (терапія із використанням та/або створенням мандал), музикотерапія (терапія музикою), пісочна терапія (терапія із використанням піску та іграшок), глинотерапія (терапія методом ліплення з природної глини або пластичних мас), танцювальна терапія (терапія танцем та рухом), казкотерапія (терапія казкою), кольоротерапія (терапія кольорами), фототерапія (терапія із застосуванням готових занімків або процесу їх створення), колаж-терапія (терапія методом створення колажів) тощо.

У залежності від виду арттерапії, пасивного (що передбачає аналіз та інтерпретацію художніх творів, картин, фотографій, музики тощо), активного (самостійна творча діяльність) чи поєднання цих видів, а також характеристик цільової аудиторії, завдань процесу психокорекції або реабілітації, а також рівня емоційної та соціальної зрілості учасників, визначається метод, який буде використовуватися [51].

Найбільш доцільними формами арттерапії для роботи зі студентською молоддю вважаються ігрова терапія, шоколадотерапія, мандала-терапія, бібліотекотерапія, драматерапія, музична терапія, танцювальна терапія, пісочна терапія, глинотерапія, кольоротерапія, кіно- та фототерапія. Ігрова терапія спрямована на розвиток особистісних компетенцій, формування навичок групової взаємодії, зниження психоемоційної напруги та підвищення впевненості в собі. Під час ігрових занять студенти можуть брати участь у різних ігрових активностях, в таких як рольові ігри, настільні чи творчі ігри та мають можливість моделювати життєві ситуації, відпрацьовувати поведінкові стратегії та отримувати зворотний зв'язок у безпечному середовищі [30].

Серед нетрадиційних, але ефективних напрямів виокремлюється шоколадотерапія – метод, заснований на поєднанні естетичного, ароматичного та сенсорного впливу шоколаду на психоемоційний стан людини. У соціальній

роботі цей підхід використовується як засіб релаксації, відновлення позитивного емоційного фону, зняття напруження та підвищення рівня самооцінки. Завдяки взаємодії з приємною текстурою, запахом і смаком шоколаду, головним складником якого є какао, що містить в собі триптофан, який, попередником серотоніну, теорбін та флавоноїди, що сприяють покращенню настрою та зниженню рівня стресу та почуття напруги, створюється відчуття комфорту, безпеки та задоволення, що сприяє стабілізації настрою та гармонізації внутрішнього стану студентів [25].

Мандала-терапія, яка ґрунтується на процесі створення симетричних та гармонійних композицій, є потужним засобом психологічної корекції, оскільки сприяє розвитку концентрації уваги, внутрішньої гармонії та саморегуляції емоційного стану. Мандала за К. Г. Юнгом є потужним архетипом порядку та цілісності, що спонтанно виникає у психіці, особливо в періоди внутрішніх конфліктів би дезорієнтацій, і слугує відображенням центру особистості, що прагне до інтеграції свідомих та несвідомих елементів. Завдяки структурованості та повторюваності малюнків мандал учасники занять здатні зосередитися на процесі творчої діяльності, що сприяє зниженню рівня тривожності та стресу, а також стимулює розвиток креативного та абстрактного мислення. Крім того, мандала-терапія виступає ефективним інструментом соціально-психологічної підтримки, оскільки дозволяє студентам усвідомити власні емоції та внутрішні переживання у безпечній та контрольованій формі [39; 17].

Бібліотерапія – метод арттерапії, що базується на використанні художньої та спеціальної літератури для гармонізації емоційного стану особистості, розвитку самосвідомості, формування позитивного мислення та подолання стресових або кризових ситуацій. У соціальній, педагогічній і психологічній практиці бібліотерапія розглядається як інструмент профілактики, підтримки та реабілітації, який поєднує освітній і виховний вплив із лікувально-корекційним ефектом. Завдяки читанню літературних творів (казок, поезії, оповідань, романів, автобіографій, притч тощо) клієнт

має змогу ідентифікувати себе з героями, прожити емоційно подібні ситуації, переосмислювати власний життєвий шлях та знаходити способи виходу зі складних ситуацій [23; 5].

Драматерапія базується на використанні театрального мистецтва, рольових ігор, імпрровізацій, сценічних постановок та інших елементів драми з метою психологічного, емоційного і соціального розвитку особистості. Цей метод дозволяє людині не лише проговорити, а й прожити свої емоції, поставивши себе на місце героя або створивши власний образ. За допомогою театральної гри можна відновити комунікативні навички, підвищити самооцінку, сформувати відчуття безпеки та прийняття, розвинути навички співпереживання й емпатії. У соціально-психологічній сфері драматерапія розглядається як інструмент вираження емоцій, внутрішніх конфліктів та соціальних переживань через сценічну діяльність [8].

Музична терапія та танцювальна терапія забезпечують відновлення психофізіологічної рівноваги за допомогою руху, ритму та звукових впливів, що сприяє релаксації, гармонізації емоційної сфери та підвищенню рівня емоційної стабільності студентів. Вплив музики здійснюється як на психологічному, так і на соматичному рівнях: вона може нормалізувати серцевий ритм, стабілізувати дихання, знижувати рівень кортизолу (гормону стресу), підвищувати вироблення дофаміну та ендорфінів, що сприяє відчуттю задоволення та внутрішньої гармонії. У сукупності зазначені арттерапевтичні методи створюють комплексний підхід до підтримки психоемоційного стану, розвитку творчого потенціалу та зміцнення психологічної стійкості студентської молоді. Залежно від способу взаємодії з музичним матеріалом виділяють активну та пасивну музикотерапію. Активна музикотерапія передбачає творчу участь клієнта — гру на музичних інструментах, вокалізацію, імпрровізацію, ритмопластику, що сприяє емоційному вивільненню та формуванню навичок самовираження. Пасивна музикотерапія, навпаки, ґрунтується на прослуховуванні спеціально підібраної музики, що допомагає стабілізувати емоційний стан, зменшити напруження та підтримати

процеси саморегуляції. Основний принцип методу танцювальної терапії полягає в тому, що тіло і психіка є взаємопов'язаними, а рух виступає природною формою емоційної та сенсорної комунікації, яка може активувати процеси усвідомлення, опрацювання переживань і зміцнення саморегуляції. У танцювальній терапії рух розглядається не як естетичний або сценічний, а як спонтанний, індивідуальний спосіб вираження внутрішніх процесів [22; 21].

Пісочна терапія надає можливість через роботу з природними матеріалами символічно відтворювати внутрішні переживання студентів, усвідомлювати та опрацьовувати конфліктні ситуації, а також стимулюють розвиток уяви, творчого потенціалу та спонтанності мислення. В якості матеріалів для пісочної терапії можуть використовуватися чистий пісок, маленькі іграшки, геометричні фігурки, гудзики, монетки, гілочки, каміння, мушлі та ін. Така терапія дозволяє студентам безпечно виражати емоції, структурувати власні переживання та отримувати позитивний досвід самовираження [41].

Глиноterapia або ліплення – метод арттерапії, який не лише допомагає зняти стрес, тривогу та покращити емоційний стан, а й також розвинути дрібну моторику та уяву. Процес може забезпечуватися будь-якими пластичними матеріалами: пластилін, полімерна або натуральна глина, самозастигаюча глина, солоне тісто, суміш Play-Dou, тощо. У процесі терапії з обраного матеріалу ліплять метафоричний образ проблеми, що турбує, в потім трансформують створене в бажаний образ вирішення проблеми чи позитивного стану. Фізичне руйнування первинної форми та створення нової сприяє емоційній розрядці та засвоєнню нового досвіду управління ситуацією, що робить глиноterapia потужним інструментом опрацювання травм та стимулювання особистісних змін [36].

Кольоротерапія – метод психологічного впливу на емоційний та фізичний стан людини за допомогою кольорів. Кожен колір має специфічний ефект: теплі відтінки, як-от червоний та оранжевий, стимулюють активність та підвищують енергію, холодні – синій і зелений – заспокоюють, знижують

тривожність та сприяють релаксації. Кожна така візуальна взаємодія ініціює стимуляцію нейроендокринних залоз — гіпофіза та епіфіза (шишкоподібної залози). Ця активація запускає синтез гормонів, що відіграють центральну роль у підтримці метаболічної рівноваги, сну та регуляції апетиту. Кольоротерапія широко застосовується як у психотерапії, так і в реабілітаційних програмах для покращення настрою, концентрації уваги, зниження стресу та навіть впливу на фізичні процеси, наприклад, на кровообіг чи обмін речовин, через підсвідоме сприйняття кольорів [12; 7].

Фототерапія — це метод психологічної корекції й саморефлексії, в якому клієнт працює з фотографіями: або створює їх сам, або обирає чи аналізує готові знімки. Взаємодіючи з образом фотографії (наприклад, розповідаючи історію, змінюючи композицію або реагуючи на неї в групі чи індивідуально), людина отримує нові відчуття, усвідомлення й ресурси для поліпшення психологічного стану. Цей підхід допомагає активувати внутрішні ресурси, змінити спосіб сприйняття себе й свого досвіду, а також розкрити потенціал для зміни життєвих сценаріїв [32].

Фільмотерапія — це психотерапевтичний метод, що використовує кінематографічні твори для психологічної підтримки, самопізнання та розвитку емоційної компетентності. Під час сеансів фільмотерапії відбувається перегляд фільмів, що відповідають психологічним потребам або проблемам, а після цього обговорюють почуття, думки та асоціації, які виникли. Такий підхід сприяє розвитку емпатії, глибшому розумінню власних емоцій і поведінки, допомагає знайти шляхи вирішення внутрішніх конфліктів та знижує рівень стресу через ідентифікацію з героями та сюжетом [20; 46].

Методика колаж-терапії передбачає збирання і поєднання різноманітних візуальних фрагментів (вирізків із журналів, фото, текстур, тканин) для створення цілісного образу, що символізує внутрішній світ людини, її емоції та переживання. Цей творчий процес допомагає клієнтові відобразити фрагментовані аспекти власного досвіду, інтегрувати їх, а також висловлювати почуття, які важко вербалізувати. Колаж-терапія діє як

безпечний простір для самовираження й активної участі у власному процесі исцелення — людина сама обирає матеріали, створює композицію, а потім із терапевтом обговорює її значення і зв'язок із власним життям [44].

Таким чином, арттерапія в роботі зі студентською молоддю постає як ефективна інноваційна технологія соціальної підтримки, що поєднує елементи творчої самореалізації, емоційного розвантаження та розвитку комунікативних навичок. Її застосування дозволяє не лише знизити рівень тривожності, стресу й внутрішнього напруження, а й сприяє формуванню позитивного ставлення до себе, підвищенню самооцінки та відновленню внутрішньої рівноваги. Інтеграція арттерапевтичних методик у практику соціальної роботи забезпечує цілісний підхід до підтримки студентської молоді, допомагаючи їй ефективно долати труднощі адаптації до освітнього середовища, розвивати емоційну стійкість і здатність до конструктивного самовираження. У підсумку це сприяє формуванню гармонійної, соціально активної та емоційно зрілої особистості, здатної до успішної самореалізації в умовах сучасного суспільства.

1.2. Визначення понять «тривожність», «стрес» та їх вплив на студентську молодь

Поняття стресу та тривожності є ключовими для розуміння психоемоційного стану людини в умовах впливу тривалих соціальних і воєнних загроз. Період навчання в закладі вищої освіти супроводжується складними внутрішньоособистісними процесами, потребою вибору життєвих цінностей і виробленням власної системи орієнтирів, оскільки цей час студенти активно інтегруються у соціальні групи, засвоюють нові ролі, стикаються з високим навчальним навантаженням та соціальними очікуваннями, що створює додаткові чинники психоемоційного навантаження.

У зв'язку з цим тривожність та стрес стають типовими явищами даного життєвого етапу, які можуть впливати на академічну успішність, соціальні взаємодії, загальний рівень психофізіологічного благополуччя та формування адаптивних стратегій поведінки. Такі процеси потребують уваги не лише психологів, а й фахівців соціальної сфери, оскільки соціальна підтримка, профілактика стресових станів та розвиток ресурсів подолання напруження є важливими складовими забезпечення гармонійного розвитку студентської молоді.

Варто визначити, яка категорія населення входить до числа молоді. Згідно Закону України «Про основні засади молодіжної політики» від 27.04.2021 р. (стаття 1, пункт 17), до категорії молоді належать особи віком від 14 до 35 років включно. Такий широкий спектр відображає різноманіття соціальних ролей і життєвих ситуацій, в також зумовлює багатовимірні сто викликів. Для молодших вікових підгруп домінуючими чинниками стресу є адаптація до освітнього середовища та формування соціальних зв'язків. Натомість у старшому віці до цих вимог додаються необхідність фінансової самостійності, інтеграції на ринок праці та процеси становлення сім'ї. Комплексний вплив цих взаємодіючих соціальних і особистісних вимог підвищує рівень психоемоційного навантаження, що робить студентську молодь особливо сенситивною до розвитку стресових і тривожних станів [13].

Для глибшого розуміння причин виникнення тривожності та стресу серед студентської молоді важливо враховувати специфіку їхнього віку та соціального становища. Студентський період характеризується складними процесами особистісного та професійного самовизначення, формуванням ціннісних орієнтацій та соціальної ідентичності, що створює як можливості для розвитку, так і потенційні чинники психологічного напруження. У цьому контексті також доречно звернутися до поглядів науковців С. Діхтяренко та Я. Ременюк, які зазначають, що студентський вік, як правило, охоплює часові межі від 17 до 23 років і становить особливий етап у житті людини. Він пов'язаний із глибокими змінами у духовній сфері,

пошуком власного місця у світі, виробленням системи цінностей і світоглядних орієнтацій, а також із процесом особистісного та професійного самовизначення. Цей період збігається з етапом індивідуалізації та кризою юності, що відображає перехід до соціальної зрілості [11].

З одного боку, ця криза пов'язана з «народженням» соціально зрілої особистості, із входженням молодшої людини в нову систему суспільних відносин і професійних ролей. З іншого боку – із зіставленням ідеального й реального образу «Я», що нерідко спричиняє внутрішньоособистісні конфлікти, напруження та сумніви у власних силах. Подолання таких протиріч відбувається через практичне самовизначення, вибір життєвих і професійних орієнтирів. Таким чином, студентський вік є соціально насиченим і психологічно складним періодом, який потребує підтримки у сфері соціальної адаптації, розвитку стресостійкості та формування внутрішніх ресурсів. Саме тому студентська молодь розглядається як важливий об'єкт соціальної роботи, що потребує системної профілактики дезадаптації, тривожності та емоційного виснаження [11].

Студентство є складовою частиною молоді, її специфічною групою, що характеризується особливими умовами життя, побуту і праці, соціальною поведінкою та психологією, а також системою ціннісних орієнтацій. Тобто студентство слід розглядати як соціальну групу в системі закладу освіти, яка має свою мету, специфічні особливості та готується до виконання соціальних ролей і функцій інтелігенції. Це мобільна група, метою існування якої є організована за певною програмою підготовка до виконання професійних та соціальних ролей у матеріальному і духовному виробництві. Спільна праця сприяє формуванню згуртованості та колективізму, а навчальний процес передбачає включення студентства в систему соціальних суспільних відносин, освоєння соціальних цінностей та заміщення певних позицій у соціумі. Важливою особливістю студентства є активна взаємодія з різними соціальними утвореннями, а також специфіка навчання в університеті, що

створює великі можливості для спілкування, розвитку соціальних навичок та формування професійної ідентичності.

Отже, студентський період – це не лише період інтенсивного особистісного та професійного розвитку, а й етап підвищеної психологічної вразливості. Студенти належать до соціальної групи, яка є активною та водночас чутливою до впливів зовнішнього середовища: вони мають значний потенціал для саморозвитку, але часто стикаються із соціально-економічною нестабільністю, інформаційним перевантаженням та проблемами із самоідентифікацією. Усі ці фактори створюють передумови для виникнення внутрішньої напруги, невпевненості в собі та підвищення рівня тривожності.

У контексті соціальної роботи важливо визначити сутність тривожності та стресу у студентів, її основні прояви та характеристики, оскільки це дозволяє формувати ефективні стратегії підтримки та профілактики стресових станів.

Сучасне розуміння феноменів тривожність та тривога має свої витоки у філософсько-медичній традиції грецької цивілізації (V–IV ст. до н.е.). Саме в цей період відбувся перехід від релігійно-міфологічних до емпіричних спостережень як основи для дослідження людської поведінки. Поняття «тривога», згідно «Психологічного словника» Синявського В., Сергієнкової О., є емоційним станом, індукований суб'єктивним переживанням неспокою, збентеження або антиципацією небажаних подій, та є реакцією не лише на очікування неприємностей, але й на відтермінування або затримку приємних ситуацій. У психологічній науці поняття «тривожність» використовується для загального опису явища тривоги і визначається стійкою схильністю індивіда до переживання тривоги і є психологічним станом очікування дії стресорів або фрустраторів. В іноземній літературі для позначення цього поняття можуть використовуватися терміни «anxiety» та «worry», однак в українській мові відповідником слова anxiety є тривога [26; 9].

Тривожність вивчається як одне із ключових понять у психології, оскільки вона відіграє важливу роль у житті людини. Людські переживання та

страхи щодо повсякденного життя та невизначеності в майбутньому виступають проявами тривожності, яка визначається як схильність реагувати емоційною напругою на події, що ще не відбулися. Проте тривожність також виконує адаптивну функцію, тобто допомагає людині мобілізувати ресурси організму задля вирішення комплексних завдань.

Існують різні підходи до тлумачення природи тривожності, так серед дослідників психологічних аспектів цього поняття можна виділити З. Фрейда, Ч. Спілбергера, В. Райха, П. Тілліха, В. Хорні, Е. Фромма, Р. Мейя, Х. Хекхаузена, Д. Тейлора, Б. Філіпса, Р. Лазаруса, А. Бека та інших.

Серед українських дослідників, які займаються вивченням поняття «тривожність» та споріднених з нею станів, варто відзначити Н. Берегову, О. Галієву, М. Горенко, Р. Яремка, О. Столяренко, Бутузову Л., О. Халіну, Є. Калюжу, В. Коц, С. Коц, О. Халік, І. Шестопап та ін.

Ч. Спілбергер виділив два основні типи тривожності як стану: ситуативну (реактивну) та особистісну. Ситуативна тривожність характеризує стан людини в конкретний момент і відображає її теперішні переживання, тоді як особистісна тривожність є стійкою рисою особистості, що проявляється у постійному відчутті реальної або уявної небезпеки. Вона формується та закріплюється ще в ранньому дитячому віці і виступає базовою властивістю індивіда, визначаючи схильність до переживання негативних емоційних станів, таких як страх, хвилювання та напруга. Особистісна тривожність проявляється у почутті невпевненості, беззахисності, безпомічності та безсилля перед реальними або уявними зовнішніми чи внутрішніми факторами, що сприймаються як загроза самооцінці, рівню домагань або задоволенню основних потреб [52].

Американський психолог та один із представників гуманістичної теорії К. Роджерс трактував тривожність як стан внутрішнього напруження, що виникає внаслідок невідповідності між «Я-концепцією» особистості та вимогами чи очікуваннями соціального середовища. Таким чином, тривожність є сигнальним відображенням у свідомості загрози, спрямованої

на порушення цілісності та благополуччя особистості. Як специфічна емоційна реакція, вона проявляється у дезадаптивних формах поведінки та переживаннях, таких як фрустрація, регресія та егоцентризм [50].

А. Адлер та К. Хорні вважали соціальне середовище ключовим фактором формування тривожних переживань. А. Адлер трактував тривожність як наслідок почуття неповноцінності, що виникає у процесі зіставлення власних можливостей із очікуваннями оточення; страх не відповідати цим очікуванням, бути «гіршим» або відкинутим, породжує внутрішнє напруження й невротичні захисні реакції. К. Горні, розвиваючи цю лінію, у книзі «Наші внутрішні конфлікти» описувала феномен «базальної тривожності» як глибинне почуття незахищеності, яке формується ще в дитинстві внаслідок нестачі емоційної підтримки, прийняття й стабільності з боку значущих дорослих. Вона підкреслювала, що досвід безпеки або небезпеки у ранньому віці визначає здатність людини у дорослому житті будувати конструктивні стосунки, а його порушення може сприяти розвитку внутрішніх конфліктів і невротичних механізмів поведінки [14; 35].

Теоретичні аспекти особистісної тривожності розглядаються в літературі як переживання певної емоційної модальності, тісно пов'язаної з мотивами поведінки та діяльності. У контексті соціальної роботи розуміння цих типів тривожності дозволяє розробляти цільові стратегії підтримки студентської молоді, профілактики стресових станів та формування адаптивних механізмів подолання труднощів [4].

Тривожність у студентів безпосередньо впливає на їх академічну успішність, соціальну взаємодію та загальне відчуття благополуччя. Високий рівень тривожності може призводити до зниження когнітивної продуктивності, що стає особливо актуальним в умовах інтенсивного навчального навантаження та адаптації до нових форм навчання. У цьому контексті соціальна робота набуває важливого значення, оскільки спрямована на створення системи підтримки студентів, профілактику емоційного вигорання та формування навичок подолання стресу [6].

Тож, проведений аналіз концептуальних позицій провідних науковців щодо розуміння поняття «тривожність» дозволив зробити низку важливих висновків. По-перше, не існує одностайної думки щодо чіткого визначення поняття тривожності. По-друге, ряд авторів сходяться на думці, що тривожність слід розглядати як емоційний стан, стійку властивість, рису особистості або темпераменту.

Високий рівень тривожності у студентів часто є реакцією на різні стресові впливи, що супроводжують освітній процес, міжособистісні взаємодії та процес адаптації до нових умов. В результаті виникає необхідність комплексного підходу до підтримки студентів у соціальній роботі та спонукає до подальшого аналізу концепції стресу як ключового фактору, пов'язаного з тривожністю, що впливає на здатність молоді ефективно навчатися, соціалізуватися та розвиватись як особистість.

Стрес є невід'ємним фактором студентського життя, оскільки освітня діяльність, соціальна взаємодія та адаптація до нових умов постійно ставлять перед молоддю різноманітні виклики. Концепція стресу була сформульована Гансом Сельє у 1936 році для позначення неспецифічної реакції організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу. Залежно від інтенсивності, стрес може мати двоїстий вплив на діяльність суб'єкта:

– еустрес – позитивний стресу, який виникає у відповідь на приємні та мотивуючі події; мобілізує ресурси організму, підвищує концентрацію, продуктивність та забезпечує позитивний емоційний досвід.

– дистрес – негативний стресу, що виникає у відповідь на загрозові, неприємні чи неконтрольовані ситуації, що вимагають надмірної напруги ресурсів; призводить до дезадаптації, зниження продуктивності, фізичного та психічного виснаження [29].

За Г. Сельє, динаміка розвитку стресу виділяє стадії:

1. тривога (alarm reaction) – організм реагує на подразник початковим зниженням опірності, яке швидко змінюється екстреною мобілізацією гормональної та нервової систем.

2. опір (resistance stage)– реакція тривоги згасає, організм стабільно утримує високий рівень адаптації, використовуючи всі доступні резерви для протидії стресу.
3. виснаження (exhibition stage) – якщо стресор не усунутий, ресурси вичерпуються, що призводить до втрати адаптації, дефіциту сил та розвитку патологічних станів [55].

Стрес (від англ. stress — напруга) — це стан психофізіологічної напруги, що виникає у відповідь на вплив несприятливих чинників (стресорів). Ці чинники можуть мати різне походження (розумове, емоційне, зовнішнє чи внутрішнє) і спрямовані на порушення гомеостазу організму, який, своєю чергою, активує природні захисні механізми для їх уникнення або нейтралізації [29].

Згідно з фундаментальною Транзакційною теорією стресу та копіngu Річарда С. Лазаруса, стрес не є ані просто зовнішньою подією, ані виключно внутрішньою фізіологічною реакцією, а визначається як динамічна транзакція (взаємодія) між людиною та її середовищем, яка виникає, коли особа оцінює ситуацію як таку, що перевищує її особисті ресурси та загрожує її благополуччю. Суть теорії полягає у когнітивному оцінюванні (appraisal), яке є ключовим посередником між стимулом і реакцією: спершу відбувається первинне оцінювання, де людина визначає, чи є ситуація стресовою (шкода/втрата, загроза чи виклик); якщо так, то вмикається вторинне оцінювання, під час якого особа оцінює свої доступні ресурси та варіанти копіngu (подолання), відповідаючи на запитання, чи може вона ефективно впоратися з вимогою; таким чином, переживання стресу залежить не від об'єктивної тяжкості події, а від її суб'єктивного сприйняття та можливості контролю, що в підсумку активує копінг-зусилля, спрямовані на зміну проблеми (проблемно-орієнтований копінг) або на регулювання емоційного стану (емоційно-орієнтований копінг) [43].

Під час стресу організму потрібні енергетичні ресурси для подолання стресової ситуації та підтримання гомеостазу, тобто динамічної рівноваги

внутрішнього середовища. У цей період організм не може накопичувати енергію ззовні, тому використовує внутрішні запаси, які витрачаються на реалізацію стресової реакції та відновлення рівноважного стану.

У студентів високий рівень стресу часто пов'язаний із навчальним навантаженням, дедлайнами, іспитами та соціальними очікуваннями, що безпосередньо підвищує рівень тривожності. При хронічному стресі змінюється взаємодія функціональних систем організму, від репродуктивної до імунної, що може негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я студентів. У цьому контексті соціальна робота стає важливим інструментом для підтримки студентської молоді, профілактики емоційного вигорання та формування адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій [28].

Психологічний словник визначає поняття стрес як «стан, що виникає у людини в результаті різних впливів, котрі перевантажують її здатність адаптуватися до навколишнього середовища та вимагають від неї додаткових ресурсів для подолання. Це можуть бути як позитивні, так і негативні події, які порушують звичний ритм життя людини і вимагають від неї емоційної, фізичної, когнітивної та поведінкової реакції» [27].

Словник іншомовних слів трактує поняття стрес як «стан організму, що виникає у відповідь на дію несприятливих зовнішніх або внутрішніх факторів (стресорів), що виявляється у формі напруження або специфічних пристосувальних реакцій» [31].

Визначення стресу, представлені у літературних джерелах, підкреслюють його багатогранний характер і те, що він проявляється як реакція організму на різні зовнішні та внутрішні фактори, що перевантажують здатність людини адаптуватися. Для студентської молоді такі фактори особливо актуальні, оскільки навчальна діяльність, соціальна взаємодія та адаптація до нових умов постійно створюють ситуації, які потребують додаткових ресурсів для подолання, що підвищує рівень тривожності та вимагає уваги з боку соціальних працівників, допомагаючи студентам ефективно справлятися зі

стресом, зберігати емоційне благополуччя та формувати адаптивні стратегії поведінки.

Проведений аналіз наукових джерел показує, що тривожність і стрес студентської молоді є тісно пов'язаними явищами, що суттєво впливають на їхній соціальний та психофізіологічний стан, успішність у навчанні та соціальну адаптацію. Тривожність розглядається як ситуативна та особистісна: перша відображає поточний досвід у конкретних ситуаціях, друга – це стійка риса особистості, що формує схильність до постійного відчуття небезпеки та емоційної напруги. Стрес, водночас, є реакцією організму на зовнішні та внутрішні фактори, що перевищують доступні ресурси, а його хронічний характер може негативно впливати на функціонування різних систем організму. У контексті соціальної роботи ці висновки підкреслюють необхідність цілеспрямованої підтримки студентів, розробки адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій та формування ресурсів для зниження тривожності. Тому розуміння характеристик тривожності та стресу є ключем до створення ефективних програм соціальної підтримки студентської молоді.

Висновки до першого розділу

Арттерапія в роботі зі студентською молоддю постає як ефективна інноваційна технологія соціальної підтримки, що поєднує елементи творчої самореалізації, емоційного розвантаження та розвитку комунікативних навичок. Її застосування дозволяє не лише знизити рівень тривожності, стресу й внутрішнього напруження, а й сприяє формуванню позитивного ставлення до себе, підвищенню самооцінки та відновленню внутрішньої рівноваги. Інтеграція арттерапевтичних методик у практику соціальної роботи забезпечує цілісний підхід до підтримки студентської молоді, допомагаючи їй ефективно долати труднощі адаптації до освітнього середовища, розвивати емоційну стійкість і здатність до конструктивного самовираження. У підсумку це сприяє формуванню гармонійної, соціально активної та емоційно зрілої особистості, здатної до успішної самореалізації в умовах сучасного суспільства.

Проведений аналіз наукових джерел показує, що тривожність і стрес студентської молоді є тісно пов'язаними явищами, що суттєво впливають на їхній соціальний та психофізіологічний стан, успішність у навчанні та соціальну адаптацію. Тривожність розглядається як ситуативна та особистісна: перша відображає поточний досвід у конкретних ситуаціях, друга – це стійка риса особистості, що формує схильність до постійного відчуття небезпеки та емоційної напруги. Стрес, водночас, є реакцією організму на зовнішні та внутрішні фактори, що перевищують доступні ресурси, а його хронічний характер може негативно впливати на функціонування різних систем організму. У контексті соціальної роботи ці висновки підкреслюють необхідність цілеспрямованої підтримки студентів, розробки адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій та формування ресурсів для зниження тривожності. Тому розуміння характеристик тривожності та стресу є ключем до створення ефективних програм соціальної підтримки студентської молоді.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ХІД КОНСТАТУВАЛЬНОГО ЕТАПУ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Нами було організовано та проведено емпіричне дослідження. Звернемо окрему увагу на особливості його організації та методи, які були використані під час його реалізації.

Емпіричне дослідження рівня стресу і тривожності у сучасних українських здобувачів освіти та визначення ефективності арттерапевтичних технологій у їх зниженні було організоване у декілька етапів, що допомогли забезпечити комплексний підхід до вивчення проблеми.

Етапи емпіричного дослідження включали:

1. Проведення теоретичного аналізу наукової літератури з метою визначення основних підходів застосування арттерапії як методу зниження тривожності та стресу серед студентської молоді;
2. Первинну діагностику рівнів стресу та тривожності за допомогою комплексу психодіагностичних методик;
3. Аналіз отриманих результатів;
4. Розробку експериментальної програми використання із застосуванням методів арттерапії;
5. Здійснення повторної діагностики стану респондентів емпіричного дослідження, з метою визначення ефективності розробленої програми.

У дослідженні взяли участь студенти, які навчаються на різних курсах університетів, зокрема: Національний університет біоресурсів і природокористування України, Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Національна академія Служби Безпеки України. Загальна вибірка

склала 40 осіб віком від 18 до 34 років, із яких згодом було створено дві підгрупи експериментальна та контрольна по 10 осіб. Методики були проведені в онлайн форматі.

Для дослідження було використано такі методики:

- 1) Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) Коухена та Вілліансона;
- 2) STAI – Шкала самооцінки реактивної та особистісної тривожності Спілбергера (адаптація Ю.Ханіна);
- 3) Авторська анкета.

Респондентам була надана чітка інструкція для проходження кожної методики та бланк для заповнення (Додаток Б.1, Додаток Б.2, Додаток Б.3, Додаток Б.4). Це дало можливість отримати загальні дані про ставлення респондентів до арттерапії та її вплив на емоційний стан опитуваних.

Первинна діагностика дослідження включала анкетування молоді за допомогою Google Forms. Авторське тестування було проведено з метою отримати базову інформацію про учасників та визначити рівень їхньої поінформованості й досвіду щодо арттерапії (див. Додаток Б.4) та включало в себе 19 питань. Це дозволило зрозуміти, наскільки студенти знайомі з методами арттерапії, чи брали участь у таких заняттях, та як вони оцінюють їхню ефективність.

Розглянемо загальний опис діагностичних методик.

1. *Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale — PSS-10)* (див. Додаток Б.1)

Ця шкала була розроблена Шелдоном Коеном (Sheldon Cohen), спільно з Томом Камарком (Tom Kamarck) та Робіном Мерлмелстайном (Robin Mermelstein) у 1983 році. PSS-10 є однією з модифікацій оригінальної 14-пунктної версії (PSS-14), створеної пізніше з метою оптимізації, підвищення валідності та простоти використання. Версію PSS-10 було представлено Ш. Коеном та Р. Вілліамсоном у 1994 році, і з того часу вона стала найпоширенішим інструментом у світі для оцінювання переживаного стресу [40; 48].

PSS-10 оцінює не суб'єктивне сприйняття труднощів, тобто наскільки людина відчуває, що життєві обставини виходять з-під контролю, є непередбачуваними або надмірними. Саме це робить шкалу надзвичайно актуальною в дослідженнях студентської молоді, яка переживає високий рівень невизначеності та навантаження, особливо в умовах війни.

Шкала містить 10 тверджень, які описують типові емоційні та когнітивні реакції на життєві труднощі за останній місяць. 6 тверджень є негативними (1, 2, 3, 6, 9, 10), решта 4 твердження — позитивні, що вказують на здатність контролювати ситуацію (4, 5, 7, 8). Для кожного твердження учасник відповідає за шкалою з 5 варіантами: «Ніколи» = 0, «Майже ніколи» = 1, «Іноді» = 2, «Досить часто» = 3, «Дуже часто» = 4. При підрахунку вони додаються, результат інтерпретується наступним чином:

- 0–13 — низький рівень стресу
- 14–26 — середній рівень стресу
- 27–40 — високий рівень стресу

У 2015 році J.M. Taylor виявив, що 2-факторна модель найкраще описує PSS-10:

- 1) Сприйняття безпорадності
- 2) Брак самоефективності.

Орієнтовний час заповнення складає приблизно 5 – 10 хвилин.

2. *STAI – Шкала самооцінки реактивної та особистісної тривожності Спілбергера (адаптація Ю.Ханіна)* (див. Додаток Б.2, Додаток Б.3)

Шкала STAI (State–Trait Anxiety Inventory) була розроблена американським психологом Charles D. Spielberger спільно з R. L. Gorsuch та R. E. Lushene в 1970 році як інструмент для диференціації двох ключових аспектів тривожності — реактивної (state anxiety, A-state) та особистісної (trait anxiety, A-trait). У 1983 році вийшла оновлена редакція, яка використовується і сьогодні. Шкала швидко стала одним із найбільш валідизованих і широко застосовуваних інструментів для оцінювання тривожності як у клінічних, так і у науково-дослідницьких умовах [37; 53].

Методика складається з 40 тверджень, які розділені на дві незалежні шкали — кожна містить по 20 пунктів:

1. Шкала реактивної тривожності (A-State) (див. Додаток Б.2) виміряє поточний стан тривожності, тобто те, що людина переживає «тут і зараз». Відображає тимчасові зміни емоційного напруження, що виникають під впливом ситуації (війна, екзамени, невизначеність, кризи). Учасник має оцінити, наскільки кожне твердження відповідає його стану на даний момент.

2. Шкала особистісної тривожності (A-Trait) (див. Додаток Б.3) виміряє стійку індивідуальну схильність до переживання тривожності та відображає характерологічні особливості, які не залежать від сьогоденних обставин. Учасник оцінює, як він почувається зазвичай.

Кожен пункт оцінюється за 4-бальною шкалою. Кожне твердження оцінюється за 4-х бальною шкалою: 1 — «Ні, це не так», 2 — «Мабуть, так», 3 — «Вірно», 4 — «Цілком вірно».

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) розраховуються окремо за формулами:

$$1. РТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де $\sum 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; $\sum 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. ОТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де $\sum 1$ - сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; $\sum 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39. Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-44 балів – помірний рівень тривожності;

45 більше балів – високий рівень тривожності.

Надійність шкали за Cronbach's α для A-state та A-trait зазвичай становить 0.86–0.95, що означає дуже високу надійність та валідність. STAI

широко використовується у клінічній практиці, психіатрії, психології здоров'я, педагогічній психології, військовій психології та стресології.

Таким чином, констатувальний етап дослідження рівня стресу і тривожності у сучасних українських здобувачів освіти та визначення ефективності соціальних арттерапевтичних технологій у їх зниженні було організоване у декілька етапів, що допомогли забезпечити комплексний підхід до вивчення проблеми: 1) проведення теоретичного аналізу наукової літератури з метою визначення основних підходів застосування арттерапії як методу зниження тривожності та стресу серед студентської молоді; 2) первинну діагностику рівнів стресу та тривожності за допомогою комплексу психодіагностичних методик. У нашому дослідженні шкала сприйнятого стресу (PSS-10) Коухена та Вілліансона; STAI – Шкала самооцінки реактивної та особистісної тривожності Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна); авторська анкета дозволили чітко визначити рівень реактивної тривожності, що різко зростає під впливом воєнних подій, виявити особистісну тривожність, що підсилює вразливість до стресу, та оцінити ефективність соціальної арттерапевтичної програми, адже реактивна тривожність чутливо змінюється після втручання.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального етапу дослідження рівнів тривожності та стресу серед студентської молоді

У першій частині дослідження група респондентів налічувала 40 осіб. Більшість респондентів емпіричного дослідження була представницями жіночої статі (77,5%), представниками чоловічої статі – 22,5%. (рис. 2.1).

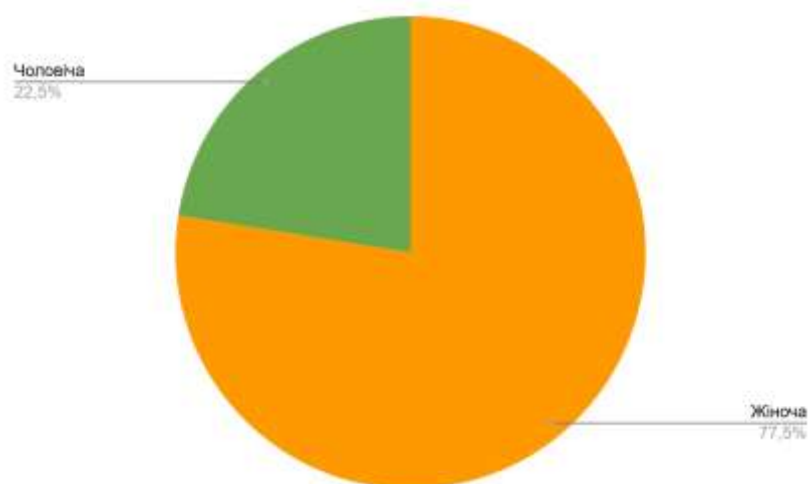


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за статтю

За віковими групами найбільшу частку склали молоді люди віком 20 – 21 рік (52,5%), група молоді віком 22 – 23 роки становила 25%, наймолодша категорія опитуваних віком 18 – 19 років – 15%, найменшими категоріями стали група віком 26 – 27 років – 5% та 34 роки – 2,5%. Ці дані свідчать про домінування представників студентської молоді вікової групи 20 – 21 рік, що відповідає основній цільовій аудиторії дослідження (рис. 2.2).

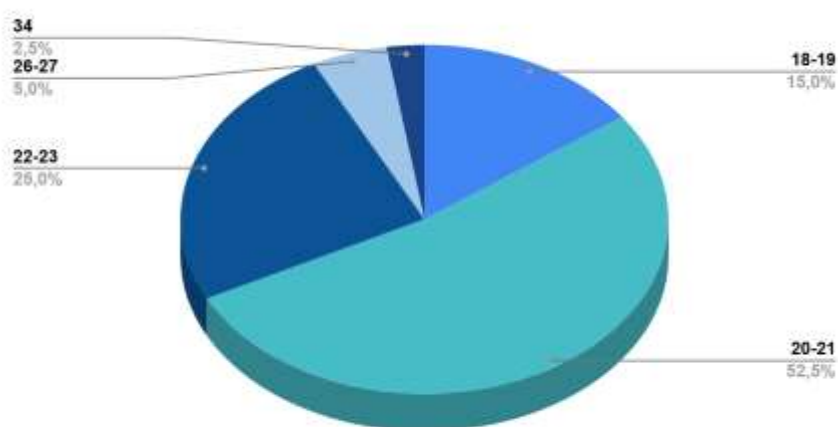


Рис. 2.2. Розподіл учасників за віком

На запитання, чи знають учасники, що таке арттерапія 97,5% опитаних відповіли так, 2,5% – ні. 72,5% респондентів брали участь у сеансах арттерапії під час війни, а решта – 27,5% не мали такого досвіду.

Серед запропонованого списку методів арттерапії: малювання, ліплення, музична, танцювальна терапія, мандалотерапія та бібліотерапія, респондентами було обрано найефективніші на їхню думку методи та усього віддано 105 голосів (рис. 2.3).

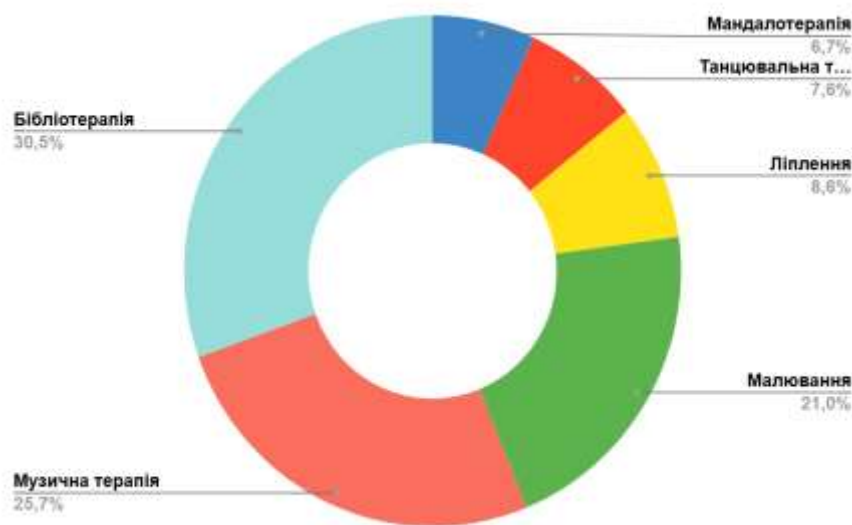


Рис. 2.3. Найефективніші методи арттерапії на думку респондентів

Отримані результати за шкалою PSS-10 (рис. 2.4.) свідчать про те, що рівень сприйняття стресу серед респондентів є неоднорідним, однак має чітку тенденцію до домінування помірному рівня стресу. Так, 57,5% учасників продемонстрували помірний рівень сприйнятого стресу, що є типовим показником для осіб, які перебувають у тривалому напруженому середовищі, але зберігають відносно стабільні механізми саморегуляції. Помірний рівень може свідчити про наявність щоденних стресорів, які викликають емоційний дискомфорт, але не призводять до значного виснаження.

Разом із тим, 22,5% респондентів мають низький рівень сприйнятого стресу, що вказує на їхню здатність ефективно справлятися з труднощами, а також на наявність ресурсів, які допомагають знижувати вплив стресових

факторів. Ця група демонструє більш стабільну емоційну реактивність та кращі стратегії подолання стресу.

Натомість 20% учасників дослідження показали високий рівень стресу, що є маркером значного психологічного напруження, емоційної вразливості та потенційного ризику розвитку стресових розладів. Респонденти цієї групи можуть потребувати додаткової психологічної підтримки, включно з індивідуальними або груповими інтервенціями, спрямованими на зниження рівня стресу.

Таким чином, більшість респондентів (понад половина) перебувають у стані помірного стресу, що відповідає середньому рівню емоційного напруження та потребує регулярної підтримки й профілактичних заходів. Однак наявність групи з високим рівнем стресу (20%) підкреслює актуальність впровадження програм психологічної допомоги та арттерапевтичних методик, здатних сприяти зниженню напруги та відновленню емоційної рівноваги.

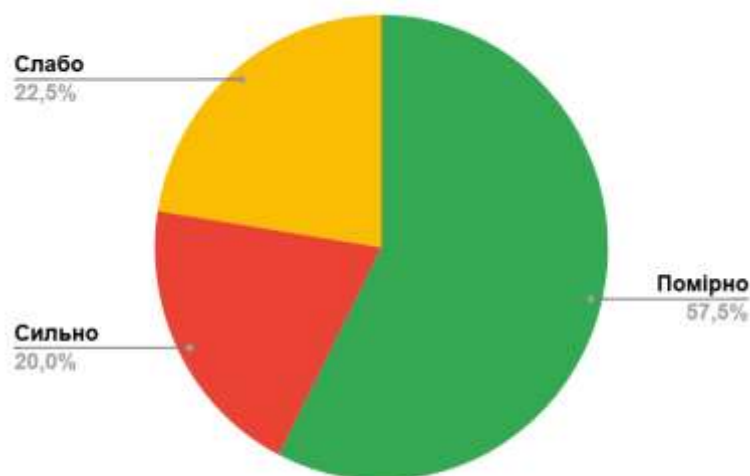


Рис. 2.4. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) Коухена та Вілліансона

Згідно з результатами, отриманими за методикою «STAI – Шкала самооцінки реактивної тривожності Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна)», було виявлено, що у респондентів переважає помірний рівень реактивної тривожності (70%), низький рівень тривожності мають 25% респондентів, а

високий – 5%, що відображено у таблиці 2.1. Це свідчить про те, що в актуальних стресових ситуаціях досліджувані зазвичай реагують із певним рівнем емоційного напруження, однак ця реакція не переходить у надмірно високий або неконтрольований стан. Помірна реактивна тривожність може бути зумовлена впливом навчального навантаження, нестабільністю соціального середовища та наявністю стресорів, характерних для умов сьогодення, включно з воєнним контекстом.

Таблиця 2.1

Результати, отримані за допомогою методики «STAI – Шкала самооцінки реактивної тривожності Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна)»

Рівень вираженості	Кількість осіб	Відсоткове співвідношення
Низький рівень	10	25%
Помірний рівень	28	70%
Високий рівень	2	5%

Результати методики «STAI – Шкала самооцінки особистісної тривожності Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна)», наведені у таблиці 2.2, також демонструють помірний рівень особистісної тривожності. 23 особи (57,5%) мають помірний рівень особистісної тривожності, 12 осіб (30%) мають низький рівень, та найменший відсотковий показник тут демонструють респонденти із високим рівнем тривожності – 12,5%. Це означає, що респонденти мають середню схильність до переживання тривожних станів у повсякденному житті, а їхня схильність сприймати різні події як потенційно загрозові є вираженою, але не надмірною. Такий рівень може вказувати на наявність певної емоційної чутливості та нестійкості, але водночас — на

збережені механізми саморегуляції, що дозволяють стримувати надмірне зростання тривожності.

Таблиця 2.2

Результати, отримані за допомогою методики «STAI – Шкала самооцінки особистісної тривожності Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна)»

Рівень вираженості	Кількість осіб	Відсоткове співвідношення
Низький рівень	12	30%
Помірний рівень	23	57,5%
Високий рівень	5	12,5%

Порівняння показників реактивної та особистісної тривожності засвідчує, що в обох випадках переважає помірний рівень, що формує відносно збалансований емоційний профіль досліджуваних. Це свідчить про те, що ситуативні стресори, попри їхній вплив, не викликають значних коливань у рівні тривожності. Водночас помірна особистісна тривожність вказує на те, що респонденти мають певну стійку схильність до занепокоєння, що може активізуватися під впливом зовнішніх подій (рис.2.5).

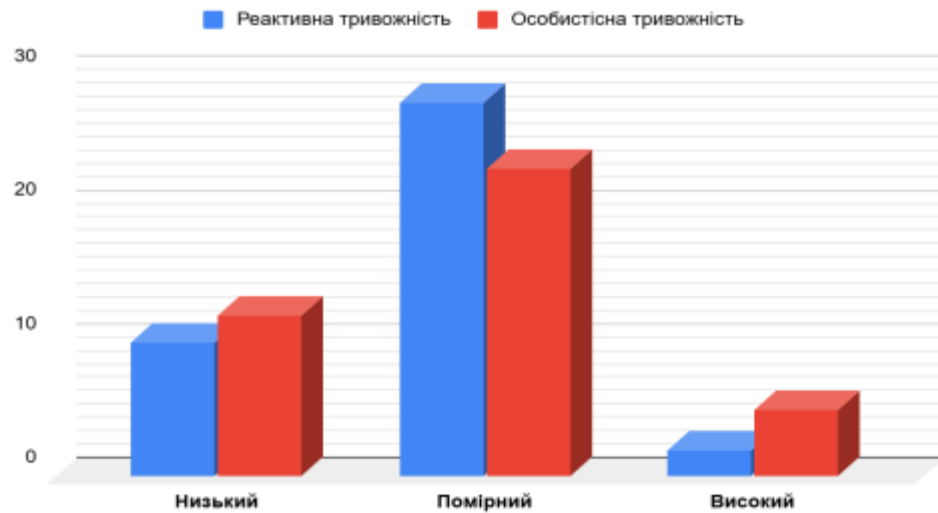


Рис. 2.5. Рівень реактивної та особистісної тривожності

Проведений аналіз показав, що серед студентської молоді спостерігається переважно помірний рівень стресу та тривожності, що вказує на суттєвий вплив навчального навантаження та соціально-військових умов на емоційний стан здобувачів освіти. За результатами шкали PSS-10 встановлено, що 57,7% студентів мають помірний рівень стресу, ще 20% — високий, що свідчить про наявність значного напруження та потребу в психологічній підтримці; лише 22,5% продемонстрували низькі показники стресу.

Показники за шкалою реактивної тривожності STAI також підтверджують підвищену емоційну напругу: 70% респондентів мають помірний рівень, 5% — високий, а 20% — низький, що свідчить про схильність більшості студентів до тимчасових станів тривоги у відповідь на актуальні стресові фактори. Оцінка особистісної тривожності показала, що вона переважає на помірному (23%) та низькому рівні (30%), тоді як 12,5% студентів характеризуються високою стійкою тривожністю. Це вказує на те, що значна частина молоді має певні внутрішні чинники тривожності, що можуть посилювати їхню реакцію на стрес.

Авторське опитування показало високий рівень обізнаності щодо арттерапії: 97,5% студентів знають, що це таке. Серед запропонованих

арттерапевтичних методів респонденти визначили найбільш ефективними бібліотерапію (30,5%), музичну терапію (25,7%) та малювання (21%). Це підтверджує зацікавленість студентів у творчих підходах до зниження стресу та тривожності.

Висновки до другого розділу

Констатувальний етап дослідження рівня стресу і тривожності у сучасних українських здобувачів освіти та визначення ефективності соціальних арттерапевтичних технологій у їх зниженні було організоване у декілька етапів, що допомогли забезпечити комплексний підхід до вивчення проблеми: 1) проведення теоретичного аналізу наукової літератури з метою визначення основних підходів застосування арттерапії як методу зниження тривожності та стресу серед студентської молоді; 2) первинну діагностику рівнів стресу та тривожності за допомогою комплексу психодіагностичних методик. У нашому дослідженні шкала сприйнятого стресу (PSS-10) Коухена та Вілліансона; STAI – Шкала самооцінки реактивної та особистісної тривожності Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна); авторська анкета дозволили чітко визначити рівень реактивної тривожності, що різко зростає під впливом воєнних подій, виявити особистісну тривожність, що підсилює вразливість до стресу, та оцінити ефективність соціальної арттерапевтичної програми, адже реактивна тривожність чутливо змінюється після втручання.

Проведений аналіз показав, що серед студентської молоді спостерігається переважно помірний рівень стресу та тривожності, що вказує на суттєвий вплив навчального навантаження та соціально-військових умов на емоційний стан здобувачів освіти. За результатами шкали PSS-10 встановлено, що 57,7% студентів мають помірний рівень стресу, ще 20% — високий, що свідчить про наявність значного напруження та потребу в психологічній підтримці; лише 22,5% продемонстрували низькі показники стресу.

Показники за шкалою реактивної тривожності STAI також підтверджують підвищену емоційну напругу: 70% респондентів мають

помірний рівень, 5% — високий, а 20% — низький, що свідчить про схильність більшості студентів до тимчасових станів тривоги у відповідь на актуальні стресові фактори. Оцінка особистісної тривожності показала, що вона переважає на помірному (23%) та низькому рівні (30%), тоді як 12,5% студентів характеризуються високою стійкою тривожністю. Це вказує на те, що значна частина молоді має певні внутрішні чинники тривожності, що можуть посилювати їхню реакцію на стрес.

Авторське опитування показало високий рівень обізнаності щодо арттерапії: 97,5% студентів знають, що це таке. Серед запропонованих арттерапевтичних методів респонденти визначили найбільш ефективними бібліотерапію (30,5%), музичну терапію (25,7%) та малювання (21%). Це підтверджує зацікавленість студентів у творчих підходах до зниження стресу та тривожності.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВПРОВАДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Обґрунтування та апробація комплексу арттерапевтичних технік для зниження стресу та тривожності студентської молоді

Сучасні дослідження стресу та тривожності свідчать про те, що традиційні когнітивні та поведінкові підходи ефективні, проте комплексне включення арттерапевтичних методик дозволяє досягати більш глибокого і стійкого ефекту у регуляції емоційного стану, підвищенні психоемоційної стійкості та зниженні рівня стресу. Арттерапія використовує творчі процеси як інструмент емоційної саморегуляції, даючи змогу людині через образотворче, музичне чи театральне самовираження опрацьовувати внутрішні конфлікти, страхи та тривожні переживання.

Результати проведеного дослідження свідчать про високу актуальність проблеми тривожності серед молоді. Молоді люди становлять соціально вразливу групу, оскільки саме на цьому етапі життя відбувається формування особистості, становлення професійної ідентичності та адаптація до нових соціальних ролей. В умовах сучасної України фактори війни, економічної нестабільності, інформаційного тиску та невизначеності майбутнього суттєво підсилюють ризик розвитку підвищеної тривожності та емоційного виснаження.

Отримані емпіричні дані нашого дослідження підтвердили, що значна частина респондентів продемонструвала середній та високий рівень реактивної і особистісної тривожності, що чітко вказує на потребу у впровадженні комплексної соціальної арттерапевтичної програми. Теоретичний аналіз природи тривожності, а також аналіз її психологічних механізмів і впливу на функціонування молоді людини дають підстави

говорити про необхідність цілеспрямованого й структурованого втручання, спрямованого на зниження тривожності та розвиток емоційної регуляції.

Соціальна арт-терапевтична програма, розроблена для роботи зі студентською молоддю, що пережила тривожність та стрес, пов'язаний з війною, включає серію сесій, що поєднують різноманітні творчі методи для роботи з емоціями, зниження тривожності, розвитку внутрішніх ресурсів і створення психоемоційної рівноваги. Кожна сесія програми спрямована на вирішення конкретних завдань: відновлення емоційного балансу, зменшення тривоги та страху, подолання почуття вини та формування навичок самопідтримки, а також навчання знаходити внутрішні ресурси для адаптації до складних обставин.

Методологічна основа нашої програми ґрунтується на інтеграції арттерапевтичних технік, які впливають на емоційну сферу через творчий процес, самовираження, рефлексію та тілесно-сенсорний досвід. На відміну від традиційних вербальних методів психокорекції, обрані нами техніки є доступними, ненасильницькими та ефективними для роботи зі стресом і тривожністю у молоді.

Як наслідок, ми виокремили такі завдання програми:

- зменшення рівня реактивної та особистісної тривожності;
- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- усвідомлення та аналіз власних емоційних станів;
- формування ресурсних стратегій подолання стресу;
- покращення комунікативних та соціальних навичок;
- створення безпечного простору для самовираження та взаємопідтримки.

Арт-терапія у межах цієї програми є безпечним і доступним інструментом для роботи зі студентами, оскільки не потребує спеціальних технічних навичок і дозволяє виразити внутрішній стан через творчість: малювання, ліплення, створення колажів, роботу з мандалами та перегляд і обговорення фільмів. Кожен із застосованих методів забезпечує можливість не лише виразити емоції, але й трансформувати їх у ресурсний досвід, що має

особливу цінність для студентів, які стикаються з постійним стресом у сучасному українському контексті.

Особливістю програми є її поступовість та структурованість, що дозволяє знижувати емоційну напругу крок за кроком, створюючи безпечний простір для самовираження, активізації внутрішніх ресурсів і відновлення психоемоційної гармонії. У програмі застосовуються такі методи:

1. Мандалотерапія;
2. Колаж-терапія;
3. Кінотерапія;
4. Глинотерапія.

Рекомендоване застосування методи – групова форма роботи з 8–12 учасниками, що забезпечує взаємопідтримку та безпечне середовище для обговорення емоцій і переживань. Використовуються методи арт-терапії, сенсорної роботи, групових обговорень та психоедукації, що дозволяють комплексно впливати на психоемоційний стан студентів.

Опишемо інструкцію до використання методів програми:

Привітання та налаштування на роботу: на початку заняття соціальний працівник вітає учасників і створює безпечну, довірчу атмосферу. Важливо підкреслити, що всі учасники мають право на власний темп роботи та вільне вираження емоцій. Коротке усне вступне слово допомагає окреслити структуру заняття, його тривалість і очікувані результати, а також нагадує про правила групової взаємодії (поважати інших, не перебивати, не оцінювати роботи учасників). Важливо наголосити, що суть роботи полягає не в досягненні ідеального чи майстерного результату, а у самому процесі творіння, у проживанні власних емоцій і зосередженні на внутрішніх відчуттях. На цьому етапі варто запропонувати учасникам зручно розташуватися, виконати дихальну техніку «Квадратне дихання», яка допомагає знизити напругу, стабілізувати дихання і налаштувати нервову систему на спокійний режим роботи, переключивши увагу з повсякденної метушні на внутрішній стан [18].

Під час дихання та переходу до основної частини доцільно використовувати спокійну інструментальну музику без різких змін ритму або звуку природи. Музичний фон сприяє зниженню рівня тривоги, формує відчуття внутрішнього простору та допомагає учасникам зануритися у творчу діяльність. Соціальний працівник заздалегідь підбирає музичні композиції та встановлює комфортну гучність, яка не заважає розмові.

Основна частина: цей етап є центральним у програмі, і його зміст залежить від конкретної методики: колаж-терапії, глинотерапії, кінтерапії чи мандалотерапії. Виконання завдань має відбуватися у спокійному темпі, з акцентом на внутрішні переживання. На початку етапу соціальний працівник описує суть техніки, її мету, матеріали та можливі варіанти виконання, після чого учасникам надаються матеріали та забезпечується достатній особистий простір та час. Варто нагадати про звернення уваги на те, які емоції, образи чи асоціації виникають в учасників під час творчої діяльності. Під час самостійної роботи учасників соціальному працівнику доцільно утримуватися від втручання, але, за потреби, м'яко підтримуючи процес, відповідати на запитання. Коли час добігає кінця, соціальний працівник заздалегідь попереджає про завершення, щоб учасники плавно вийшли з процесу.

Рефлексія та групове обговорення: після виконання завдання важливо провести рефлексивний етап, який сприяє усвідомленню пережитих емоцій, інтеграції досвіду та формуванню почуття підтримки в групі. Учасникам пропонується поділитися тим, як вони почувались під час роботи, описати, які образи, кольори чи символи з'явилися у процесі, розповісти, чи змінився їхній внутрішній стан після творчої діяльності, за бажанням — коротко представити свою роботу. Соціальний працівник підтримує атмосферу прийняття, не аналізує роботи з професійних позицій, не оцінює правильність виконання, оскільки наголос робиться на суб'єктивному переживанні.

Заклучна частина: соціальний працівник підбиває підсумки зустрічі, наголошуючи на тому, яких змін вдалося досягти, які емоційні реакції виявилися найбільш значущими та як учасники можуть використовувати

здобуті навички у повсякденному житті. Коротке позитивне підкріплення допомагає завершити роботу у стані внутрішньої рівноваги. Можна запропонувати ще одну коротку заспокійливу техніку — наприклад, «три глибокі вдихи» або коротку тілесну розминку для зняття залишкової напруги. Заняття завершується подякою учасникам за активність і відкритість.

Розглянемо кожен метод детальніше, повний опис в Додаток В.1, Додаток В.2, Додаток В.3, Додаток В.4:

1. Мандалотерапія «9 маленьких мандал» (див. Додаток В.1)

Мандалотерапія є методом арт-терапії, що передбачає малювання або розфарбовування кругових структур — мандал. Робота з мандалами сприяє концентрації, зниженню рівня тривожності, розвитку самосвідомості та внутрішньої гармонії. Для студентів, які пережили стрес війни, мандали виступають як «точка стабілізації» емоційного стану, допомагаючи переключити увагу від зовнішніх тривожних факторів на внутрішній світ.

Ефектом методу є зниження напруження та тривожності, розвиток концентрації та усвідомлення власних емоцій, творення відчуття внутрішнього порядку та контролю. Через ритмічність та повторюваність рухів відбувається зниження напруги, внутрішні переживання переносяться у зовнішню форму, учасник бачить свої емоції буквально перед собою.

Ця техніка особливо ефективна для підлітків та молодих людей, які нерідко мають труднощі з вербальним описом власних переживань. Мандали допомагають обійти психологічний захист і дати можливість м'якого емоційного реагування.

Розглянемо коротку інструкцію до використання (повна версія див. Додаток В.1):

Під час заняття застосовується групова форма роботи, кожному учаснику видаються 9 малих шаблонів мандал та набір кольорових олівців, фломастерів або фарб. Пояснюється завдання – заповнити мандали кольорами, які відображають їхній внутрішній стан, в порядку від негативних до позитивних емоцій та почуттів. Учасники працюють індивідуально протягом

20-40 хвилин, концентруючись на власних емоціях. Після завершення роботи проводиться обговорення: учасники діляться враженнями та пояснюють вибір кольорів. Ведучий допомагає інтегрувати отриманий досвід у стратегії саморегуляції та зниження стресу.

2. Колаж-терапія «Я і моє місце спокою та сили» (див Додаток В.2)

Колаж-терапія передбачає створення візуальних композицій із вирізок, зображень та символів, що відображають внутрішній стан людини. У нашій програмі цей метод спрямований на пошук ресурсних образів, розвиток уяви та усвідомлення власних внутрішніх «точок сили».

Ефект використання методу включає усвідомлення особистих ресурсів і способів відновлення емоційної рівноваги, розвиток творчого мислення та емоційної саморегуляції, зменшення відчуття безпорадності та тривожності.

Розглянемо коротку інструкцію до використання (повна інструкція див. Додаток В.2):

Учасники отримують матеріали для створення колажів: журнали, фотографії, стрічки, наліпки, ножиці, клей, аркуші паперу. Їхнім завданням є створення свій образ місця спокою та внутрішньої сили. Учасники працюють індивідуально, підбираючи та комбінуючи зображення відповідно до власних відчуттів. По завершенні роботи проводиться групова рефлексія: обговорюються обрані образи та їх значення для учасників, для закріплення позитивного емоційного досвіду та сформувані стратегії самопідтримки.

3. Кінотерапія «Думками навиворіт» (див. Додаток В.3)

Кінотерапія передбачає перегляд та обговорення фільмів або мультфільмів із психологічною тематикою. У нашій програмі використовується мультфільм «Думками навиворіт», який допомагає студентам усвідомити свої емоції, навчитися їх відокремлювати та правильно реагувати на стресові ситуації.

Значення цього методу полягає в підвищенні емоційної грамотності, учасники вчаться розпізнавати емоції, розуміти функції кожної з них, шукати баланс емоцій, як це робить головна героїня. Фільм показує, що сум, страх і

тривога — природні й важливі почуття, а герої допомагають безпечно прожити складні емоції. Перегляд стимулює обговорення: чому виникає тривога, коли вона корисна, а коли — надмірна.

Рекомендована інструкція проведення заняття (повна інструкція див. Додаток В.3):

Група переглядає обрані фрагменти мультфільму, зосереджуючи увагу на внутрішньому світі персонажів і їхніх емоціях, учасники мають спостерігати за тим, які емоції відгукуються у них всередині. Після перегляду організовується обговорення: учасники аналізують реакції персонажів та порівнюють їх із власними емоціями, думають, які ситуації із їхнього життя переживаються із побаченим. Далі проводяться вправи на усвідомлення емоцій: учасники ідентифікують власні емоції, пояснюють їхнє походження, соціальний працівник пропонує способи регулювання та заземлення. В кінці заняття обговорення підсумовується та формуються висновки щодо ресурсів для подолання стресу.

4. Глиноterapia виготовлення «Worry stones» із самозастигаючої глини (див. Додаток В.4)

Глиноterapia передбачає роботу з глиною або спеціальними сенсорними матеріалами для фізичного та емоційного розвантаження. Метод допомагає зменшити напруження, підвищити концентрацію і розвинути навички саморегуляції через тактильний контакт із матеріалом. Виготовлення worry stones «камінчиків тривоги» є одним з ефективних способів зниження стресу, що базується на тактильній стимуляції та символічному перенесенні непокоєння в матеріальний об'єкт. Робота з глиною активізує тілесні канали регуляції емоцій. Це особливо важливо, оскільки тривога має сильний соматичний компонент: напруження, прискорене серцебиття, дискомфорт [54].

Цей метод має заспокійливу дію через ритмічні тактильні рухи, допомагає знизити рівень фізіологічного збудження нервової системи. Під час створення

антистресового предмету, який можна використовувати надалі, учасник передає емоцію в форму камінця, завдяки чому тривога стає "керованою".

Розглянемо коротку інструкцію до заняття (повна інструкція див. Додаток В.4):

На початку заняття учасникам пояснюється, що таке worry stones, та надаються глина або worry stones. пояснюється завдання: сформувати або відчутти матеріал, концентруючись на диханні та емоціях. Протягом 20–35 хвилин учасники працюють індивідуально, мнуть, розминають, рвуть або скочують глину, будь-які рухи є прийнятними. Головне – відчутти текстуру матеріалу, а потім надати форму камінцю. Після вправи проводиться коротке обговорення в групі, де учасники описують власні відчуття та спостереження, підводяться підсумки.

Методологічна розробка програми арт-терапії обґрунтувала доцільність використання різних видів творчої діяльності для зниження стресу та тривожності студентської молоді. Кожен із застосованих видів арт-терапії має специфічний вплив: колаж-терапія стимулює асоціативне мислення, глинотерапія – тактильне відчуття та релаксацію, кінотерапія – психоемоційну рефлексію через сюжет і образи, а мандалотерапія – концентрацію та внутрішню гармонію. Успішне застосування методів арттерапії дозволяє студентам не лише знижувати рівень тривожності, але й навчитися взаємодіяти зі своїми емоціями конструктивно, формувати внутрішні ресурси для подолання стресу, розвивати емоційну стійкість і здатність до самопідтримки.

3.2. Аналіз результатів та методичні рекомендації щодо запровадженої соціальної арттерапевтичної програми

Для апробації арттерапевтичної програми було сформовано експериментальну підгрупу (ЕГ) з 10 учасників, які продемонстрували різні рівні стресу за результатами первинної діагностики. Контрольна підгрупа (КГ)

складалася з учасників із аналогічними показниками, із якими заняття не проводилися.

Після завершення корекційної програми було проведено повторну діагностику обох груп та здійснено порівняльний аналіз результатів реактивної (STAI-State) та особистісної тривожності (STAI-Trait), а також рівня сприйнятого стресу за шкалою PSS-10 у експериментальній (ЕГ) та контрольній групах (КГ). Зміни показників до та після реалізації програми дали можливість оцінити динаміку психологічного стану учасників та визначити реальний вплив застосованих арттерапевтичних технік.

Після завершення арттерапевтичних занять у експериментальній групі було зафіксовано суттєве покращення емоційного стану (див. Рис. 3.1.): показник реактивної тривожності зменшився в середньому на 9,9 бала. Така динаміка вказує на істотне зниження емоційної напруги, гострих тривожних реакцій та стресового відгуку на актуальні ситуації. Для порівняння, у контрольній групі, яка не проходила арттерапевтичних занять, також простежувалося зниження реактивної тривожності (див. Рис. 3.2.), проте воно було меншим і становило лише 8,0 бала. Ймовірно, цей ефект пояснюється природними адаптаційними механізмами, проходженням часу або зовнішніми факторами, але різниця між групами демонструє вищий терапевтичний ефект саме арттерапевтичної програми.

Динаміка реактивної тривожності ЕГ

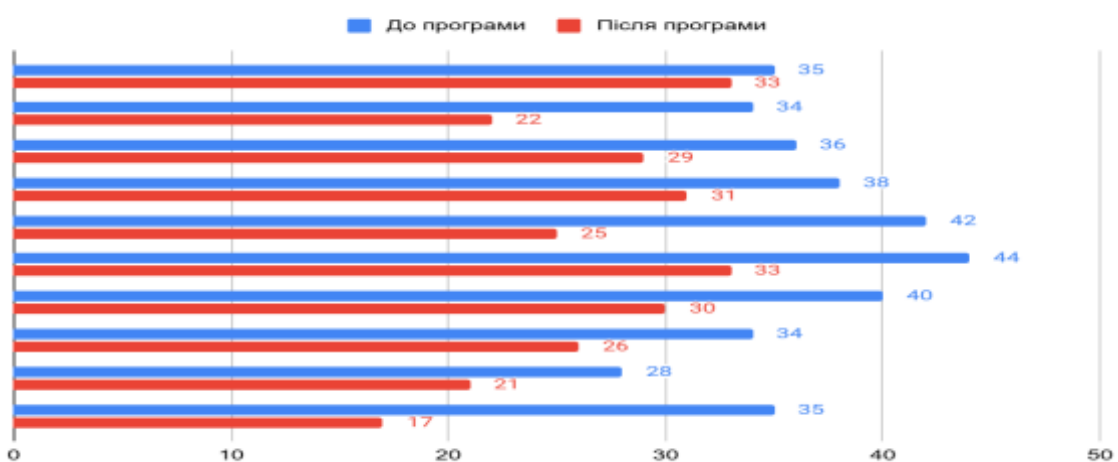


Рис. 3.1. Динаміка реактивної тривожності ЕГ за допомогою методики «STAI – Шкала самооцінки реактивної тривожності Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна)»

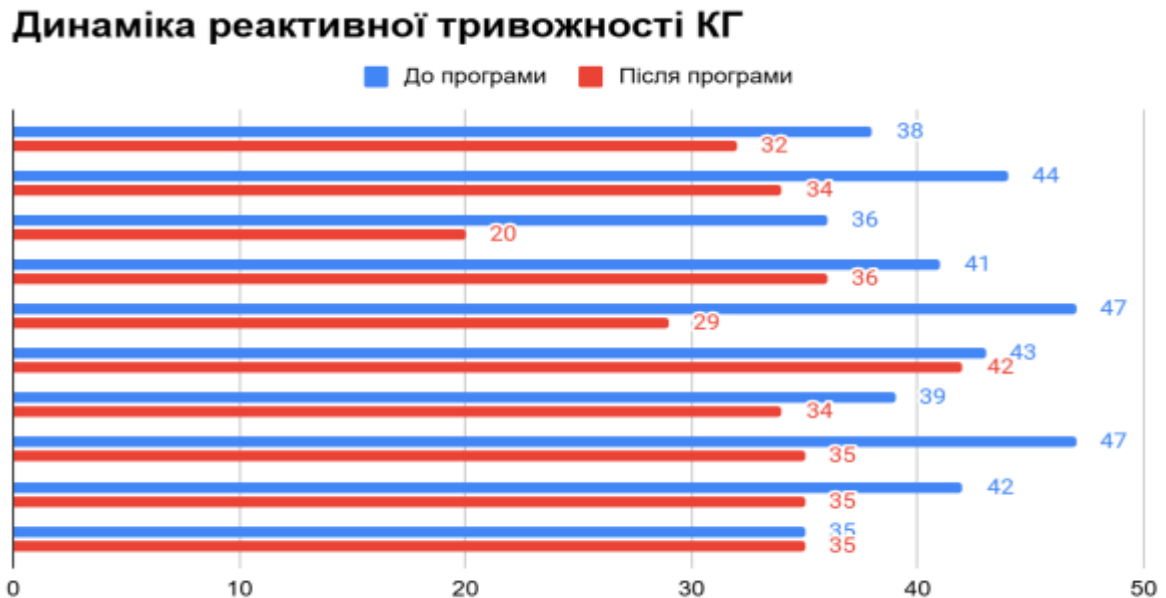


Рис. 3.2. Динаміка реактивної тривожності КГ за допомогою методики «STAI – Шкала самооцінки реактивної тривожності Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна)»

Особистісна тривожність, як відносно стійка характеристика, також продемонструвала позитивні зміни у експериментальній групі (див. Рис. 3.3.): середнє зниження склало 10,0 бала. Це свідчить не лише про полегшення ситуативних переживань, а й про корекцію більш глибоких, стабільних тривожних тенденцій, що вказує на пролонговану дію арттерапевтичних методів. У контрольній групі зниження особистісної тривожності було значно менш вираженим (див. Рис. 3.4.) — 7,1 бала, що ще раз підтверджує, що саме участь у терапевтичній програмі стала ключовим чинником змін.

Динаміка особистісної тривожності ЕГ



Рис. 3.3. Динаміка особистісної тривожності ЕГ за допомогою методики «STAI – Шкала самооцінки особистісної тривожності Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна)»

Динаміка особистісної тривожності КГ



Рис. 3.4. Динаміка особистісної тривожності КГ за допомогою методики «STAI – Шкала самооцінки особистісної тривожності Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна)»

Аналіз показників PSS-10 (див. Рис.3.5.) продемонстрував послаблення суб'єктивного відчуття стресового навантаження в експериментальній групі. До впровадження програми середнє значення становило 20,7, а після — 17,2, тобто рівень сприйнятого стресу зменшився на 3,5 бала. Це зниження є показовим, оскільки PSS-10 є чутливим інструментом до загального рівня напруження та відчуття неможливості контролю над життєвими ситуаціями. У контрольній групі зміни були мінімальними (див. Рис. 3.6.): від 20,2 до 19,4, тобто на 0,8 бала, що підтверджує відсутність значущих покращень без втручання.

Динаміка сприйнятого стресу ЕГ

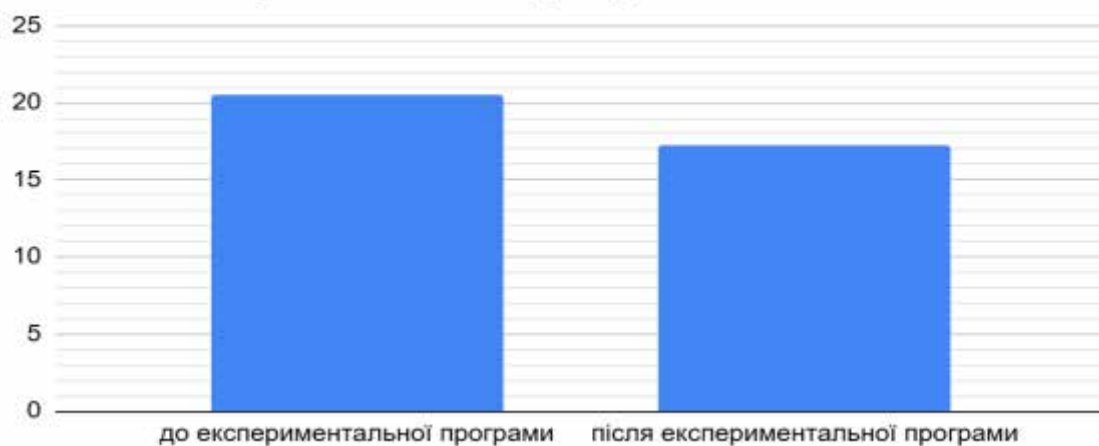


Рис. 3.5. Динаміка сприйнятого стресу ЕГ за шкалою PSS-10

Динаміка сприйнятого стресу КГ

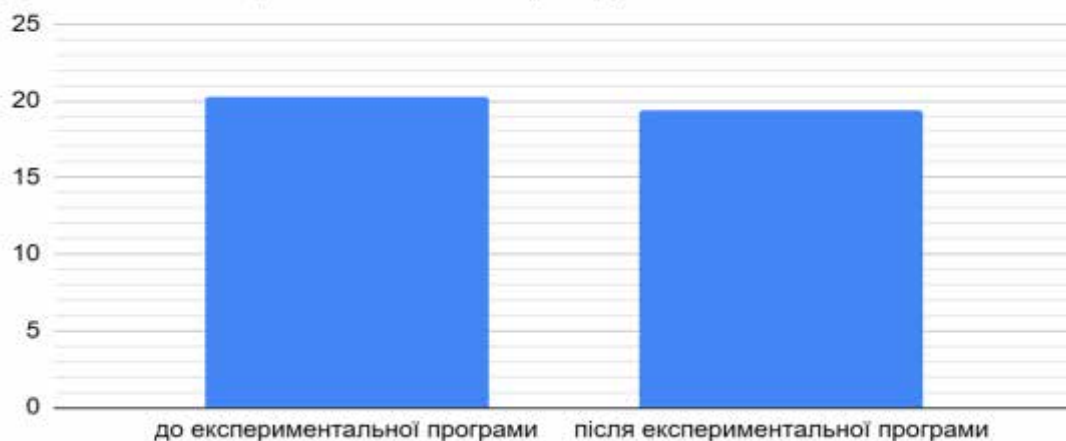


Рис. 3.6. Динаміка сприйнятого стресу КГ за шкалою PSS-10

Порівняльний аналіз отриманих даних дозволяє стверджувати, що соціальна арттерапевтична програма продемонструвала високу ефективність у зниженні як тривожності (реактивної та особистісної), так і загального рівня сприйнятого стресу. Динаміка в експериментальній групі за результатами методики STAI реактивної тривожності зменшилася на 9,9 бала, особистісної – на 8,0 бала, а за шкалою сприйнятого стресу PSS-10 показник зменшився на 3,5, щосуттєво перевищує природні зміни, зафіксовані в контрольній групі, де рівень реактивної тривожності зменшився на 8,0 бала, а особистісної – на 7,1, а показники PSS-10 усього на 0,8 бала. Таким чином апробація комплексу арттерапевтичних методик засвідчила їх практичну ефективність у зниженні тривожності та стресу студентської молоді, підкреслюючи значення арттерапії як інструменту підтримки психічного здоров'я та розвитку психологічної стійкості в умовах сучасного навчального та соціального середовища.

Висновки до третього розділу

Таким чином, методологічна розробка програми арт-терапії обґрунтувала доцільність використання різних видів творчої діяльності для зниження стресу та тривожності студентської молоді. Кожен із застосованих методів арт-терапії має специфічний вплив: колаж-терапія стимулює асоціативне мислення, глинотерапія – тактильне відчуття та релаксацію, кінотерапія – психоемоційну рефлексію через сюжет і образи, а мандалотерапія – концентрацію та внутрішню гармонію. Успішне застосування методів арттерапії дозволяє студентам не лише знижувати рівень тривожності, але й навчитися взаємодіяти зі своїми емоціями конструктивно, формувати внутрішні ресурси для подолання стресу, розвивати емоційну стійкість і здатність до самопідтримки.

Порівняльний аналіз отриманих даних дозволяє стверджувати, що соціальна арттерапевтична програма продемонструвала високу ефективність у зниженні як тривожності (реактивної та особистісної), так і загального рівня сприйнятого стресу. Динаміка в експериментальній групі за результатами методики STAI реактивної тривожності зменшилася на 9,9 бала, особистісної – на 8,0 бала, а за шкалою сприйнятого стресу PSS-10 показник зменшився на 3,5, щосуттєво перевищує природні зміни, зафіксовані в контрольній групі, де рівень реактивної тривожності зменшився на 8,0 бала, а особистісної – на 7,1, а показники PSS-10 усього на 0,8 бала. Таким чином апробація комплексу арттерапевтичних методик засвідчила їх практичну ефективність у зниженні тривожності та стресу студентської молоді, підкреслюючи значення арттерапії як інструменту підтримки психічного здоров'я та розвитку психологічної стійкості в умовах сучасного навчального та соціального середовища.

ВИСНОВКИ

У ході виконання кваліфікаційної магістерської роботи було комплексно досліджено проблему підвищеного рівня стресу та тривожності серед студентської молоді, визначено можливості арттерапії як ефективного засобу їх зниження та здійснено емпіричну перевірку ефективності спеціально розробленої соціальної арттерапевтичної програми. Узагальнюючи результати трьох розділів, можна сформулювати такі висновки:

1. Проведений аналіз наукових джерел показує, що тривожність і стрес студентської молоді є тісно пов'язаними явищами, що суттєво впливають на їхній соціальний та психофізіологічний стан, успішність у навчанні та соціальну адаптацію. Тривожність розглядається як ситуативна та особистісна: перша відображає поточний досвід у конкретних ситуаціях, друга – це стійка риса особистості, що формує схильність до постійного відчуття небезпеки та емоційної напруги. Стрес, водночас, є реакцією організму на зовнішні та внутрішні фактори, що перевищують доступні ресурси, а його хронічний характер може негативно впливати на функціонування різних систем організму. У контексті соціальної роботи ці висновки підкреслюють необхідність цілеспрямованої підтримки студентів, розробки адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій та формування ресурсів для зниження тривожності. Тому розуміння характеристик тривожності та стресу є ключем до створення ефективних програм соціальної підтримки студентської молоді. З'ясовано теоретичні основи використання арттерапії в соціальній роботі зі студентською молоддю. Обґрунтовано, що арттерапія в роботі зі студентською молоддю постає як ефективна інноваційна технологія соціальної підтримки, що поєднує елементи творчої самореалізації, емоційного розвантаження та розвитку комунікативних навичок. Її застосування дозволяє не лише знизити рівень тривожності, стресу й внутрішнього напруження, а й сприяє

формуванню позитивного ставлення до себе, підвищенню самооцінки та відновленню внутрішньої рівноваги.

2. Констатовано рівень тривожності та стресу серед студентської молоді. Констатувальний етап дослідження рівня стресу і тривожності у сучасних українських здобувачів освіти та визначення ефективності соціальних арттерапевтичних технологій у їх зниженні було організоване у декілька етапів, що допомогли забезпечити комплексний підхід до вивчення проблеми: 1) проведення теоретичного аналізу наукової літератури з метою визначення основних підходів застосування арттерапії як методу зниження тривожності та стресу серед студентської молоді; 2) первинну діагностику рівнів стресу та тривожності за допомогою комплексу психодіагностичних методик. У нашому дослідженні шкала сприйнятого стресу (PSS-10) Коухена та Вілліансона; STAI – Шкала самооцінки реактивної та особистісної тривожності Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна); авторська анкета дозволили чітко визначити рівень реактивної тривожності, що різко зростає під впливом воєнних подій, виявити особистісну тривожність, що підсилює вразливість до стресу, та оцінити ефективність соціальної арттерапевтичної програми, адже реактивна тривожність чутливо змінюється після втручання.

3. Розроблено та впроваджено соціальну арттерапевтичну програму для зниження тривожності та стресу студентів. Методологічна розробка програми арт-терапії обґрунтувала доцільність використання різних видів творчої діяльності для зниження стресу та тривожності студентської молоді. Кожен із застосованих методів арт-терапії мав специфічний вплив: колаж-терапія стимулює асоціативне мислення, глинотерапія – тактильне відчуття та релаксацію, кінотерапія – психоемоційну рефлексію через сюжет і образи, а мандалотерапія – концентрацію та внутрішню гармонію. Порівняльний аналіз отриманих даних дозволив стверджувати, що динаміка в експериментальній групі за результатами методики STAI реактивної та особистісної тривожності та сприйнятий стрес за PSS-10 суттєво перевищує природні зміни, зафіксовані в контрольній групі.

4. Оцінено ефективність соціальної арттерапевтичної програми та розробити методичні рекомендації щодо покращення, спрямовані на покращення загального стану, самопочуття та адаптаційних можливостей студентської молоді. Порівняльний аналіз результатів експериментальної та контрольної груп довів, що використання арттерапевтичних технік суттєво зменшує рівень стресу та тривожності. В експериментальній групі відзначено значно вираженішу позитивну динаміку: рівень реактивної тривожності знизився на 10,0 бали, особистісної — на 8,7 бали, а показники за шкалою PSS-10 — на 3,5 бали, що чітко перевищує зміни, зафіксовані у контрольній групі. Це підтвердило високу ефективність запропонованих технік та доцільність інтеграції арттерапії у практику соціальної та психологічної підтримки студентської молоді. Узагальнюючи результати теоретичного й емпіричного етапів, можна стверджувати, що арттерапія є дієвим, гнучким та екологічним методом зниження психоемоційного напруження, підвищення стресостійкості та покращення психологічного благополуччя студентів. Розроблена та апробована соціальна арттерапевтична програма довела свою результативність і може бути рекомендована для використання в освітніх закладах як складова психопрофілактичних і корекційно-розвивальних заходів. Її впровадження сприятиме забезпеченню емоційного комфорту здобувачів освіти, розвитку їхніх адаптивних ресурсів та підвищенню якості життя в умовах підвищеного стресового навантаження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова Н. М. Застосування арт-терапії в сучасних умовах російсько-української війни. *Комплексний підхід до модернізації науки: методи, моделі та мультидисциплінарність* : матеріали Міжнар. наук. конф., м. Луцьк, 3 бер. 2023р. / Луцьк: МЦНД, 2023. С. 140-145.
2. Атаманчук Н. М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. *Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі* : колект. Моногр. / наук. ред. Л. В. Герасименко, В. Ф. Моргун. Кременчук : ПП Щербатих О. В. 2020. С. 110–125.
3. Бедіченко О., Раєвська Я. Концепції та методики арт-терапії: розвиток і впровадження в Україні. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. 2024. № 3. С. 5-11. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.3.1> (дата звернення: 16.04.2025).
4. Берегова Н., Шеремет А., Солодовник Г. Теоретичний аналіз впливу тривожності на самооцінку в студентської молоді. *Psychology Travelogs*. 2024. №1. С. 230–238. DOI: 10.31891/PT-2024-1-22 (дата звернення: 15.04.2025).
5. Бібліотерапія. *Українська бібліотечна енциклопедія* : веб-сайт. URL: <https://ube.nlu.org.ua/article/Бібліотерапія> (дата звернення: 12.03.2025).
6. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. Вип. 4. С. 82-87. (дата звернення: 25.05.2025).
7. Величко М. Кольоротерапія. Як кольори здатні впливати на наш психоемоційний стан? *Психосома* : веб-сайт. URL: <https://psyhosoma.com/uk/koloroterapiya-yak-kolori-zdatni-vplivati-na-nash-psixoemocijnij-stan/> (дата звернення: 24.04.2025).

8. Вознесенська О., Романь Н. Казкотерапевтичний форум-театр. *Простір арттерапії: матеріали XV міжнар. наук.-практ. конф.*, м. Львів, 2018. С. 128–130. (дата звернення: 29.04.2025).
9. Галієва О. Conceptual differentiation of «worry» and «anxiety». Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. Вип. 1. Т. 24. DOI: 10.18524/2707-0409.2019.1(49).185759 (дата звернення: 11.09.2025).
10. Деркач Л. А., Кузнецова О. Ю., Штефан Л. А. Методи формування креативності студентів у ЗВО. *Теорія та методика навчання та виховання*. 2025. № 58. С. 66-75 (дата звернення: 11.09.2025).
11. Діхтяренко С., Ременюк Я. Соціально-психологічна характеристика студентства. *Психологічний журнал*. 2024. Вип. 12. С. 36–45. (дата звернення: 02.09.2025).
12. Дорогань І. В. Терапія кольором: психологічний та фізіологічний аспекти. *Культура і сучасність : альманах*. 2023. № 2. С. 105–111. (дата звернення: 26.04.2025).
13. Закон України «Про основні засади молодіжної політики» від 27.04.2021 р. № 1414-IX. *Відомості Верховної Ради України*. 2021. (зі змінами, внесеними Законом України від 05.06.2025 № 4488-IX). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#Text>
14. Заєць С. Особливості переживання тривожності дорослими в період війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я : матеріали конф.* Житомир: ЖДУ імені Івана Франка. 2023. С. 33–37. (дата звернення: 16.04.2025).
15. Замелюк М. І., Магдисюк Л. І., Ольхова Н. В. Арт-терапія як засіб творчої самореалізації особистості. *Психологія : реальність і перспективи : зб. наук. пр. / упоряд. Р. В. Павелків та ін.* Рівне : РДГУ, – Рівне. 2018. Вип. 10. С. 50-57.
16. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

17. Калька Н., Одинцова Г. Феноменологія символу у мандалотерапії: теоретико-прикладний аспект. *Габітус*. 2021. Вип. 22. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.22.11> (дата звернення: 28.04.2025).
18. Квадратне дихання: техніка, переваги, дослідження. *Психологер* : веб-сайт. URL: <https://psychologer.com.ua/kvadratne-dykhannia/> (дата звернення: 08.06.2025).
19. Колодяжна А. В. Поєднання компонентів самоставлення особистості відповідно до її творчих проявів. *Virtus: Scientific Journal*. 2016. №5. Р. 93-97. (дата звернення: 25.08.2025).
20. Красін С. Вступ до режисованої фільмотерапії. Харків: Видавець ФОП Захарченко В.В., 2024. 80 с.
21. Крет М., Левчук Н. Музикотерапія як чинник впливу на психоемоційний стан особистості. *Нова педагогічна думка*. 2021. Т. 106, вип. 2. С. 164-168. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2021_2_31 (дата звернення: 26.04.2025).
22. Куцин Е. Формування основи розвитку особистості засобами творчої музичної діяльності. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки*. 2019. Вип. 4. С. 75-79. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnuchkpn_2019_4_16 (дата звернення: 28.09.2025).
23. Марценюк М. О. Терапевтичні можливості бібліотерапії як сучасного методу психологічної допомоги. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Видавничий дім «Гельветика». 2020. С. 218-220. URL: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/8054> (дата звернення: 12.03.2025).
24. Олійник І. В. Арт-терапія як одна з інноваційних психолого-педагогічних технологій у професійній діяльності соціальних працівників. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 61. URL: <https://www.chasopys.ps.npu.kiev.ua/archive/61-2018/54.pdf> (дата звернення: 11.09.2025).

25. Осадченко І. Технологія авторського тренінгу «Шоколадотерапія». *Сучасні психолого-педагогічні ідеї: зб. наук. та навч.-метод. праць / гол. ред.: І. І. Осадченко. Вип. 2. Умань : ГО «Міжнародна асоціація сучасної освіти, науки та культури», 2024. С. 24–59. (дата звернення: 17.05.2025).*
26. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергеєнкова ; за ред. Н. А. Побірченко. Київ, 2007. 336 с. (дата звернення: 27.10.2025).
27. Психологічний словник. URL: <https://psychology.space/slovnyk-post/stres/> (дата звернення: 27.10.2025).
28. Репродуктивні наслідки стресу воєнного часу та можливості їхньої корекції. І. Жабченко та ін. *Репродуктивне здоров'я жінки. 2024. №7. С. 65–72. DOI: 10.30841/2708-8731.7.2024.314933* (дата звернення: 09.09.2025).
29. Сабо Ш., Сабо К., Заячківська О. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького. 2019.
30. Сиротюк П. Ігротерапія – це психотерапія майбутнього: перспективи та можливості. *Психолог онлайн : веб-сайт. URL: <https://psihologonline.pro/ihroterapiya-shcho-tse-i-yak-vona-pratsyuye>* (дата звернення: 23.09.2025).
31. Словник іншомовних слів Мельничука. *Slovnyk.me : веб-сайт. URL: https://slovnyk.me/dict/foreign_melnychuk/%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81* (дата звернення: 27.10.2025).
32. Техніки фототерапії: використання інтеракцій із фотографіями для покращення життя людей. *Nazarevich.art : веб-сайт. URL: <https://nazarevich-art.com/tehniky-fototerapiyi-vykorystannya-interaktsij-iz-fotografiyamy-dlya-pokrashhennya-zhyttya-lyudej/>* (дата звернення: 28.09.2025).
33. Фальківська Л. Арттерапія як метод підтримки психічного здоров'я в умовах війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я: зб. наук.*

праць Всеукр. студентської інтернет-конференції (Житомир, 21 травня 2024 р.). Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2024. С. 351–354. (дата звернення: 16.04.2025).

34. Фройд З. Тлумачення сновидінь / пер. з нім. В. Чайковський. Харків : Фоліо, 2023. 608 с.

35. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. Київ : Сварог, 2023. 244 с.

36. Цумарєва Н. Психотерапевтичні властивості глини як засобу пошуку внутрішнього балансу. *Простір арт-терапії: мінливість і стабільність – пошуки балансу*: матеріали XVI міжн. міждисциплінар. наук.-практ. конф. Харків, 2019 р. С. 161–163. (дата звернення: 23.09.2025).

37. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). *MozOk* : веб-сайт. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI> (дата звернення: 17.06.2025).

38. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме / пер. з нім. Львів : Астролябія. 2018. 608 с. (дата звернення: 17.03.2025).

39. Юнг К. Г. Спогади, сновидіння, роздуми. Київ : Центр навчальної літератури. 2024. 360 с.

40. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24, № 4. P. 385–396. DOI: 10.2307/2136404 (дата звернення: 17.06.2025).

41. Fleet D. Sand-tray therapy can reach feelings at the ‘edge of awareness’. *Psyche* : веб-сайт. 2023. URL: <https://psyche.co/ideas/sand-tray-therapy-can-reach-feelings-at-the-edge-of-awareness> (дата звернення: 25.05.2025).

42. Hill A. UK founder of Art Therapy by Morgan Bush, Intern. *London Art Therapy Centre* : веб-сайт. URL: <https://arttherapycentre.com/adrian-hill-uk-founder-art-therapy-morgan-bush-intern/> (дата звернення: 12.09.2025).

43. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. New York : McGraw Hill, 1966. 466 p.

44. Leone K. Collage: A Powerful Tool in Art Therapy, Activism, and Personal Expression. *Labyrinth Art and Wellness* : веб-сайт. 2025. URL: <https://www.wellness-labyrinth.com/scribbles-sunlight-blog/journey-to-wholeness-embracing-inner-child-healing-through-art-therapy-7eaww-k64tc-k2b34-tnnjn-shbx7-r3afn-er5cp-55535rapu> (дата звернення: 02.09.2025).
45. Margaret Naumburg (1890-1983): Who they are and their contribution. *GoodTherapy* : веб-сайт. 2015. URL: <https://www.goodtherapy.org/famous-psychologists/margaret-naumburg.html> (дата звернення: 14.11.2025).
46. O'Bryan A. What Is Movie and Cinema Therapy & How Does It Work? *PositivePsychology* : веб-сайт. URL: <https://positivepsychology.com/movie-cinema-therapy/> (дата звернення: 24.04.2025).
47. Petruzzi J. What is Art Therapy. *Researchgate* : веб-сайт. 2023. URL: https://www.researchgate.net/publication/367295387_What_is_Art_Therapy (дата звернення: 07.04.2025).
48. PSS – Шкала сприйнятого стресу. Короткий довідник із користування. *Start* : веб-сайт. URL: <https://start.ua-test.com/pub/files/pss-manual.pdf> (дата звернення: 17.06.2025).
49. Рупенко І., Стадник А., Мельник У. The impact of the war in Ukraine on the psychological well-being of students. *International Journal of Science Annals*. 2023. Vol. 6. No. 2. DOI: 10.26697/ijsa.2023.2.2 (дата звернення: 05.09.2025).
50. Rogers C. Client-centered therapy. New York : Wackler, 1997. 320 p.
51. Savytska O. et al. Art Therapy as a Means of Psychological Correction of Emotional Disorders. *Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Vol. 13, Issue 4. P. 196–211. DOI: 10.18662/brain/13.4/383 (дата звернення: 01.10.2025).
52. Spielberger C. D. Anxiety and behavior. Elsevier science and technology books, 2013. 430 p.

53. State-Trait Anxiety Inventory. *Wikipedia* : веб-сайт. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/State-Trait_Anxiety_Inventory (дата звернення: 18.06.2025).

54. Worry stone. *Wikipedia* : веб-сайт. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Worry_stone (дата звернення: 10.10.2025).

55. Zubala A., Kennell S., Hackett S. et al. Art therapy practice and professional identity in the UK: A qualitative study of art therapists' experiences. *International Journal of Art Therapy*. 2021. Vol. 26, № 1. P. 20–30 (дата звернення: 23.09.2025).

ДОДАТКИ

Додаток Б.1

**Шкала сприйнятого стресу – PSS-10 (Perceived Stress Scale) –
Коухена та Вілліансона**

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом останнього місяця. Для кожного питання оберіть один із запропонованих варіантів відповіді.

1. Як часто протягом останнього місяця ви були засмучені через те, що сталося несподівано?	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Досить часто <input type="radio"/> Дуже часто
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Досить часто <input type="radio"/> Дуже часто
3. Як часто за останній місяць ви відчували нервову напругу чи стрес?	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Досить часто <input type="radio"/> Дуже часто
4. Як часто за останній місяць ви відчували впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Досить часто <input type="radio"/> Дуже часто
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все йде так, як ви цього хотіли?	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Досить часто <input type="radio"/> Дуже часто
6. Як часто протягом останнього місяця ви помічали, що не можете впоратися із всіма справами, що вам потрібно зробити?	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Досить часто <input type="radio"/> Дуже часто
7. Як часто протягом останнього місяця вам вдавалося контролювати роздратування?	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Досить часто <input type="radio"/> Дуже часто
8. Як часто останнього місяця ви відчували, що володієте ситуацією?	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Досить часто

	<input type="radio"/> Дуже часто
9. Як часто останнього місяця ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під вашого контролю?	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Досить часто <input type="radio"/> Дуже часто
10. Як часто протягом останнього місяця вам здавалося, що труднощі які накопичилися, досягли такої межі, що ви не могли їх контролювати?	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Досить часто <input type="radio"/> Дуже часто

Додаток Б.2

**Опитувальний бланк STAI – Шкала реактивної тривожності
Спілбергера (адаптація Ю.Ханіна)**

Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану.

	Ситуація	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

Додаток Б.3

**Опитувальний бланк STAI – Шкала особистісної тривожності
Спілбергера (адаптація Ю.Ханіна)**

Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану.

	Ситуація	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
2	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
3	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
4	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
5	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
6	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
7	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
8	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
9	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10	Я цілком щасливий	1	2	3	4
11	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
12	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
14	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У мене буває хандра	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4

18	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
19	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Додаток Б.4

Анкета для дослідження впливу арттерапії на зниження тривожності та стресу у студентської молоді

Шановний(а) учаснику(це)!

Метою цієї анкети є вивчення впливу ар-терапії на рівень стресу та тривожності серед студентів у період воєнних подій. Ваші відповіді допоможуть дослідити ефективність різних видів арттерапевтичних практик і зрозуміти, як саме творчість сприяє емоційному відновленню. Усі відповіді залишаються конфіденційними та будуть використані виключно у наукових цілях.

Будь ласка, дайте щирі відповіді на запитання. Щиро дякую Вам за участь в дослідженні!

1. Чи Ви є наразі студентом(-кою)?

Так

Ні

2. Ваша стать:

Чоловіча

Жіноча

Інше: _____

3. Скільки Вам років? _____

4. Регіон проживання: _____

5. Ваш навчальний заклад: _____

6. Ваш курс навчання:

1 курс

2 курс

3 курс

4 курс

Магістратура

Інше: _____

7. Форма навчання:

Денна (очна)

Дистанційна

Заочна

8. Чи знаєте Ви, що таке арттерапія?

Так

Ні

9. Звідки Ви дізналися про арттерапію?

Від викладачів

З інтернету / соціальних мереж

Від друзів або знайомих

З власного досвіду

Інше: __

10. Чи брали Ви участь у заняттях з арттерапії під час війни?

Так

Ні

11. Якщо так, наскільки регулярними були ці заняття?

Одноразово

Кілька разів

Регулярно (раз на тиждень або частіше)

12. Які очікування Ви мали від сеансів арттерапії? _____

13. Які види арттерапії Ви вважаєте найефективнішими для себе? (Можна вибрати кілька варіантів)

Малювання

Ліплення

Музична терапія

Танцювальна терапія

Мандалотерапія

Бібліотерапія (читання, прослуховування та аналіз літературних творів)

Інше: _____

14. За шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не допомагає, а 5 – суттєво допомагає, оцініть наступне:

Показник 1 2 3 4 5

Арттерапія допомагає Вам впоратися з тривожністю

Арттерапія допомагає виразити свої емоції

Арттерапія сприяє підвищенню настрою

Арттерапія покращує Вашу самооцінку

Арттерапія сприяє зниженню рівня стресу

Арттерапія допомагає покращити комунікацію з іншими

15. На Вашу думку, наскільки ефективною є арттерапія для зниження тривожності та стресу?

Зовсім не ефективна

Малоефективна

Помірно ефективна

Ефективна

Дуже ефективна

16. Чи рекомендували б Ви арттерапію іншим студентам для подолання стресу та тривожності?

Так

Ні

Важко сказати

17. Яку форму підтримки Ви вважаєте найбільш ефективною у поєднанні з арттерапією?

Індивідуальні консультації психолога

Групові зустрічі

Онлайн-заняття

Психосвітні тренінги

Інше: ___

18. Що, на Вашу думку, заважає студентам брати участь у заняттях з арттерапії?

Відсутність інформації про такі заняття

Нестача часу

Недовіра до методів арттерапії

Психологічні бар'єри (сором, страх відкритості)

Інше: _____

19. Будь ласка, поділіться своїм досвідом або думками щодо арттерапії як засобу зниження тривожності та стресу: _____

Додаток В.1

Техніка «9 маленьких мандал» (Автор А. Коробкін)

Мета: регуляція емоцій та почуттів, корекція алекситимії.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 30 – 50 хв.

Форма: групова або індивідуальна.

Вид: мандалотерапія.

Інструкція:

Клієнтові пропонують розмалювати 9 невеликих кіл (розмір кола, як склянка для води). Головне завдання полягає в тому, що клієнту потрібно розмалювати кола, відштовхуючись від емоцій та відчуттів.

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 черзі розмальовування варто надавати від негативних до позитивних емоцій та почуттів. Вибір емоцій та почуттів можна змінювати залежно від переживань клієнта та його основного емоційного фону.

Далі пропонують на великому колі розмістити мандали у такому порядку та розташуванні, як відчуває сам клієнт. Він може скласти власну композицію із маленьких мандал.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Що ви створили? Розкажіть про ваш малюнок.
- Які почуття ви відчували під час процесу?
- Як ви ставитеся до свого малюнка?
- Яку емоцію вона демонструє?
- Як часто Ви переживаєте цю емоцію?
- Яку емоцію було найскладніше відобразити?
- Яка мандала Вам найбільше до вподоби?
- Як велика мандала відображає Ваш емоційний стан?

Деякі аспекти інтерпретації:

Мандала чітко відображає частоту та специфіку переживання клієнтом, як приємних, так і негативних емоцій. Велика мандала дозволяє помітити енергію емоцій та психоемоційний фон клієнта. Мандала кожної емоції, її кольорове забарвлення та особливості подачі є свідченням ролі та місця цієї емоції у емоційній сфері клієнта.

Колаж «Я і моє місце сили та спокою»

Тривалість: 45–60 хв.

Форма: групова або індивідуальна.

Вид: колаж-терапія.

Інструкція:

Вступна частина (5–10 хв): у доброзичливій атмосфері пояснюється, що у кожної людини є «місце сили» — простір, реальний чи уявний, де вона відчуває себе спокійно, впевнено, захищено.

Приклад вступного слова: «Іноді ми втомлюємось від подій навколо, і важливо знайти місце, де можемо “підзарядитися”. Сьогодні ви спробуєте створити свій колаж — візуальний образ вашого особистого місця спокою».

Кожен учасник отримує аркуш ватману, журнали, ножиці, клей, олівці, маркери. Ведучий пропонує спокійну музику фоном.

Основна творча частина (25–30 хв): учасники переглядають журнали й вибирають картинки, кольори, символи, які асоціюються з гармонією, відпочинком, натхненням. Вирізають і наклеюють їх у довільному порядку. Можна додавати власні малюнки або слова, що підсилюють образ (наприклад: «спокій», «енергія», «море», «друзі»). нагадує: немає «правильного» колажу — головне відчуття, що саме дає силу.

Рефлексивне обговорення (15–20 хв). Після завершення кожен за бажанням презентує свій колаж. Реабілітолог допомагає учасникам знайти зв'язок між зображеннями та внутрішнім станом.

Питання для рефлексії:

- Що у вашому колажі символізує спокій або силу?
- Які кольори переважають? Що вони для вас означають?
- Чи легко було створювати цю роботу?
- Як ви можете відтворити це «місце сили» у повсякденному житті?
- Яке відчуття залишилось після заняття?

Фільмотерапія з використанням мультфільму «Думками навиворіт» (Inside Out, 2015)

Мета: зниження рівня стресу та тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції та усвідомлення власних переживань через аналіз образів мультфільму.

Тривалість: 60–90 хв.

Форма: групова або індивідуальна.

Вид: кінотерапія.

Теоретичне підґрунтя: мультфільм демонструє модель роботи лімбічної системи, де різні емоції (Радість, Сум, Страх, Гнів, Огида) формують реакції на події. У ситуації стресу одна емоція часто «перемагає» інші, викликаючи дисбаланс. При тривозі домінує Страх, при стресі можуть активізуватися Гнів і Огида, а Сум виконує роль емоції, яка допомагає приймати підтримку. Це відповідає сучасним даним нейропсихології про роль емоцій у стресовій регуляції.

Інструкція:

Вступ (7–10 хв): коротка бесіда з групою / клієнтом:

- Що таке стрес для мене?
- Як я зазвичай реагую у важкі моменти?
- Які емоції найчастіше проявляються, коли мені не ок?

Групі пояснюється, що мультфільмі емоції показані як «команда мозку». Кожна має свій сенс і роль. Важливо не придушувати емоції, а розуміти їх.

Перегляд ключових фрагментів (15 – 25 хв). не потрібно дивитися весь мультфільм. Достатньо відібрати 3–4 сцени:

- Сцена , що показує переїзд сім'ї – пусковий момент стресу. Перегляд для окреслення причин емоційної нестабільності.
- Радість намагається «прибрати» Сум – конфлікт емоцій . Обговорення важливості проживання Суму.
- Епізод зі Страхом – реакції тривоги. Показати захисну функцію тривоги.
- Примирення емоцій наприкінці – відновлення гармонії. Підкреслення концепт емоційної інтеграції.

Основна робота (рефлексія) (20–30 хв). Питання для обговорення / письмового пропрацювання:

1. Які емоції зараз найчастіше «керують» мною? – Радість / Сум / Страх / Гнів / Огида
2. Чому саме ця емоція намагається «бути головною»?
3. Які ситуації викликають у мене найбільше тривоги?
4. Що я зазвичай роблю, коли відчуваю стрес?

5. Яку підтримку мені хочеться отримати під час тривоги?

6. Що я можу зробити, щоб дати цю підтримку самому собі?

Вправа «Емоції як команда» (5–7 хв): амальювати коло і розмістити у ньому емоції, написавши приблизно:

- хто зараз домінує (більший сегмент),
- хто «приглушений»,
- кого варто «запросити» частіше.

Завершення (7–10 хв)

Фрази для закріплення ресурсу:

«Усі мої емоції мають право на існування.»

«Страх захищає мене, але я можу керувати реакцією.»

«Сум потрібен, щоб я міг отримувати підтримку.»

«Я не маю бути сильним постійно.»

Ефекти кінотерапії при стресі: нормалізація емоційного стану, зниження тілесного напруження, розвиток емоційної грамотності, посилення здатності приймати підтримку, формування навичок саморегуляції.

Додаток В.4

Техніка створення «Worry stones» із самозастигаючої глини

Мета: зниження рівня напруги та тривожності через тактильну роботу з матеріалом і символічне «перенесення» емоцій у предмет.

Вікові обмеження: 8+

Матеріали: самозастигаюча глина (біла або кольорова), маленька ємність з водою, серветки або підкладки, палички або зубочистки для нанесення символів; при бажанні — акрилова фарба або маркери для фінального декорування (на наступній сесії).

Тривалість: 45 – 60 хв.

Форма роботи: групова.

Вид: глиноterapia.

Інструкція:

Учасникам пояснюється, що таке «worry stone» (з англ. «камінці тривоги») походять із давніх практик сенсорного заспокоєння. Це невеликі гладкі камені або фігурки, які зручно тримати в руці та терти пальцями задля зниження фізіологічного напруження, нормалізації дихання, стабілізації емоційного стану, переключенню уваги з нав'язливих думок) і те, що на занятті ми будемо його створювати. Ми вкладаємо в нього те, що хочемо відпустити, і те, що хочемо зберегти як опору.

Можна додати коротке запитання-рефлексію:

- Які емоції зараз переважають?
- Що я хочу відпустити?
- Що мені зараз допомагає бути в рівновазі?

Дихальна / тілесна розминка (3–5 хв): можна використати просту техніку: «Квадратне дихання».

Основна творча частина (20–30 хв)

1. Знайомство з матеріалом: учасників просять повільно розім'яти глину між пальцями, відмічати відчуття: тепло, тиск, рух.

2. Створення базової форми: камінчик традиційно робиться овальним, розміром як подушечка великого пальця. Слід надати таку форму, яка найприємніше відчувається у руці.

3. Гладження поверхні: рухи повинні бути повільними, повторюваними, з рівним ритмом. Це знижує частоту серцевих скорочень і заспокоює нервову систему.

4. Нанесення символу: за допомогою дерев'яної палички можна залишити:

знак сили (сонце, коло, хвиля); ініціали; слово («спокій», «я тут», тощо); або залишити без орнаменту, якщо потрібен чистий «нейтральний» центр.

5. Останній жест фіксації наміру: попросити учасника тримати камінець у руці 30 секунд і подумати: «Я дозволяю собі спокій. Я дозволяю собі відновлення».

Завершення (5–10 хв): рефлексія у колі або індивідуально:

- Що Ви відчували, коли працювали з глиною?
- Як змінився стан тіла?
- Який сенс Ви вклали у свій камінець?

Рекомендація для подальшого використання: тримати камінець у кишені, на столі або в рюкзаку і використовувати: коли виникає тривога, перед виступами, у ситуаціях перевантаження.