

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет Гуманітарно-педагогічний

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ
Доктор психологічних наук, професор
_____ **Леся ЛИТВИНЧУК**
“ ” _____ **2025 р.**

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему “Розвиток стресостійкості студентів засобами мистецтва”
Спеціальність 053 “Психологія”

Гарант освітньої програми

доктор психологічних наук, професор _____ **Леся ЛИТВИНЧУК**

**Керівник бакалаврської кваліфікаційної
роботи**

_____ **Леся ЛИТВИНЧУК**

Виконала

_____ **Буравльова Алла**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**
Факультет Гуманітарно-педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ

доктор психологічних наук, професор

_____ **Леся ЛИТВИНЧУК**

“___” _____ 2025_р.

З А В Д А Н Н Я

**на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студентці
Буравльовій Аллі**

Спеціальність 053 “Психологія”

(код і назва)

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи **“Розвиток стресостійкості студентів засобами мистецтва”**

затверджена наказом ректора НУБіП України від “23” жовтня 2024 р.

№1885“С”

Термін подання завершеної роботи (проекту) на кафедру __2025.05.30

(рік, місяць, число)

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи:

Наукові положення про сутність стресостійкості, особливості проведення емпіричних досліджень; результати наукових досліджень особливостей впливу засобів мистецтва на розвиток стресостійкості.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Психологічна сутність стресостійкості та значення її розвитку у студентської молоді.
2. Роль мистецтва та арт-терапії у зниженні рівня стресу та розвитку стресостійкості.
3. Сутність методів психотренінгу управління стресом у студентської молоді.
4. Емпіричне дослідження особливостей впливу засобів мистецтва на розвиток стресостійкості.
5. Розроблення змісту програми соціально-психологічного тренінгу управління стресом засобами арт-терапії для студентської молоді.

Дата видачі завдання “01” _грудня_2024 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ **Леся ЛИТВИНЧУК**

Завдання прийняла до виконання _____ **Алла БУРАВЛЬОВА**

ЗМІСТ

РЕФЕРАТ	1
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ МИСТЕЦТВА	8
1.1. Психологічна сутність стресостійкості.....	8
1.2. Значення розвитку стресостійкості для студентської молоді.....	15
1.3. Психологічні особливості арт-терапії як методу розвитку стресостійкості	19
1.4 Біологічне підґрунтя впливу мистецтва на психіку.....	25
Висновки до розділу 1	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗАСОБАМИ МИСТЕЦТВА У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	34
2.1. Організація та методики емпіричного дослідження	34
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	40
Висновки до розділу 2	51
РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ	54
3.1 Програма соціально-психологічного тренінгу управління стресом засобами арт-терапії.....	54
3.2 Рекомендації з впровадження програми соціально-психологічного тренінгу управління стресом засобами арт-терапії.....	59
Висновки до розділу 3	64
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	68
ДОДАТКИ	74

РЕФЕРАТ

Бакалаврська кваліфікаційна робота присвячена актуальній темі дослідження особливостей впливу засобів мистецтва на розвиток стресостійкості за допомогою психотренінгу управління стресом у студентської молоді.

Необхідність дослідження зазначеної проблеми зумовлена постійною дією стресогенних факторів на студентську молодь, необхідністю розвитку навичок стресостійкості як однієї з найважливіших особистісних і професійних характеристик. А також тим, що вплив мистецтва на розвиток стресостійкості серед студентської молоді є маловивченою проблемою – аналіз сучасної психологічної літератури показує, що лише окремі дослідження пов'язані з творчою терапією нестійких до стресу студентів.

Об'єкт дослідження: стресостійкість студентської молоді. **Предмет:** вплив засобів мистецтва на розвиток стресостійкості студентської молоді. **Мета:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити ефективність використання мистецтва як засобу розвитку стресостійкості у студентської молоді.

У результаті виконання поставлених завдань було виявлено, що застосування арт-терапевтичного підходу є дієвим інструментом у практиці профілактики емоційного вигорання та покращення психічного здоров'я молоді, особливо в умовах зростання рівня стресових навантажень у сучасному освітньому середовищі. Отримані результати дослідження підтверджують гіпотезу дослідження про ефективність використання засобів мистецтва для розвитку стресостійкості у студентів. Арт-терапія сприяє не лише зниженню рівня ситуативної тривожності та стресу, а й активує творчий потенціал, внутрішні ресурси саморегуляції та позитивні зміни у психоемоційному стані особистості.

Методи дослідження: шкала психологічного стресу (PSM-25) Леміра-Тесьє-Філліона, шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна, психотренінг з елементами арт-терапії. Зазначений інструментарій давав змогу отримати валідні результати. Дослідження здійснювалося серед студентів 1-4 курсів віком від 18 до 22 років. Кількість респондентів склала 25 осіб.

Загальний аналіз результатів емпіричного дослідження впливу тренінгу з елементами арт-терапії на рівень стресостійкості у студентської молоді свідчить про позитивну динаміку як у чоловіків, так і у жінок. Особливо помітним був контраст у динаміці змін у жінок: значне зменшення ситуативної тривожності (на 23,6%) поєдналося з майже відсутнім зменшенням особистісної (лише на 2%). Це ще раз підтверджує, що короткострокові втручання, такі як тренінги, ефективні переважно для зменшення ситуативної тривожності, а для досягнення змін у більш глибоких особистісних структурах необхідна довготривала терапевтична робота. Також жінки досягли кращих результатів у зменшенні реактивної тривожності, тоді як у чоловіків зниження особистісної тривожності було дещо більшим. Найбільші позитивні зміни були зафіксовані у студентів із середнім або помірно підвищеним рівнем тривожності. Більшість учасників з дуже високими показниками тривожності показали або відсутність змін, або незначне покращення, оскільки такі риси, як хронічна тривожність або нестресостійкість, мають більш глибокі психологічні корені й потребують індивідуальної довготривалої терапії.

Метою програми психотренінгу арт-терапії був розвиток навичок керування стресом та підвищення стресостійкості студентської молоді шляхом озброєння практичними техніками арт-терапії для управління стресом.

Порівняльний аналіз показників до та після впровадження програми соціально-психологічного тренінгу арт-терапії, дає можливість зробити висновок про ефективність цих методів підвищення стресостійкості студентської молоді. Аналіз результатів опитувань підтвердив висунуту гіпотезу про те, що заняття мистецтвом сприяють зниженню рівня стресу та розвитку стресостійкості у студентської молоді завдяки активізації їх творчого потенціалу, механізмів саморегуляції та позитивним біологічним змінам у психіці.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, додатків. У роботі наявні таблиці та діаграми. Загальний обсяг роботи складає 74 сторінки.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, стрес-менеджмент, навички управління стресом, арт-терапія, мистецтво, тривожність.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Актуальність дослідження проблеми стресостійкості набуває все більшої наукової та практичної значущості у зв'язку із збільшенням чинників стресу і динамічними змінами в усіх сферах сучасного життя суспільства. Стресовий вплив пронизує все наше життя і вимагає багатовекторних досліджень для подолання та запобігання його негативним наслідкам.

Стрес є однією з найбільших проблем зі здоров'ям у світі, яка призводить до виснаження, вигорання, тривожності, ослаблення імунної системи або навіть ушкодження органів. Щодня ми перебуваємо під впливом стресу, стикаючись із шквалом негативних новин та відчуваючи страх і тривогу. Надмірна кількість адреналіну та кортизолу, часті конфлікти й велике внутрішнє напруження можуть викликати зміни в організмі людини, а сильна емоційна напруга – призвести до виснаження стресостійкості.

Особливо актуально ця проблема проявляється у студентської молоді, яка ще продовжує своє навчання, але вже має дорослі обов'язки. Незважаючи на всі веселощі університетського життя, навчання у закладі вищої освіти може бути дуже напруженим періодом: іспити, фінансові проблеми, необхідність влитися в колектив і завести нових друзів, необхідність визначення майбутньої професійної діяльності. Усі ці фактори викликають стрес, який може виявитися непосильним, якщо не вистачає навичок стресостійкості.

Знаходження у постійному стані напруги становить значну загрозу психічному здоров'ю молоді. Навчитися зміцнювати стресостійкість, щоб запобігти цьому, і зберігати натхнення – важливо на будь-якому етапі життя. Проте, набуваючи ці навички саме у молодості, ми готуємось до дорослого життя, де стресостійкість є критично необхідною для успіху, благополуччя та психічного здоров'я.

У зв'язку із зростаючими вимогами до особистісної мобільності, гнучкості та продуктивності в сучасному суспільстві, передбачається, що схильність до стресів у майбутньому буде тільки збільшуватися. Формування

стресостійкості є запорукою та основою психічного здоров'я і невід'ємною умовою соціальної стабільності й прогнозованості процесів, що відбуваються у суспільстві в цілому. Тому інноваційні методи й техніки зміцнення здоров'я, боротьби зі стресом та його профілактики необхідні як ніколи.

Одним із ефективних способів боротьби зі стресом є заняття образотворчим мистецтвом та іншими видами арт-терапії. Грунтуючись на психологічних та біологічних механізмах впливу мистецтва на людину, терапія творчістю є інноваційним способом запобігання стресу та покращення стресостійкості. Арт-терапія – це один з найбільш ефективних та плідних психотерапевтичних напрямів, оскільки пробуджує творчу складову психіки. Коли ми займаємося художньою діяльністю – у нас відбуваються біологічні зміни, нейрохімічний обмін, що призводить до емоційного звільнення та розвитку психологічного захисту. Терапія мистецтвом заснована на активізації творчого потенціалу особистості, внутрішніх механізмів саморегуляції та самоцілення; відповідає людській потребі в самоактуалізації і творчому вираженні себе, розкритті нових вмінь і підтвердженні своєї індивідуальності; а також регулює гормони стресу, знижує рівень кортизолу та сприяє нейропластичності мозку.

Вплив мистецтва на розвиток стресостійкості серед студентської молоді є маловивченою проблемою. Аналіз сучасної психологічної літератури показує, що лише окремі дослідження пов'язані з творчою терапією нестійких до стресу студентів. Так, цю проблему вивчали такі науковці як: Е. Алексеєва, І. Іванова, С. Карякіна, О. Кокун, К. Краєва, Т. Кружева, О. Лозгачова, І. Меньшикова, А. Петунова, О. Сергєєва, А. Фаустова, М. Хуторна, Л. Шантанова, Ю. Щербатих, Д. Брайт, Дж. Гринберг, Ф. Джонс, С. Джеррольд та ін. Значну увагу вивченню впливу творчості на емоційний розвиток особистості приділяли А. І. Аржанова, І. П. Воропаєва, В. Г. Нечаєва, Р. В. Овчарова та ін.

Постійна дія стресогенних факторів на студентську молодь, необхідність розвитку навичок стресостійкості як однієї з найважливіших особистісних і професійних характеристик та недостатня вивченість позитивного впливу мистецтва на психіку і визначило актуальність теми дослідження.

Об'єкт дослідження – стресостійкість студентської молоді.

Предмет дослідження – вплив засобів мистецтва на розвиток стресостійкості студентської молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити ефективність використання мистецтва як засобу розвитку стресостійкості у студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити психологічну сутність стресостійкості та значення її розвитку у студентської молоді.
2. Під час теоретичного аналізу наукової літератури дослідити роль мистецтва та арт-терапії у зниженні рівня стресу та розвитку стресостійкості.
2. Описати сутність методів психотренінгу управління стресом у студентської молоді.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей впливу засобів мистецтва на розвиток стресостійкості.
4. Розробити зміст програми соціально-психологічного тренінгу управління стресом засобами арт-терапії для студентської молоді.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз та узагальнення даних наукових джерел.

Емпіричні – психодіагностичні методики (Шкала психологічного стресу (PSM-25) Леміра-Тесьє-Філліона; Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна), психотренінг з елементами арт-терапії.

Гіпотеза дослідження: заняття мистецтвом сприяють зниженню рівня стресу та розвитку стресостійкості у студентської молоді завдяки активізації їх творчого потенціалу, механізмів саморегуляції та позитивним біологічним змінам у психіці.

Теоретичне значення роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні поняття стресостійкості та його значення для студентської молоді і визначенні психологічних особливості арт-терапії як методу розвитку стресостійкості та біологічного підґрунтя впливу мистецтва на психіку.

Практичне значення роботи полягає у розробці змісту програми соціально-психологічного тренінгу управління стресом із використанням засобів арт-терапії та рекомендацій із її застосування у роботі зі студентською молоддю. Зазначена програма може використовуватись у роботі психологів ЗВО, наставників академічних груп, а також під час підготовки майбутніх психологів до проведення соціально-психологічних тренінгів.

Структура та обсяг роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку літературних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ МИСТЕЦТВА

1.1. Психологічна сутність стресостійкості

Стрес - це фізіологічна та психологічна реакція організму на загрозу чи вимогу, які перевищують його ресурси або у відповідь на перенапругу, негативні чи позитивні емоції. Якщо стресорів стає багато і організм слабшає, це може серйозно вплинути на психічне і фізичне здоров'я. Стреси та негативні емоції можуть викликати депресію, тривогу, агресію, зниження самооцінки та інші проблеми. Стрес – це корисна модель адаптації нашого організму. Але лише за умови, якщо він не тривалий і не супроводжується низкою стійких неприємних симптомів.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, стрес в даний час є найбільш вираженим ризиком для здоров'я у світі. Наслідками стресу є постійне хвилювання, виснаження, вигорання, безпорадність, страх і, зрештою, слабка імунна система або навіть ушкодження органів. Нездатність справлятися зі стресом є чинником ризику різних епідеміологічно-значущих захворювань: серцево-судинних, м'язових чи скелетних захворювань, депресії чи тривожних розладів. Стрес та інші проблеми з психологічним здоров'ям впливають на ризик смертності в іншому здорових людей. У Німеччині за останні 15 років компанії медичного страхування зареєстрували різке збільшення кількості прогулів на роботі, спричинених стресом. Опитавши 1200 німецьких учасників з різних релігійних, вікових та соціальних верств, фонд медичного страхування Techniker Krankenkasse (ТК) виявив, що 6 з 10 осіб повідомляють про те, що відчують стрес у особистому житті або на роботі, причому 23% з них почуваються вкрай напруженими. Викликані стресом прогули обходяться німецьким компаніям приблизно 20 мільярдів євро щорічно. Більше того, страждають не лише дорослі: порівняльне дослідження ВООЗ показало, що діти та підлітки часто втомлюються та

виснажуються, мають проблеми зі сном і виглядають дедалі більш роздратованими через стресові умови у школі та житті [11, 33].

Стрес є природною реакцією організму на переживання хвилювання, страху чи тривоги перед майбутніми подіями [1]. Він може виникнути в будь-якої людини незалежно від віку. Хоча епізодичний стрес зустрічається досить часто, коли він супроводжується інтенсивним, постійним і надмірним почуттям страху і занепокоєння, цей стан може посилюватися, перетворюючись на розлад [2, 3].

Стрес викликає певні фізіологічні реакції, такі як збільшення частоти дихання, частоти серцевих скорочень і артеріального тиску, розширення зіниць, мобілізація енергії, підвищена концентрація уваги та зміцнення імунітету — усі вони функціонують злагоджено, щоб підтримувати успішну відповідь на стресори.

Стресори — це ситуації, події чи чинники, зміни у житті, навіть позитивні, які викликають стрес і змушують нас пристосовуватися. Згодом дія стресорів підсумовується та накопичується. Чим більше їх зараз, тим вищий рівень стресу в майбутньому.

Стадії розвитку стресу:

1. Стадія тривоги - реакція організму на стресор, активація нервової системи та виділення стресових гормонів.
2. Стадія резистентності (опору, стійкості) – організм намагається адаптуватися до стресора, але ресурси та енергія виснажуються.
3. Стадія виснаження - ресурси організму повністю вичерпуються при тривалому впливі стресора, і якщо в цей період не буде надано допомогу, то може призвести до фізичних та психологічних проблем.

Стрес – це досить нормальне явище, яке присутнє в житті кожної сучасної людини, і навіть необхідне людині, за умови, що дозволяє організму адаптуватися до умов навколишнього середовища і повертатися в нормальний стан. Але не можна забувати і про те, що стрес завдає організму людини серйозної шкоди і негативно позначається на якості її життя, однак лише в тому випадку, якщо людина не має розвинутої стресостійкості. Її

показники у кожного зовсім різні, а залежить вона від багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів і має свої характеристики.

Стресостійкість – це набір характеристик особистості, що включають здатність витримувати стресову напругу, залишатися здоровим навіть за великих навантажень, адаптуватися в умовах потужних стресових факторів та ефективно виконувати свої функції під дією стресу, не набуваючи при цьому психічних розладів.

Стресостійкість є особистісною характеристикою, що забезпечує стабільність та продуктивність у складних умовах [5].

Особистісний компонент стресостійкості формує механізми захисту, що забезпечують гомеостаз та адаптацію, а фізіологічні аспекти, такі як симпатико-адреналова та гіпофізарно-наднирникова системи, відіграють важливу роль у формуванні стійкості.

Важливим чинником стресостійкості є здатність правильно адаптуватися та реагувати на стрес із збереженням фізичного та ментального здоров'я. Рівень стресостійкості демонструє здатність протистояти труднощам, що виникають на шляху, показує можливості особистості долати емоційний фактор і діяти згідно з логікою. Дослідники наголошують, що стресостійкість означає не відсутність стресової реакції, а скоріше розвиток відповіді, яка дозволяє індивіду відкривати нові можливості та працювати ефективніше в умовах кризи.

Висока стресостійкість властива не всім людям, а лише тим, хто має певні риси характеру. До них можна віднести такі:

1. Вміння прогнозувати. Ця якість позбавляє події, що відбуваються в житті, раптовості і несподіванки, внаслідок чого змінюється і реакція на них і відбувається значне зменшення сили впливу стресових чинників на психіку.
2. Здатність до одночасного виконання кількох завдань. Маючи цю навичку, людина з набагато меншою кількістю зусиль може вести повсякденну діяльність і вирішувати проблеми, а нервова система стає більш мобільною та стійкою.

3. Досвід у переживанні стресу. Люди, у житті яких вже був стрес, набагато легше і спокійніше переживають нові потрясіння, ніж ті, хто стикається з психоемоційним тиском не дуже часто. З кожним новим стресом нервова система виробляє так званий імунітет.

4. Мотивація до подолання стресу. Тому, хто має серйозні причини вирішувати проблеми та долати труднощі, буде простіше впоратися зі стресом. Якщо ж у людини немає мотивації до боротьби, стрес може надовго вибити її з колії та спровокувати негативні наслідки.

5. Впевненість у собі. Для подолання стресу дуже важливо бути впевненим у своїх силах і мати адекватну самооцінку. Низька самооцінка і невпевненість, навпаки, знижують у багато разів здатність особистості витримувати навіть незначний стрес, не кажучи про вже більш жорсткі удари долі.

Крім вищеперерахованого, на показники стресостійкості впливають ще й життєві принципи людини, що спрямовують її життєву поведінку. Це може бути прагнення нести відповідальність за свої вчинки, бажання самостійно вирішувати проблеми, вміння добиватися своєї мети, позитивний погляд на життя та інші подібні речі, які є базовими поведінковими установками та формують світогляд.

Відповідність зазначеним характеристикам зумовлює типологію стресостійкості. Можна виділити чотири типи стресостійкості, кожен з яких відрізняється своїми характерними реакціями організму на стресогенні фактори. Виходячи з цих типів, існує чотири категорії людей:

1. Стресонестійкі люди. Для таких людей будь-яка несподівана подія вже виявляється стресом. Комфорт для них полягає в розміреності і стабільності та якомога меншій кількості незвичайних ситуацій. А реагуючи на стресову подію, люди з цим типом стресостійкості, губляться і можуть поводитися неадекватно.

2. Стрессотренувані люди. Люди з цим типом стійкості до стресів адаптовані до повільних і поступових змін, до яких вони пристосовуються без проблем. Однак різкі зміни їх лякають, плутають мислення, вибивають із колії та можуть привести до депресивних станів.

3. Стресогаальмівні люди. До людей цієї категорії відносяться активні особи, які спокійно сприймають різкі зміни. Вони здатні миттєво адаптуватися практично до будь-яких змін, реагуючи оптимально та швидко. Нервова система стресогаальмівних людей дуже витривала і переносить важкі навантаження без значних збитків для психіки.

4. Стресостійкі люди. Особи четвертого типу мають психіку, яку майже неможливо зруйнувати. Вони звикли до життя у швидкому ритмі, а стабільність і розміреність навіть викликає у них відторгнення. Ці люди можуть жити за умов постійного стресу без шкоди для свого психічного стану.

Індивідуальні нейродинамічні особливості впливають на реакцію на стрес. При помірній нарузі ефективність діяльності зростає у більшості людей, незалежно від типу нервової системи. Однак в умовах сильного стресу представники зі слабкою нервовою системою швидше втрачають працездатність, тоді як особи з високою силою нервових процесів демонструють стійкість [4].

Той чи інший тип стресостійкості залежить від різних зовнішніх чинників, особистісних особливостей людини, життєвого досвіду та оточення. Згодом він стає невід'ємною частиною людини, однак це не означає, що він не піддається змінам.

Здатність витримувати, відновлюватися та адаптуватися є комбінацією особистісних рис, які дають змогу конструктивно керувати стресом і несприятливими обставинами [7]. Стресостійкість можна визначити і як процес, так і результат ефективної адаптації до складних життєвих ситуацій, що досягається через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість. Стійкість до стресу — це не статична риса, а набір навичок, які можна покращувати особистісним зростанням та особистісними реакціями на життєві виклики. Будь-якій людині під силу, нехай і не замінити неефективний тип стресостійкості, але хоча б покращити його до прийняттого рівня. Мозкова пластичність та гнучкість є тими якостями, які сприяють нашій адаптивності,

стійкості та зміцнюють відчуття контролю над собою в умовах постійно мінливого світу.

Низка досліджень пов'язує стійкість до стресу з віком, демонструючи, що стійкість до багатьох видів стресу з віком знижується. Це пояснюється тим, що стресостійкість залежить від розуміння життєвих ситуацій, їх раціональної, прийняття обґрунтованих суджень, уникнення ірраціональних висновків, розвитку здатності обирати ефективні стратегії подолання або адаптивної поведінки, саморефлексії та самооцінці [6].

Для того, щоб цього досягти необхідно розвивати у собі навички стрес-менеджмента. Стрес-менеджмент – це будь-які розумові та поведінкові зусилля людини, які допомагають справлятися зі стресом і відновлювати внутрішню рівновагу. Стрес-менеджмент – це також і сучасна наука про грамотне управління стресом, а також своїм станом та поведінкою під час сильної фізичної чи психологічної напруги. Керувати цим процесом складно, а в деяких ситуаціях не потрібно. Справа в тому, що це природний механізм захисту, спосіб функціонування живих істот у певних умовах. Але взяти емоційний та психологічний стан під контроль, знизити ризики виникнення напруги та мінімізувати наслідки – цілком реально.

Існують його різні способи:

1. Інструментальний (або проблемно-орієнтований) – спрямований на усунення самої проблеми. Наприклад, вирішення завдань, пошук інформації, покращення тайм-менеджменту, звернення за допомогою.
2. Емоційний — спрямований на те, щоб впоратися з емоціями, а не з проблемою. Наприклад, переосмислення ситуації, відволікання, придушення почуттів чи пошук сенсу того, що відбувається.
3. Відновлювальний (регенеративний) — фокусується на зниженні фізичної та внутрішньої напруги за допомогою відпочинку, релаксації, спорту та відновлення енергії.

Німецькими психологами було описано три типи стресу:

1. Зовнішні джерела стресу – які ми намагаємося усунути або мінімізувати.

2. Внутрішні підсилювачі стресу – це наші переконання та звички (наприклад, перфекціонізм, прагнення все контролювати, нетерпіння), які можна змінити.
3. Реакції на стрес – ціль цих стратегій в тому, щоб знизити емоційні та фізичні наслідки стресу, як у короткий термін (наприклад, дихальні практики), так і в довгостроковій перспективі (наприклад, відпочинок, відпустка).

Раніше вважалося, що найкраще працює інструментальний підхід. Зараз вважають, що не так важливо, який саме метод використовується, скільки важливо вміти гнучко застосовувати різні підходи в залежності від ситуації. Цьому сприяє наявність особистих та зовнішніх ресурсів, наприклад, підтримка друзів, гроші, доступ до фахівців. У кого більше таких ресурсів та умінь, той легше справляється зі стресом.

Проте є й небезпечні способи впоратися зі стресом — наприклад, алкоголь, наркотики чи переїдання. Такі методи не вирішують проблему, а лише погіршують ситуацію, особливо якщо людина має мало ресурсів і навичок. Неадекватні чи руйнівні методи стрес-менеджменту можуть призводити до погіршення психічного здоров'я [26].

Існує три основні стратегії стрес-менеджменту:

1. Уникнення стресових факторів – найшвидший і найпростіший варіант, але він не може бути застосовний у разі, коли від проблеми неможливо або не хочеться йти. До того ж виключити стресори цілком неможливо.
2. Зміна стресових факторів – у разі, коли ми хочемо і здатні вплинути на проблему та готові витратити на процес зміни певні ресурси.
3. Зміна ставлення до стресових факторів – потребує найбільших психологічних зусиль.

Стрес-менеджмент включає два основних напрями: короткостроковий стрес-менеджмент, пов'язаний з методиками управління емоціями, і довгостроковий (або стратегічний), заснований на розвитку емоційної компетентності, зміні системи ірраціональних переконань і формуванні позитивного підходу.

Основа стрес-менеджменту - це досить серйозна внутрішня робота, пов'язана з усвідомленням життєвих цілей, цінностей, установок та стереотипів поведінки.

Провевши над собою певну роботу, людина отримує цілу низку переваг, які грають у її житті важливу роль і здатні вплинути на багато сфер її життєдіяльності - від самосприйняття і до досягнення високих результатів в особистому, повсякденному та професійному житті.

1.2. Значення розвитку стресостійкості для студентської молоді

Академічний тиск, соціальні очікування, незбалансоване особисте життя, фінансові турботи, самотність та ізоляція, колективна травма, пов'язана з пандемією, світові події – усе це фактори, які відіграють певну роль у тиску на молодих людей сьогодні та сприяє непереборному відчуттю стресу у більшості студентів. Загалом тривожність серед студентів виявляється досить часто і її причини варіюються в залежності від особливостей навчальних курсів. Багато дослідників вивчали тривожність як психологічне явище, характерне для студентів [35, 42]. Згідно з результатами цих досліджень, високий рівень тривожності негативно впливає на навчальні досягнення студентів та їх психічне й фізичне здоров'я.

Наприклад, перший рік навчання асоціюється з необхідністю адаптації до нового середовища та нових вимог: студенти-першокурсники стикаються із складнощами саморегуляції, самоконтролю, а також відповідальності за власні успіхи в навчанні та поведінці. Це сприяє підвищенню рівня стресу та тривожності [25]. Деякі автори підкреслюють, що обмеження, які встановлюються вузами щодо поведінки студентів, є значним чинником, що провокує тривожність. Продовження навчання можливе лише за суворого виконання всіх вимог, що стосуються як дисципліни, так і навчального процесу. Такі обставини сприяють зростанню тривожності, збільшенню стресу та навіть агресивності [37].

Стрес сам по собі не завжди поганий, насправді він може бути навіть мотивацією — підштовхувати студентів дотримуватись термінів або добре скласти іспити. Однак, коли він стає хронічним, неконтрольованим чи непосильним, він може мати серйозні негативні наслідки для здоров'я студентської молоді, продуктивності та загального самопочуття.

Студенти часто не усвідомлюють, що їхній стрес є результатом накопичення дрібних проблем, які окремо здаються незначними, але разом створюють почуття перевантаження. Важливо вміти розпізнавати ці дрібниці та впроваджувати профілактичні практики проти стресу, такі як ведення щоденника, регулярні прогулянки чи короткі медитації. Навіть 10 хвилин щоденної практики малювання можуть значно знизити ризик розвитку хронічного стресу.

Стрес активує нашу вегетативну систему за принципом «бий або біжи», яка вносить зміни у тіло, щоб підготувати нас до активних дій — зміни м'язового тону, уваги, кровотоку та багато іншого. Якщо ситуацію, що спричинила стрес, не вирішити – тіло буде залишатися в цьому активованому стані, що й призводить до вигорання.

Хоча активація вегетативної нервової системи — природна реакція організму, хронічне перебування у стані «бий або біжи» може призвести до серйозних наслідків. Наприклад, тривала активація може спричинити запалення в організмі, що пов'язані з розвитком таких захворювань, як цукровий діабет або серцево-судинні патології.

Дослідження, проведене Американською психологічною асоціацією (APA), показало, що молодь переживає рівень стресу, не менший ніж більш старше покоління. Це означає, що студенти відчувають значний рівень хронічного стресу та часто їх рівень стресу значно перевищує здатність ефективно справлятися з ним.

Стрес для студента – це зовсім не нормальне явище, а в першу чергу - реакція на низку проблем та нескінченну боротьбу з повсякденними труднощами. Студентське життя – це постійні зміни, які ще більше ускладнюють взаємодію студента із своїм внутрішнім і зовнішнім світом.

Саме стреси впливають на працездатність молоді, їх здоров'я, стосунки з оточенням, рідними та близькими, а серйозні психологічні навантаження нерідко провокують не менш серйозні захворювання такі як інфаркт, гіпертонія, інсульт та інші. Студенти, які переживають стрес, частіше мають проблеми зі сном, неправильним харчуванням і відсутністю фізичних вправ.

Психічне здоров'я студентів часто вичерпано та ослаблено, а без належного управління стресом молоді люди можуть відчувати на собі велику кількість симптомів – від виснаження до ознак тяжких хвороб, як психічних, так і фізичних. Стійкість до стресу є важливою рисою для сучасних студентів, починаючи з перших днів навчання і до тих пір, поки вони не закінчать університет. Студентське життя незмінно передбачає вихід із «зони комфорту», щоб отримати нові навички та залучитися до міжособистісного спілкування. Під час зіткнення зі зовнішнім тиском формуються психологічні риси студентів, моделі поведінки та реакції на стресові ситуації. Ці усталені психологічні характеристики згодом впливають на те, як вони адаптуватимуться до різних життєвих обставин у дорослому житті. Дослідження показують, що понад 40-60% молодих людей стикаються з подіями, які є одночасно стресовими та травматичними і становлять прямий ризик для їхнього здоров'я [19, 24]. Розвиток навичок стресостійкості допомагає зберегти душевну рівновагу та уникнути подібних тяжких наслідків.

Дослідження показали, що студенти, які ефективно справляються зі стресом, є більш зосередженими, краще вирішують проблеми та краще складають іспити. Коли розум не затьмарений тривогою, то й здатність чітко мислити та запам'ятовувати інформацію покращується. Наприклад, дослідження Kaimal, Ray & Muniz (2016), опубліковане в *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association* [31]. Вчені досліджували, як створення мистецтва може зменшити стрес і покращити концентрацію, а саме - вплив 45-хвилинного сеансу створення мистецтва на групу студентів. Вони виміряли рівень кортизолу (біологічний маркер стресу) до та після сеансу та виявили значне його зниження після арт-терапії. Крім того, студенти

повідомили, що почуваються більш розслабленими, зосередженими та менш занепокоєними після участі в творчих заходах, таких як малювання, ліплення, скульптурування, музикотерапія або письмова терапія. Наприклад, ведення щоденника допомагає студентам структурувати свої думки, ідентифікувати джерела стресу та знаходити рішення. Аналогічно, прослуховування музики або навіть споглядання виробів мистецтва можуть допомогти знизити рівень тривожності та покращити емоційний стан.

Студенти часто розуміють, що їм потрібно навчитися стресостійкості. Але вони, як правило, використовують старі та перевірені копінг-механізми, не намагаючись перевірити їхню дієвість або дізнатися чи вони можуть також і зашкодити. Способи справлятися зі стресом успадковуються зі сім'ї, а значить майже ніколи не піддаються критичній оцінці.

Однак усі дії та обов'язки, які заповнюють студентський розклад, іноді ускладнюють пошук часу, щоб спробувати нові засоби, які допомогли б розв'язати цей стрес. Навчання тому, як розумно справлятися зі стресом, може покращити загальне фізичне здоров'я, допомагаючи студентам уникнути небезпечних наслідків, таких як: головні болі, безсоння, проблеми з травленням і навіть ослаблення імунної системи, а у довгостроковій перспективі це навіть підвищує ризик серцевих захворювань.

Стресостійкість допомагає розвивати також і особисту стійкість. Життя часто буде наповнене труднощами, тому вміння справлятися зі стресом допоможе не лише в університеті, але й у майбутній кар'єрі та складних життєвих ситуаціях.

Навчання стресостійкості є критично важливим та має вирішальне значення для студентів, оскільки студенти повинні ефективно справлятися зі стресовими проблемами та факторами, тому останніми роками багато університетів у різних країнах почали навчати цим навичкам для покращення фізичного та психологічного здоров'я своїх студентів [35].

Загалом, стресостійкість полягає не лише в зменшенні хвилювання в даний момент – мова йде про розвиток навичок протягом усього життя, які принесуть користь студентам далеко за межами їх академічної кар'єри.

Розвиваючи навички управління стресом, студенти можуть захистити своє психічне та фізичне здоров'я та покращити свою академічну успішність.

1.3. Психологічні особливості арт-терапії як методу розвитку стресостійкості

Мистецтво є тим, що стимулює сприйнятливність, сприяючи розвитку психофізіологічних здібностей людини. Розумова діяльність тісно пов'язана з моторикою, тому споглядання картин і скульптур позитивно впливає не лише на психіку, але й на фізичний стан. Активація сенсомоторних зв'язків допомагає відновлювати нормальну роботу мозку, що робить мистецтво ефективним інструментом у лікуванні таких складних захворювань, як шизофренія, деменція, дислексія, а також при порушеннях концентрації уваги та просторової орієнтації.

Наприклад, споглядання картин із нахиленими зображеннями викликає у тіла несвідоме бажання відновити гармонію з об'єктом у просторі. Така вправа сприяє поліпшенню моторики та координації рухів. Крім того, не лише пасивне сприйняття мистецтва, а й творчий процес позитивно впливає на психічне здоров'я. У ході арт-терапії клієнтам пропонують висловлювати свої емоції та почуття через живопис. Це активує сенсомоторні центри, що покращує загальний стан і сприяє підвищенню самооцінки.

Нещодавні дослідження постійно доказують, що мистецтво може сприяти здоров'ю та психологічному благополуччю та бути терапевтичним інструментом [23, 58, 59]. Використання арт-терапії для розвитку стресостійкості ґрунтується на психологічних та біологічних механізмах впливу мистецтва на людину, роблячи її потужним інструментом для розвитку стійкості до стресів. Цей метод терапії допомагає як справлятися з вже існуючою емоційною напругою, так і запобігати її накопиченню, формуючи в людини навички саморегуляції та емоційної стійкості. Арт-терапія пропонує широкий спектр методів та технік, які адаптуються під індивідуальні потреби,

що робить її універсальним інструментом для роботи з різними групами людей – від дітей та підлітків до дорослих та літніх людей.

Як галузь психотерапії, арт-терапія виникла межі XIX–XX століть і базувалася на засадах психоаналізу, згідно з якими результат творчої діяльності пацієнта вважався проявом неусвідомлених психічних процесів. Психоаналітичні теорії зробили великий внесок у теоретичне обґрунтування цілющого впливу мистецтва на психіку людини. Було визнано, що «несвідомі процеси з їх деструктивним впливом перетворюються на високоефективний інструмент для створення нових зв'язків та форм, прогресивних концепцій та образів». У 20-х роках Ганс Прінцгорн провів важливе дослідження творчості людей із психічними розладами й дійшов висновку, що їх художні роботи дійсно відображають їхні найглибші внутрішні конфлікти. Суть психоаналітичного підходу в арт-терапії полягає в тому, щоб дати людині можливість усвідомити свої проблеми через продукти власної творчості. Це вважається необхідним, але й достатнім для їх подолання. Таким чином, для психоаналітичного підходу не потрібне володіння художніми навичками для участі у арт-терапії.

У США однією з перших арт-терапією почала займатися Маргарет Наумбург. Вона вивчала поведінкові особливості дітей у психіатричному інституті Нью-Йорку, а згодом створила кілька навчальних програм із психодинамічної арт-терапії. Наумбург надихалася ідеями Фрейду, що базові думки й переживання, які зароджуються в підсвідомості, частіше знаходять вираження у вигляді образів і символів, ніж у словесній формі. Арт-терапія виступає посередником у спілкуванні пацієнта і терапевта на рівні символів.

Методи арт-терапії базуються на припущенні, що внутрішнє "я" проявляється у візуальних формах, щойно людина починає спонтанно малювати, ліпити або творити фарбами. Хоча Фрейд і стверджував, що несвідоме виражається через символічні образи, сам він не застосовував арт-терапію у своїй практиці і не заохочував пацієнтів до створення художніх робіт. Натомість його найближчий учень Карл Юнг активно рекомендував пацієнтам висловлювати свої мрії та фантазії через малюнки, вважаючи це одним із важливих способів

дослідження підсвідомого. Ідеї Юнга про універсальні й особистісні символи, а також його концепція активної уяви справили значний вплив на розвиток арт-терапії [56, 57].

У середині ХХ століття було запропоновано феноменологічний підхід, що акцентує увагу на суб'єктивному досвіді. Він передбачає усвідомлення своїх переживань та змін, створюючи безпечний простір для вирішення проблем через творчість: малювання, скульптуру, театральні вистави. Такі методи дозволяють знаходити рішення та самостійно керувати життям

У другій половині ХХ століття американські дослідники запропонували феноменологічний підхід до організації процесу арт-терапії. Спираючись на філософську антропологію, яка розуміє людину як буття-в-світі, феноменологія ставить у центр суб'єктивний досвід особистості та її доступність для свідомості. З цього випливає, що людина здатна усвідомлено та активно сприймати себе та інших, змінювати щось у собі, а також у навколишній дійсності, а не лише підлаштовуватися під неї. Згідно з феноменологією, арт-терапія конструює внутрішній світ переживань, безпечних ризиків, вирішуваних проблем, пропонуючи спочатку створювати картини, гравюри, інсталяції, театральні постановки, фотографії, ліпити з глини, а потім проектувати продукти своєї творчості у повсякденне життя. Працюючи із засобами художнього вираження, зокрема кольором, пізнаючи їхню природу та спосіб застосування, людина у процесі творчої діяльності знаходить вирішення накопичених проблем, набуває здатності самостійно конструювати своє життя.

В цілому, мистецтво з давніх часів слугувало засобом вираження емоцій, ідей та досвіду. Його унікальність полягає у здатності встановлювати емоційний зв'язок між творцем та глядачем. Цей зв'язок дозволяє тому, хто сприймає, переживати певні відчуття і трансформувати свої внутрішні переживання. Сприйняття творів мистецтва, а також їх створення, може викликати приємні емоції та трансформувати негативні переживання у позитивні [46].

Один з ключових механізмів, через які мистецтво формує стресостійкість – це катарсис. Мистецтво дозволяє людині вивільнити пригнічені емоції, які накопичуються під впливом стресових факторів. Творчість дозволяє людині відволіктися від негативних думок, надаючи можливість повного занурення в процес. Воно є "острівцем спокою", де людина знаходить тимчасове укриття від стресу. Через взаємодію з мистецтвом люди починають краще розуміти свої почуття, потреби та цінності. Таке усвідомлення сприяє зміцненню внутрішньої гармонії, що є важливим компонентом стресостійкості.

Інший ключовий механізм – це регуляція гормонів стресу. Заняття мистецтвом знижує рівень кортизолу, гормону стресу, завдяки чому фізіологічна реакція «боротьби або біжи» сповільнюється, що в свою чергу призводить до покращення регуляції стресу. Дослідження показали, що лише 45 хвилин творчої діяльності можуть значно знизити рівень кортизолу, наприклад, дослідження Kaimal, Ray & Muniz (2016), опубліковане в *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association* [31]. Вчені досліджували, як створення мистецтва може зменшити стрес і покращити концентрацію, а саме – вплив 45-хвилинного сеансу малювання на групу студентів. Вони виміряли рівень до та після і виявили значне його зниження після арт-терапії.

Наступний механізм – сприяння нейропластичності мозку, його здатності формувати нові нейронні зв'язки, завдяки чому покращується когнітивна гнучкість і адаптація до стресу. Такі види творчості, як малювання, ліплення чи створення музики, стимулюють нейрогенез (процес утворення нових нейронів) в гіпокампі — регіоні мозку, який має вирішальне значення для регуляції емоцій і стійкості до стресу.

Ще один механізм – активація парасимпатичної нервової системи, оскільки мистецтво сприяє розслабленню. Стимуляція ж парасимпатичної нервової системи призводить до зниження частоти серцевих скорочень, покращення дихання та більш спокійного фізіологічного стану.

Заняття мистецтвом впливають і на рівень ключових нейромедіаторів, зокрема серотонін підвищує стабільність настрою та емоційну регуляцію,

ендорфін зменшує відчуття болю та викликає відчуття щастя, а окситоцин зміцнює соціальні зв'язки та довіру і сприяє емоційній безпеці та стійкості до стресу.

«Мистецтво виконує принаймні шість лікувальних цілей, — кажуть вчені, — як профілактична медицина, полегшення симптомів, втручання при хворобах або їх можливому розвитку, психологічна підтримка, інструмент для лікування хронічних захворювань і розрада».

Розмальовування або малювання можуть зменшити частоту серцевих скорочень, підвищити показники серцево-судинної системи та зменшити тривогу. Ліплення з глини викликає патерни мозкових хвиль, пов'язані з розслабленням, а прослуховування поезії може викликати емоційні піки, подібні до тих, що відчуються під час музики. Деякі дослідження про мистецтво та зцілення межують з нетрадиційною медициною. Наприклад, звукові хвилі допомагають людям із травмами чи психічними розладами, а деякі експерименти показують, що звукові хвилі можуть навіть допомогти регенерувати серцеву тканину та захистити від хвороби Альцгеймера, що свідчить про величезний невикористаний потенціал звукової терапії [40].

Загалом, арт-терапія охоплює безліч творчих методів, кожен з яких має унікальні властивості, які сприяють формуванню стресостійкості:

1. Живопис сприяє емоційному вивільненню шляхом вираження почуттів через кольори та мазки, одночасно задіюючи зосередженість. Акт змішування та накладання кольорів дозволяє аналізувати емоції та входити у стан медитативного потоку, знижуючи стрес та підвищуючи емоційну стійкість.
2. Малювання пальцями посилює тактильні відчуття, оскільки людина взаємодіє із фарбою руками. Ця взаємодія сприяє сенсорній інтеграції та ефекту заземлення, допомагаючи зменшувати занепокоєння та вивільняти стримувані емоції, особливо для тих, хто має проблеми з вербальною комунікацією.
3. Малювання каракуль — це простий, але ефективний метод, який полягає у створенні, часто несвідомому, повторюваних символів, форм або візерунків. Таке малювання знижує стрес, активуючи мережу пасивного режиму мозку,

заспокоює розум та покращує концентрацію. Цей процес підвищує стійкість до стресу, даючи швидке вивільнення енергії та допомагаючи набутти почуття спокою.

4. Ліплення — це високотактильний та сенсорно-орієнтований метод формування фігур з таких матеріалів як глина, гіпс або камінь. Фізична взаємодія та зосередженість, необхідні при ліпленні, сприяють заземленню, допомагаючи людям залишатися тут і зараз. Скульптура дозволяє абстрактним чи складним емоціям набувати відчутної форми, створюючи почуття контролю над своїми переживаннями. Цей процес сприяє вирішенню проблем, просторовому усвідомленню, розвиває терпіння, навички вирішення проблем та координацію рухів.

5. Різьблення передбачає формування предметів зі стійких матеріалів, таких як дерево, камінь або лінолеум, за допомогою точних дій. Цей метод вимагає зосередженості, терпіння та дисципліни, що робить його ідеальним для управління гнівом. Процес різьблення може бути глибоко катарсичним, оскільки людина спрямовує свої емоції на формування матеріалу. Повторюваний характер процесу сприяє відчуттю емоційної ясності та стійкості.

6. Виготовлення кераміки — це медитативний процес, що вимагає зосередженості та терпіння. Ритмічні, повторюючи сприяють розслабленню і зниженню стресу. Кераміка відображає трансформацію, оскільки сира глина формується у готовий продукт, символізуючи стійкість та адаптивність.

7. Вироблення текстилю, наприклад, в'язання, шиття, вишивка, стьобання або ткацтво, включає в себе повторювані рухи, які сприяють розслабленню та зосередженню. Ці заняття стимулюють як розум, так і тіло, знижуючи занепокоєння. Тактильна природа роботи з тканинами або пряжею забезпечує заземлення, а сам процес розвиває терпіння, когнітивну гнучкість і дрібну моторну координацію.

Основа усіх методів арт-терапії лежить у проекції емоційних переживань — механізмі, який ефективно використовується в психокорекції для відновлення емоційної рівноваги та розвитку стресостійкості. Активуєчи внутрішні

механізми емоційної саморегуляції, арт-терапія сприяє емоційному відновленню через творчу діяльність, а отримані творчі вироби мають велику цінність для психологічного аналізу, оскільки вони відбивають несвідомі мотиви емоційного світу людини.

1.4 Біологічне підґрунтя впливу мистецтва на психіку

Спроби розкрити сутність впливу мистецтва на емоційний стан особистості почали робити ще в епоху античності. У той час вважалося, що естетичне задоволення виникає завдяки зіткненню з божественною сферою, а творчі особистості сприймалися як обранці муз. У період Нового часу, коли людина за допомогою науки приступила до вивчення навколишньої природи, ставлення до мистецтва стало більш прагматичним та раціональним. Однак через обмеженість знань про устрій Всесвіту, вчені продовжували шукати закони краси в об'єктивній реальності: вивчалися симетрія, поєднання кольорів, принципи перспективи та особливості текстур. До настання епохи модернізму також була думка, що мистецтво зароджується на перетині істини і прекрасного, а насолода від спостереження за шедеврами пояснюється почуттям причетності до вищих рівнів буття. Лише у ХХ столітті дослідники звернули свою увагу на особливості людської свідомості.

Наприкінці минулого століття група вчених, які працюють у галузі емпіричної естетики, вирішила з'ясувати, що відбувається у мозку людини під час створення чи сприйняття об'єктів мистецтва. З'ясувалося, що у всіх людей в ці моменти виникають подібні реакції, засновані на універсальних законах і принципах. Ця унікальна особливість людської нейрофізіології сформувалася після того, як наш вид відокремився від інших приматів.

Позитивні емоції викликаються під час творчого процесу, в якому бере участь дофамін і дофамінова система. Багато факторів можуть впливати на креативність, наприклад робоча пам'ять, мотивація та винагорода. Однак існуючі дослідження не можуть чітко пояснити складні фактори та механізми, що стоять за творчістю. Хоча нинішня дискусія про взаємозв'язок між креативністю та дофаміном загострюється, більшість існуючих досліджень

зосереджуються на одному рівні замість того, щоб вивчати когнітивні механізми, що зв'язують креативність і дофамін. Дофамін надсилає хімічні сигнали у ваш мозок, щоб ви знали, що вам щось подобається. Ця хімічна речовина, що сприяє гарному самопочуттю, спонукає ваш мозок відчувати відчуття щастя, коли ви робите те, що вам подобається.

Досліди показують, що мистецтво покращує роботу мозку, впливаючи на моделі мозкових хвиль, емоції та нервову систему. Воно також може підвищувати рівень серотоніну та стимулювати формування нових нейронних шляхів та інноваційного мислення. Цей ефект виникає не тільки при створенні мистецтва, але і при спостереженні за ним. Семір Зека, завідувач кафедри нейроестетики в Університетському коледжі Лондона, провів дослідження для виявлення областей мозку, що беруть участь у сприйнятті краси. Він зібрав групу добровольців і попросив їх переглянути картини відомих художників, таких як Рембрандт, Леонардо да Вінчі та Клод Моне. Використовуючи методи нейровізуалізації, він сканував мозок учасників під час експерименту. Його висновки показали, що та сама область мозку, що відповідає за оцінку привабливості людини, також була задіяна у сприйнятті мистецтва, крім того, спостерігалось зростання дофаміну. Дослідження також показало, що перегляд мистецтва збільшує приплив крові до зон задоволення мозку на 10%, що можна порівняти з реакцією на зустріч із коханою людиною. [68].

Може здатися незрозумілим, чому люди створюють або насолоджуються мистецтвом, але мистецтво є важливою частиною кожної культури в усьому світі протягом десятків тисяч років. Середовище проживання наших предків було сповнене загроз, тому більшість їх фізіологічних і психічних механізмів були орієнтовані на виживання. Досі біологічна природа людини все ще дотримується стародавніх програм, що сформувалися мільйони років тому. Це свідчить про те, що мистецтво відіграє певну роль у нашому виживанні, можливо, сприяючи інноваціям і зміцнюючи соціальні зв'язки.

Взаємодія між мистецтвом та емоційним розвитком особистості все ще залишається загадкою, незрозумілою жодній науці. Активна та пасивна

взаємодія з мистецтвом послідовно активує нейронні ланцюги, залучені до адаптивної емоційної регуляції, включаючи медіальний префронтальний кортекс та мигдалеподібне тіло. Ці активації відображають нейронні шляхи, що передбачає можливе існування зв'язку між творчістю та емоційною регуляцією [69]. Однак причини цього зв'язку та принципи його функціонування досі недостатньо дослідженні.

Фізіологічне задоволення пов'язане з підвищеним рівнем дофаміну та нейропептидів, але тригери цього підвищення у контексті мистецтва залишаються невідомими. Природа мистецтва функціонує так: символічний зміст твору зачаровує глядачів своїми естетичними якостями. Ця естетика не свідомо впроваджується художником, а виникає як побічний продукт художньої майстерності та сприймається розумом глядача як невід'ємна якість. По суті, розум глядача інтерпретує та створює естетичні сигнали. Навіть мистецтво, позначене як «потворне», може привертати увагу та викликати естетичні реакції.

Хоча мотиви художніх виробів різняться у різних культурах, роль мистецтва представляється як універсального, вкоріненого в біологічних основах. Це може пояснити, чому мистецтво з далеких країн на іншому кінці світу надихало художників, таких як Ван Гог та Пікассо наприкінці 19-го та на початку 20-го століть, незважаючи на відсутність у них прямого контакту з цими культурами. Аналогічно сучасна аудиторія тягнеться до мистецтва з різних часів і місць, не розуміючи причин. Біологічна та нейроанатомічна основа цього потягу є об'єднуючим фактором як для художників, так і для глядачів.

Мистецтво є потужним інструментом для поліпшення психічного та фізичного здоров'я. Однак досі мало відомо про його глибинні ефекти на рівні нейронних мереж. Одним із ключових питань є питання, чи дає створення виробів мистецтва та його оцінка, в результаті споглядання, впливу на функціональну взаємодію мережі пасивного режиму роботи мозку (DMN). Мережа пасивного режиму роботи мозку — це нервова мережа взаємодіючих ділянок головного мозку, активна у стані, коли людина не зайнята виконанням

якої-небудь задачі, пов'язаної із зовнішнім світом, а, навпаки, бездіяльно відпочиває, марить наяву чи занурена в себе. Вона пов'язана з емоційною регуляцією та відіграє ключову роль у впливі мистецтва на стійкість до стресу. Участь у створенні чи оцінці мистецтва модулює DMN, знижуючи надмірну активність, пов'язану зі стресом та тривогою.

У 2014 році на цю тему було проведено дослідження [13], в ході якого використовувалася функціональна магнітно-резонансна томографія для вивчення DMN у неклінічної вибірки з 28 дорослих до та після щотижневої участі у різних мистецьких програмах. У першій групі проводилися заняття зі створення виробів мистецтва, де учасники активно займалися творчістю, друга група ж займалася оцінкою мистецтва у музеях.

Було виявлено, що група, яка займалася створенням виробів мистецтва, продемонструвала значне покращення просторового функціонального зв'язку нейронів з лобовою та тім'яною корою порівняно з другою групою, що займалася оцінкою. Крім того, функціональний зв'язок у групі створення мистецтва виявився пов'язаним з психологічною стійкістю (тобто здатністю справлятися зі стресом). Це дослідження свідчить про те, що саме активна участь у творчих процесах може слугувати ефективним інструментом для розвитку здатності долати стрес та має позитивний вплив на мозкову діяльність. Воно ще раз підтверджує важливість арт-терапії, як інструменту по розвитку стресостійкості.

Як зазначають вчені, створення або оцінка мистецтва залучає кілька областей мозку, що відповідають за сенсорну обробку, пам'ять, пізнання та стрес. Створення мистецтва активізує складні процеси як у розумі, так і у тілі, що робить його цінним для терапевтичного використання у реабілітаційній медицині та для особистого благополуччя. Мистецтво активує центри задоволення в мозку, викликаючи відчуття задоволення, подібне до задоволення базових потреб, таких як їжа або розмноження. Творчість сама по собі важлива для підтримки здоров'я, зв'язку з собою та зв'язком зі світом.

«Коли ви займаєтесь творчою діяльністю, поезією, літературою, кіно, музикою чи танцями— у вас відбуваються біологічні зміни, — пишуть Сьюзен

Магсамен і Айві Росс в своєму науковому дослідженні «Your Brain on Art: How the Art Transform Us. – Відбувається нейрохімічний обмін, що призводить до того, що Аристотель називав катарсисом – емоційне звільнення, яке поглиблює ваш зв'язок із собою та іншими» [39].

Різні дослідження підтверджують ідею, що заняття мистецтвом покращують самопочуття. Наприклад, дослідження за участю понад 23 000 британських учасників показало, що ті, хто займався мистецтвом щотижня або відвідував культурні заходи кілька разів на рік, повідомили про більший рівент щастя та краще психічне здоров'я, ніж ті, хто цього не робив, незалежно від таких факторів, як вік, дохід або соціальний статус [22].

Хоча опитування не можуть остаточно довести, чи це мистецтво покращує щастя, чи навпаки – щасливіші люди більше займаються мистецтвом, деякі дослідження схиляються до першого. Дослідження в Японії показало, що люди, які займаються художньою діяльністю, як-от малювання чи рукоділля, мали менше когнітивних занепадів пізніше в житті, ніж ті, хто цього не робив, що свідчить про прямий вплив мистецтва на психічне благополуччя [15].

Мистецтво — це чітко людська діяльність, укорінена у символічному та абстрактному мисленні. Його поширена практика в усіх суспільствах світу, часто без чіткої функціональності, надихнула три основні теорії про зв'язок мозку з мистецтвом:

1. Теорія локалізованих областей мозку та шляхів пов'язує мистецтво з різними нейронними областями. Ця теорія стверджує, що створення і сприйняття мистецтва залежать від активності окремих областей мозку. Наприклад, зоровий кортекс відповідає за аналіз кольору, форми та перспективи у візуальному мистецтві, тоді як лобова кора бере участь у творчому мисленні, плануванні та самовираженні. Крім того, лімбічна система, яка відповідає за емоції, відіграє ключову роль у переживанні естетичного задоволення. Завдяки розвиненій взаємодії цих областей, мозок здатний обробляти мистецтво не тільки як джерело інформації, але і як інструмент для емоційної та соціальної комунікації. Ця теорія

демонструє, як мистецтво "вбудоване" в нейрофізіологію людини [10, 27, 50, 59].

2. Теорія прояви мистецтва та естетики пов'язує його з біологічними мотивами, такими як сигнали залицяння та вибір партнера, що спостерігаються у тварин. Згідно з цією теорією, мистецтво має біологічне коріння і може бути пов'язане з еволюційними мотивами, такими як вибір партнера та залицяння. У світі тварин часто можна побачити аналогічні прояви, наприклад, яскраве забарвлення пір'я птахів або складні танці, які використовуються для привертання уваги. У людській культурі естетика і мистецтво відіграють подібну роль, але на значно вищому рівні абстракції. Картини, музика чи танці можуть стати засобом демонстрації розумових здібностей, креативності або соціального статусу, що є важливими факторами у побудові міжособистісних стосунків. Ця теорія дозволяє побачити мистецтво як своєрідний "сигнал якості", що сприяє виживанню та репродукції [28, 47].
3. Еволюційна теорія пов'язує символічну природу мистецтва з критичними розробками мозку у *Homo sapiens*, що забезпечує просунуту мову та складні соціальні структури. Ця теорія акцентує увагу на символічному характері мистецтва, який є результатом складної еволюції мозку *Homo sapiens*. Розвиток мистецтва тісно пов'язаний з появою мови, абстрактного мислення та здатності до символічного вираження. Стародавні наскельні малюнки, символи або орнаменти свідчать про здатність людини до передачі інформації через покоління, що стало основою складних соціальних структур. Мистецтво в цьому контексті виконує функцію комунікації, яка об'єднує спільноти, сприяє співпраці та створює відчуття єдності [66, 67].

Разом ці теорії припускають, що мистецтво включає багатогранні когнітивні процеси, що спираються на різні області мозку і надмірність у функціях, пов'язаних з мистецтвом.

З біологічної точки зору, мистецтво активує роботу лімбічної системи мозку, яка відповідає за емоційні реакції, що знижують рівень стресу завдяки

стимуляції дофаміну [28]. Дослідження підтверджують, що взаємодія з естетично привабливими образами чи звуками стимулює вироблення дофаміну — гормону, який сприяє відчуттю задоволення та зниженню рівня стресу [52]. Таким чином, мистецтво може слугувати своєрідним буфером, який зменшує негативний вплив стресових подій.

Висновки до розділу 1.

В підсумку проведеного теоретичного аналізу роботи можна зазначити, що стрес є природним явищем, присутнім у житті кожного. За певних умов він навіть необхідний для того, щоб допомогти організму адаптуватися до навколишнього середовища. Однак, коли стрес стає хронічним або неконтрольованим, він може мати серйозні негативні наслідки – як для психічного, так і для фізичного здоров'я, особливо для студентів. Незважаючи на те, що стрес може служити мотиватором, спонукаючи молодь дотримуватись термінів і добре складати іспити, він також може призвести до виснаження, погіршення здоров'я та зниження продуктивності, якщо не вміти ним правильно керувати.

У студентів стрес часто виникає через постійні зміни та виклики в їх академічному та особистому житті. Без належних навичок управління стресом студенти можуть зазнати довгострокової шкоди своєму психічному здоров'ю і загальній якості життя.

Розвиток навичок управління стресом є ключем до збереження емоційної рівноваги та запобігання негативним наслідкам. Хоча повністю уникнути стресу неможливо, кожен здатний покращити свою стресостійкість. Проведши над собою певну роботу, людина отримує цілу низку переваг, оскільки розвиток навичок управління стресом допомагає зберегти душевну рівновагу та уникнути подібних тяжких наслідків.

Арт-терапія є ефективним інструментом для розвитку стресостійкості, бо базується на психологічних і біологічних механізмах впливу мистецтва на людину. Вона допомагає не лише справлятися з емоційною напругою, але й запобігає її накопиченню, формуючи навички емоційної саморегуляції.

Мистецтво є потужним інструментом для розвитку стресостійкості, оскільки виконує принаймні шість лікувальних цілей: дозволяє вивільнити пригнічені емоції, регулює гормони стресу, знижує рівень кортизолу, сприяє нейропластичності мозку, активізує парасимпатичну нервову систему та регулює рівень ключових нейромедіаторів.

Зв'язок між мистецтвом та емоційним розвитком особистості все ще залишається загадкою, незрозумілою жодній науці. Однак численні дослідження підтверджують, що мистецтво має вплив на нейронну мережу мозку, яка пов'язана з емоційною регуляцією. Участь у створенні чи оцінці мистецтва модулює її, знижуючи надмірну активність та тривогу. Дослідження підтверджують, що взаємодія з естетично привабливими образами чи звуками стимулює вироблення дофаміну — гормону, який сприяє зниженню рівня стресу.

Мистецтво також підтримує емоційну регуляцію через активацію лімбічної системи мозку, яка відповідає за емоційні реакції та зниження рівня стресу. Таким чином, арт-терапія має величезний потенціал для лікувального використання, оскільки виконує роль буфера, який зменшує негативний вплив стресових подій на психіку.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗАСОБАМИ МИСТЕЦТВА У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Організація та методика емпіричного дослідження

Серед осіб що прийняли участь у дослідженні було 6 чоловіків та 21 жінок. Усі вони є студентами 1-4 курсів. Загалом приймало участь 25 осіб, які представляючи різноманітний віковий спектр від 18 до 22 років, а також відрізнялися за статевою приналежністю. Усі учасники представляли різні професії та мали різні рівні творчих навичок – від професійних навиків у живописі до початкового рівня. Оскільки арт-терапія, для її проведення, не вимагає вміння малювати – навички учасників ніяк не вплинули на результати емпіричного дослідження та ефективність соціально-психологічного тренінгу.

Для того щоб можливі помилки не вплинули на остаточний результат, статистична та математична обробка отриманих даних допомогла зробити висновки більш об'єктивними та надійними.

У ході дослідження були створені стандартні умови для всіх учасників. Всі учасники знаходилися в комфортних умовах, що дозволило їм зосередитися на завданнях без надмірного стресу.

Для проведення емпіричного дослідження було використано такі методи:

- Методи для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети, перевірки гіпотези: загальнонаукові методи теоретичного рівня - аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних.

- Методи емпіричного дослідження:

1. Шкала психологічного стресу (PSM-25) Леміра-Тесьє-Філліона.

Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона (Lemyr-Tessier-Fillion) призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу «див. дод. А». Її мета – це оцінити стресові відчуття за соматичними, поведінковими та

емоційними показниками. Методика була створена у Франції, а згодом перекладена та валідизована в Англії, Іспанії та Японії.

Розробники прагнули усунути недоліки традиційних підходів до вивчення стресових станів, які часто зосереджуються лише на непрямому вимірюванні стресу через стресори або патологічні прояви (такі як тривожність, депресія чи фрустрація). Більшість методик не враховують стрес як природний стан. Щоб вирішити ці методологічні проблеми, Лемур, Тесье та Філліон створили опитувальник, який дозволяє описати стан людини під впливом стресу, без необхідності визначати такі змінні, як стресори чи патології. Опитувальник розрахований на людей віком від 18 до 65 років та охоплює представників різних професій. Завдяки цьому методика універсальна для використання у різних вікових і професійних групах.

Дослідження підтвердили високі психометричні характеристики методики PSM. Інтегральний показник PSM корелює зі шкалою тривожності Спілбергера ($r = 0,73$) і з індексом депресії Бека ($r = 0,75$), що пояснюється генералізованим емоційним дистресом або депресією. Попри це, дослідження дивергентної валідності доводять, що PSM концептуально відрізняється від методик для оцінки тривожності та депресії [44].

2. Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна

Вимірювання тривожності як особистісної характеристики має велике значення, оскільки ця риса суттєво впливає на поведінку людини. Певний рівень тривожності є природним та необхідним для кожної особистості. У кожної людини існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності, який називають "корисною тривожністю". Самооцінка людиною свого стану в цьому аспекті є важливою складовою її здатності до самоконтролю.

Більшість наявних методик оцінки тривожності дозволяють визначати або лише особистісну тривожність, або актуальний рівень тривожності як стану, або специфічні реакції. Єдиною методикою, яка може диференціювати тривожність як особистісну рису та як поточний стан, є опитувальник, розроблений Спілбергером.

Шкала тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є ефективним інструментом для самооцінки рівня тривожності «див. дод. Б». Вона дозволяє визначити як реактивну тривожність (тривожність як стан у конкретний момент), так і особистісну тривожність (як стабільну характеристику індивіда). Методика була розроблена Ч.Д. Спілбергером в 1966-1973 рр. Являє собою широко поширену шкалу STAI (State-Trait Anxiety-Inventory). Бланк шкал самооцінки включає інструкцію і 40 питань-суджень, 20 з яких призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ) і 20 - для оцінки рівня особистісної тривожності (АІ).

В адаптованій версії, виконаній Ю. Л. Ханіним, методика відома під назвою "Шкала Спілбергера – Ханіна". Ю.Л. Ханін адаптував, модифікував і стандартизував методику, а також вивів орієнтовні норми вираженості тривожності: від 20 до 34 балів - низький рівень тривожності; від 35 до 44 балів - середній рівень тривожності; вище 46 балів - високий рівень тривожності. Опитувальник допускає індивідуальне та групове використання.

Завдяки своїй простоті та ефективності шкала Спілбергера широко застосовується в клінічній практиці для різних цілей: визначення інтенсивності тривожних переживань, моніторингу змін стану пацієнта тощо.

3. Психотренінг з елементами арт-терапії

Арт-терапія є ефективним інструментом для управління стресом, оскільки вона допомагає людям не тільки висловити свої почуття, але й знайти нові способи саморегуляції через творчість, оскільки в її процесі учасники тренінгу отримують безпечний простір для творчого вираження їх емоцій, без осуду чи тиску.

Малювання є одною із найпростіших та найпоширеніших форм арт-терапії. Воно дозволяє людині виразити свої почуття невербально. Малювання активує емоційні центри мозку (такі як підкірка, гіпоталамус, гіпокамп, мигдалина) і дозволяє людині усвідомити та виразити свої почуття через візуальні образи. Це допомагає зменшити рівень тривоги та стресу. Процес малювання також сприяє релаксації, допомагає відволіктись від негативних

думок, створює умови для саморефлексії, розвиває креативність і підвищує навички вирішення проблем.

В моєму соціально-психологічному тренінгу «див. дод. В» надано комплексний підхід, який складається з кількох найефективніших технік, за допомогою яких малювання стає потужним засобом для зняття стресу та боротьби з ним. Ці вправи пропонують не лише тимчасове полегшення, але й допомагають студентам створити нові стійкі механізми подолання.

Техніки «спокійне малювання» та «експресивний малюнок стресу» використовуються, щоб допомогти учасникам виділити свій стрес і дослідити емоційні контрасти між станом хвилювання та спокою. У «спокійному малюванні» студенти ділять аркуш паперу на дві половини: одна сторона представляє почуття стресу, а інша – спокій. Малюючи ці контрастні емоції, учасники отримують уявлення про те, як змінюється їхній внутрішній стан. Цей простий, але глибокий метод візуалізації того, яким є спокій, а яким збудження – спонукає до роздумів і усвідомлення власних емоцій. «Експресивний малюнок стресу» ж дозволяє емоційно виразитися. Учасники створюють абстрактні та хаотичні або конкретні візерунки, щоб відобразити, що вони відчують під час стресу. А після цього - змінюють, модифікують, демонтують або трансформують малюнок стреса в позитивний бік. Використовуючи більш інтенсивні лінії або кольори, вони дозволяють своїм емоціям текти без обмежень. Ця форма малювання не тільки забезпечує здорове вивільнення негативних емоцій, але й допомагає учасникам протистояти своїй внутрішній боротьбі та визнати їх. Ці дві вправи разом сприяють розвитку уважності, показуючи, як візуально розпізнавати свою тривожність та керувати нею.

Метод «малювання мандали» пропонує ритмічний і навіть трохи медитативний процес, який сприяє розслабленню та емоційному звільненню [34, 45]. Мандали можуть покращувати самопочуття, зменшувати негативні симптоми, полегшуючи біль та знижуючи деякі фізіологічні показники стресу у пацієнтів [12, 65, 70]. Мистецтво мандали — це підхід арт-терапії, який використовується в комплементарній та альтернативній медицині для

управління фізичними та психологічними симптомами, покращення психологічного дистресу, зниження рівня тривоги та сприяння стосункам [36].

Так, навіть сам Карл Густав Юнг Карл Юнг, відомий психотерапевт, використовував техніку мандали для лікування або вирішення проблем у своїй роботі на початку 1900-х років та вважав, що вони є шляхами до нашого центру, голосом нашого несвідомого [8].

З тих часів мандала, як форма арт-терапії, була поступово визнана корисним втручанням, яке можуть використовувати різні люди та в багатьох ситуаціях, як для корекції психологічних проблем, так і лікування фізичних.

Учасники тренінгу створюватимуть мандали з нуля або можуть розфарбовувати вже готові. Вони використовуватимуть візерунки та кольори, які символізують їхній емоційний стан під час стресу. Повторюваний характер заповнення кругових малюнків допомагає заспокоїти розум і викликає стан спокою. Більше того, учасникам пропонується включити цю техніку малювання мандали в своє повсякденне життя, щоб вони розмальовували власноруч надруковані мандали, книжки-розмальовки або використовували спеціальні програми на смартфоні з великою палітрою кольорів. Незалежно від того, відчувають вони тривогу чи смуток чи відчай чи просто мали поганий день – ця вправа допоможе їм контролювати свої емоції та зняти внутрішню напругу.

Техніка «журнал відстеження стресу» дозволяє учасникам спостерігати та контролювати коливання їх емоцій на протязі певного часу. Кожен день вони візуально документуватимуть рівень стресу, використовуючи різні кольори або спеціальні символи, щоб відобразити за допомогою їх свій настрій. Наприклад, це може бути заповнення таблиці або малювання невеликих ескізів із використанням кольорів, кожен з яких відповідає певній емоції. Таке відстеження стресу допоможе учасникам розпізнати емоційні тригери та визначити сфери життя, в які їм треба запровадити нові стратегії подолання стресу. Процес ведення щоденника також сприяє і саморефлексії та емоційній регуляції, але вже після довгого періоду часу.

Малювання «безпечного простору» — це візуалізаційна вправа, яка створює «психічний притулок», куди учасники можуть повернутися у важкі моменти чи життєві кризи. Вони малюватимуть місце — реальне чи уявне — де відчують спокій, безпеку та комфорт. Цей простір служитиме розумовою втечею для них, під час стресових ситуацій, допомагаючи зменшити тривогу та сприяючи відчуттю почуття безпеки. Основна ціль цієї вправи – розвивати емоційну стійкість, оскільки учасники знатимуть, що можуть подумки отримати доступ до свого «безпечного простору» коли завгодно, за потреби.

«Відрізати проблему» — вправа, розроблена для того, щоб допомогти студентам звільнитися від емоційного тягаря та перезавантажити свій психічний стан. Учасники малюватимуть заплутаний клубок ниток, що представляє їхню проблему, на одному боці паперу і себе на іншому. Потім вони відрізають частину паперу з проблемою, показуючи самим собі свою відстороненість від неї. Цей акт буквально фізичного відокремлення від проблеми створюватиме відчуття її вирішення та дозволить почати дивитися на неї по-новому, заохочуючи спрямовувати мислення на вирішення проблеми, а не на лише прокручування її в голові.

Ці вправи арт-терапії разом створюють особистий «набір інструментів» для зняття стресу, який учасники можуть використовувати не тільки під час тренінгу, але й після нього. Кожна техніка пропонує свої унікальні переваги: «спокійне та експресивне малювання» сприяє усвідомленню емоцій та саморегуляції; малювання мандали спонукає до зняття стресу за допомогою ритмічних медитативних рухів; «журнал стресу» допомагає відстежувати емоційні зміни та визначати причини тривоги і сфери життя, в яких вона найчастіше виникає; малювання безпечного простору створює психічний притулок у стресові моменти; техніка «відрізати проблему» заохочує відсторонитися від стресових факторів і сконцентруватися на вирішенні проблеми. Саме оця гнучкість та майже повна універсальність (арт-терапія не потребує жодних знань про живопис, творчих навичок чи креативного мислення) методів арт-терапії гарантує, що кожен студент зможе знайти

відповідну техніку для їх унікальних потреб, незалежно від особистих характеристик та кількості вільного часу.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Віковий склад осіб, що прийняли участь у дослідженні, представлений віковою категорією молодь: від 18 до 22 років.

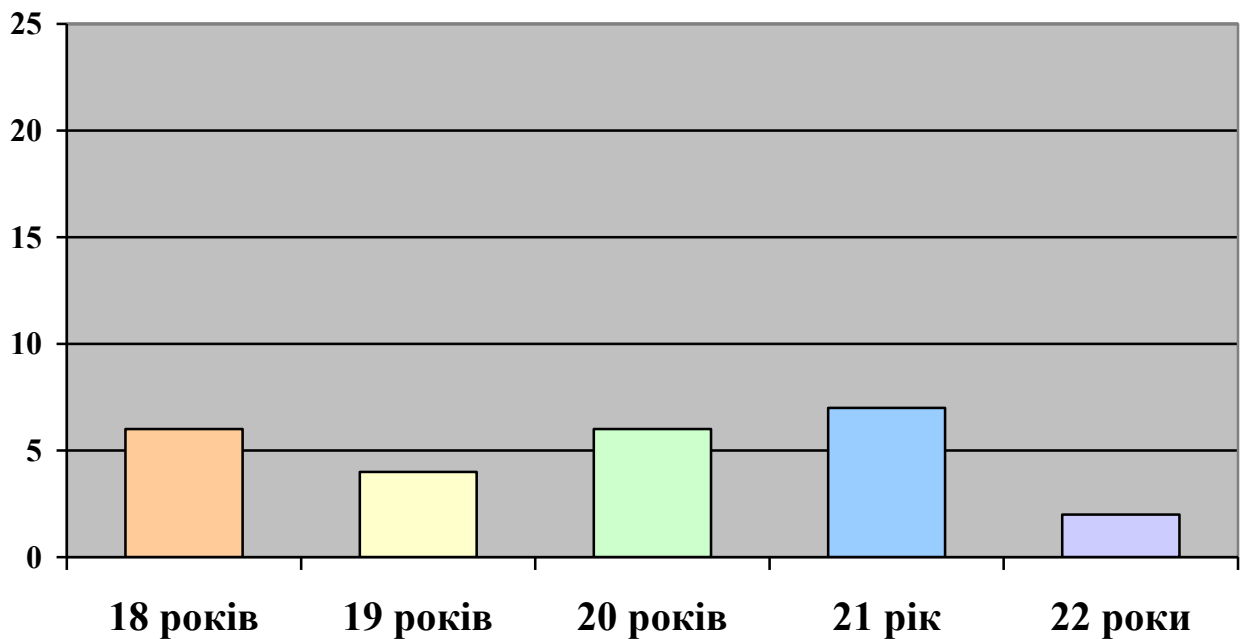


Рис 1.1. Віковий склад вибірки

На першому етапі дослідження, перед соціально-психологічним тренінгом, учасникам було запропоновано пройти тестування за двома методиками: шкала психологічного стресу (PSM-25) Леміра-Тесье-Філліона та шкала реактивної й особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна. Це дало змогу оцінити рівень стресу та тривожності учасників до проведення тренінгу.

Результати тестування виявили показники стресу та тривожності вище середнього в більшості студентів. Зокрема, згідно з результатами шкали PSM-25:

- високий рівень стресу був виявлений у 52% учасників;
- середній рівень – у 12%;
- низький – у 36%.

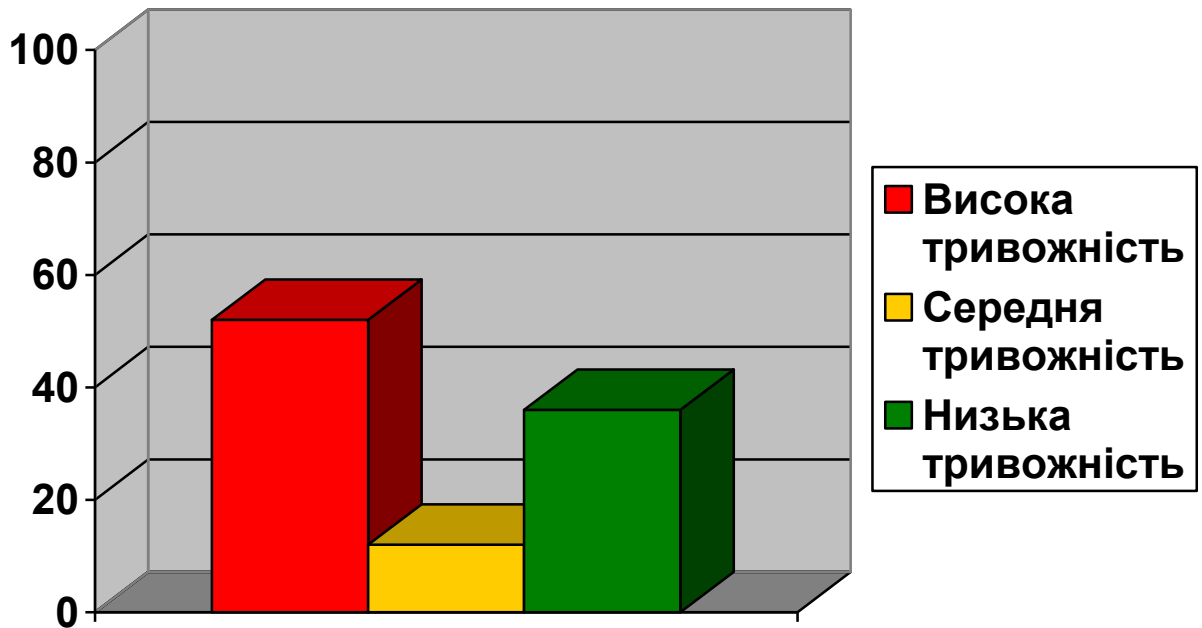


Рис 1.2. Результати шкали психологічного стресу PSM-25 до психотренінгу

З аналізу результатів даної методики можна помітити сильний дисбаланс у вибірці. Наприклад, існує великий розрив між результатами учасників – бали більшості з них розташовані у межах найвищих та найменших показників, а рівень студентів із середнім рівнем стресу дуже малий, відносно загальної кількості учасників.

Рівень тривожності	Кількість жінок	Кількість чоловіків	Загалом
Від 25-50	3	4	7
Від 50-75	1	1	2
Від 75-100	0	0	0
Від 100-125	2	1	3
Від 125-154	0	1	1
Від 155-175	2	1	3
Від 175-200	5	6	11

Рис 1.3. Показники за шкалою психологічного стресу PSM-25 до психотренінгу

За шкалою у респондентів жіночої статі загальний показник - 126, що вказує на середній рівень стресу. У респондентів чоловічої статі - 129, що вказує на середній рівень стресу. Різниця між рівнем стресу у представників чоловічої статі та жіночої є незначною.

Наступна методика – шкала Спілбергера-Ханіна – показала, що реактивна тривожність була:

- високою у 68% студентів;
- середньою – у 8%;
- низькою – у 24%.

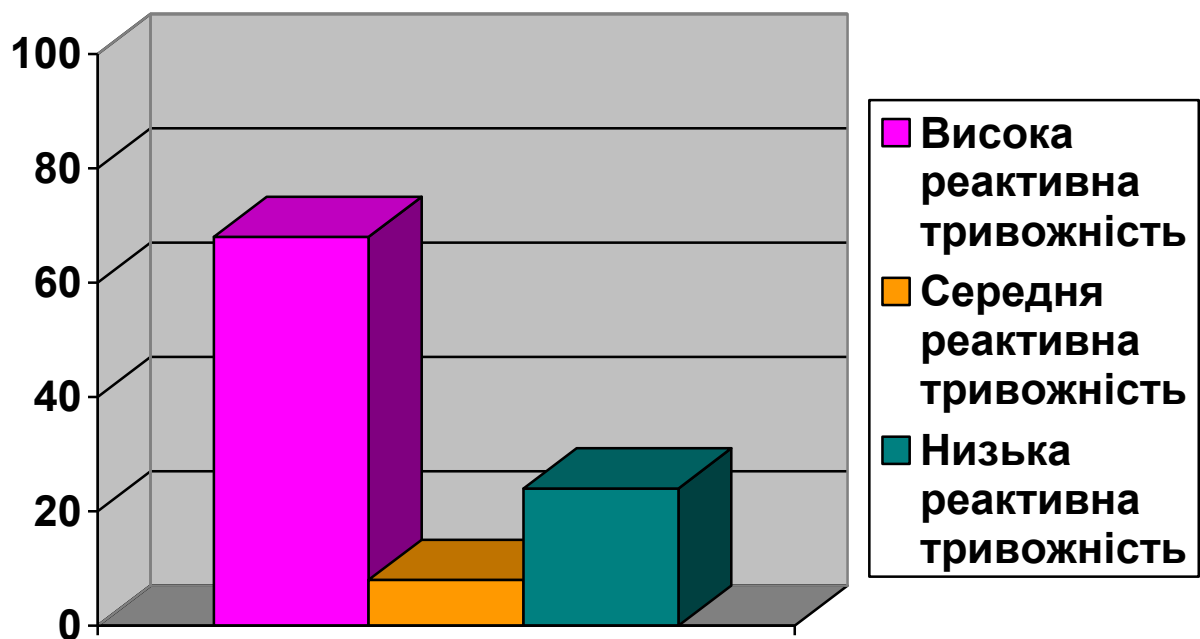


Рис 2.1. Результати шкали реактивної тривожності Спілбергера-Ханіна до психотренінгу

Так само, як і в попередній методиці, аналіз результатів знову показує сильний дисбаланс між найвищим та найнижчим баллом (22 та 77).

Рівень реактивної тривожності	Кількість жінок	Кількість чоловіків	Загалом
Від 20-25	2	3	5
Від 26-30	1	0	1
Від 31-37	0	0	0
Від 38-44	0	2	2
Від 45-55	0	1	1
Від 56-65	2	2	4
Від 65-80	7	3	10

Рис 2.2. Показники за шкалою реактивної тривожності Спілбергера-Ханіна до психотренінгу

За шкалою у студенток загальний показник – 57,9, що вказує на високий рівень реактивного стресу. У студентів – 55,1, що вказує на високий рівень стресу. В цій методиці різниця між рівнем реактивного стресу у представників чоловічої статі та жіночої знову є досить малою.

Друга підшкала, особистісна тривожність, виявилася:

- високою у 32% респондентів;
- середньою – у 20% ;
- низькою – у 48%.

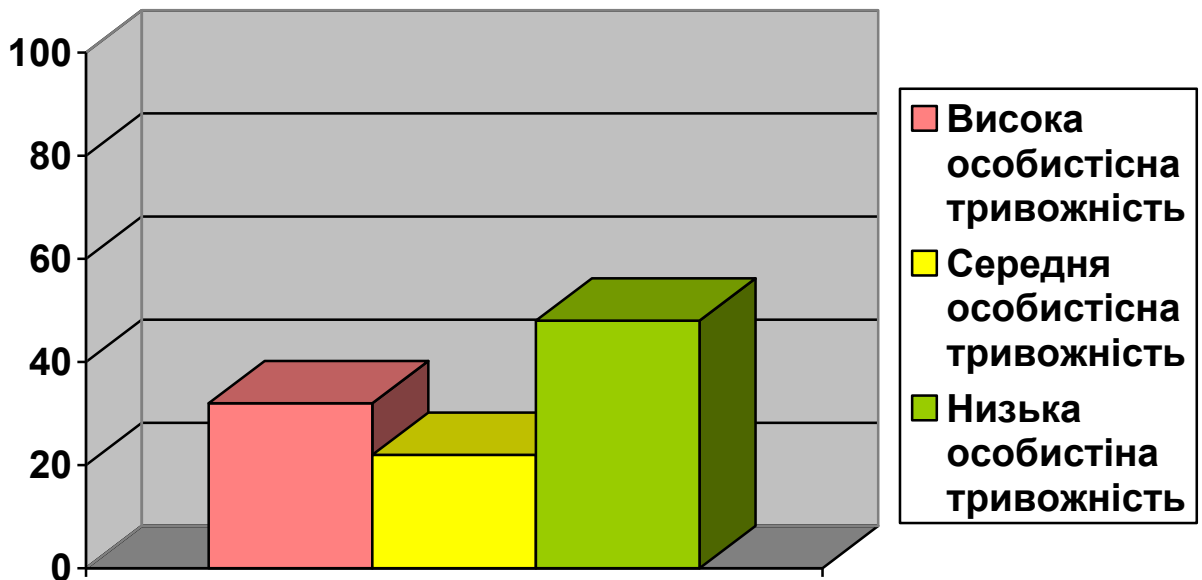


Рис 3.1. Результати шкали особистісної тривожності Спілберґера-Ханіна до психотренінгу

На відміну від минулої методики та першої підшкали реактивної тривожності, показники особистісної виявилися більш сбалансованими і результати в межах одного рівня тривожності розподілилися досить рівномірно.

Рівень особистісної тривожності	Кількість жінок	Кількість чоловіків	Загалом
Від 20-25	2	3	5
Від 26-30	4	3	7
Від 31-37	1	2	3
Від 38-44	3	0	3
Від 45-55	1	1	2
Від 56-65	1	3	4
Від 65-80	1	0	1

Рис 3.2. Результати шкали особистісної тривожності Спілберґера-Ханіна до психотренінгу

За шкалою у осіб жіночої статі загальний показник – 38,7, що вказує на середній рівень стресу. У осіб чоловічої статі - 38, що вказує на середній рівень стресу. Різниця між рівнем стресу у представників чоловічої статі та жіночої незначна.

Після завершення тренінгу було проведе ноповторне тестування за обома методиками, щоб дізнатися наскільки проведені арт-терапевтичні вправи повпливали на рівень особистісної та реактивної тривожності.

Аналіз результатів продемонстрував помітне зниження рівня стресу та тривожності в більшості учасників. За шкалою психологічного стресу PSM-25:

- високий рівень стресу зменшився з 52 до 40%;
- середній рівень підвищився з 12 до 16%;
- низький рівень зріс з 36 до 44%.

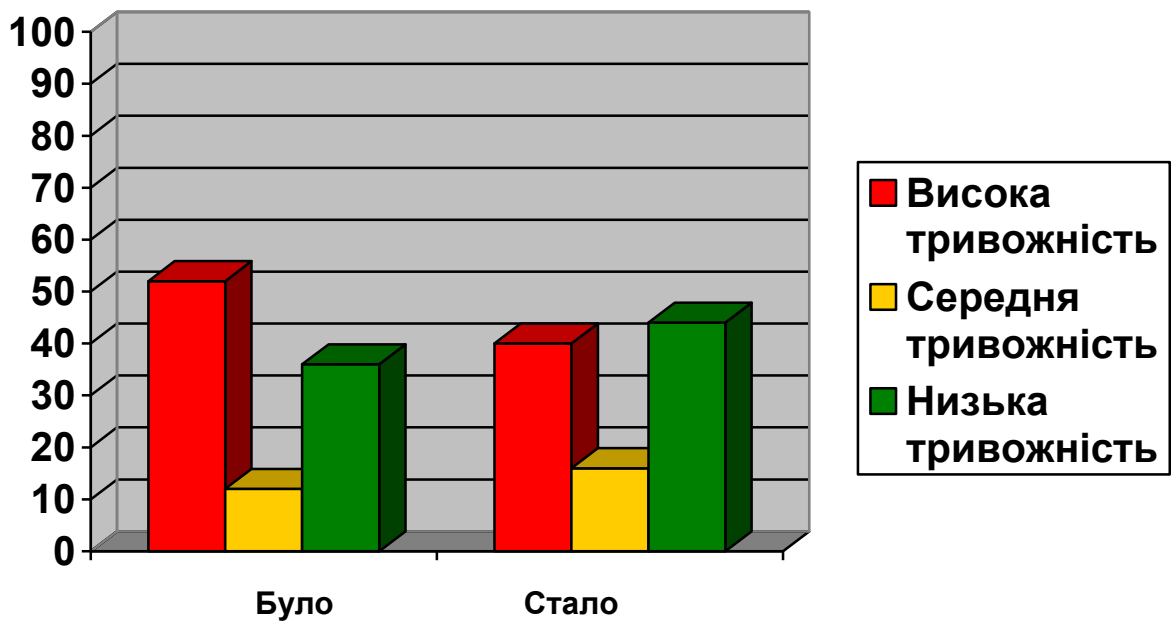


Рис 4.1. Результати шкали психологічного стресу PSM-25 після психотренінгу

Рівень тривожності	Кількість жінок	Кількість чоловіків	Загалом
Від 25-50	5	3	8

Від 50-75	1	2	3
Від 75-100	1	0	1
Від 100-125	2	1	3
Від 125-154	0	1	2
Від 155-175	0	0	0
Від 175-200	4	4	8

Рис 4.2. Показники за шкалою психологічного стресу PSM-25 після психотренінгу

За результатами у студенток загальний показник зменшився до 110 з 126, що вказує на рівень стресу жіночої частини групи нижче середнього. У студентів ж рівень зменшився до 116 з 129, що також є майже середнім рівнем стресу чоловічої частини групи. Різниця між рівнем стресу після тренінгу є невеликою, із більшим зниженням у жінок.

За результатами шкали Спілбергера-Ханіна також були виявлені зміни, а саме:

- висока реактивна тривожність зменшилася з 68 до 38%;
- середня – підвищилася з 8 до 16%;
- низька – зросла з 24 до 46%.

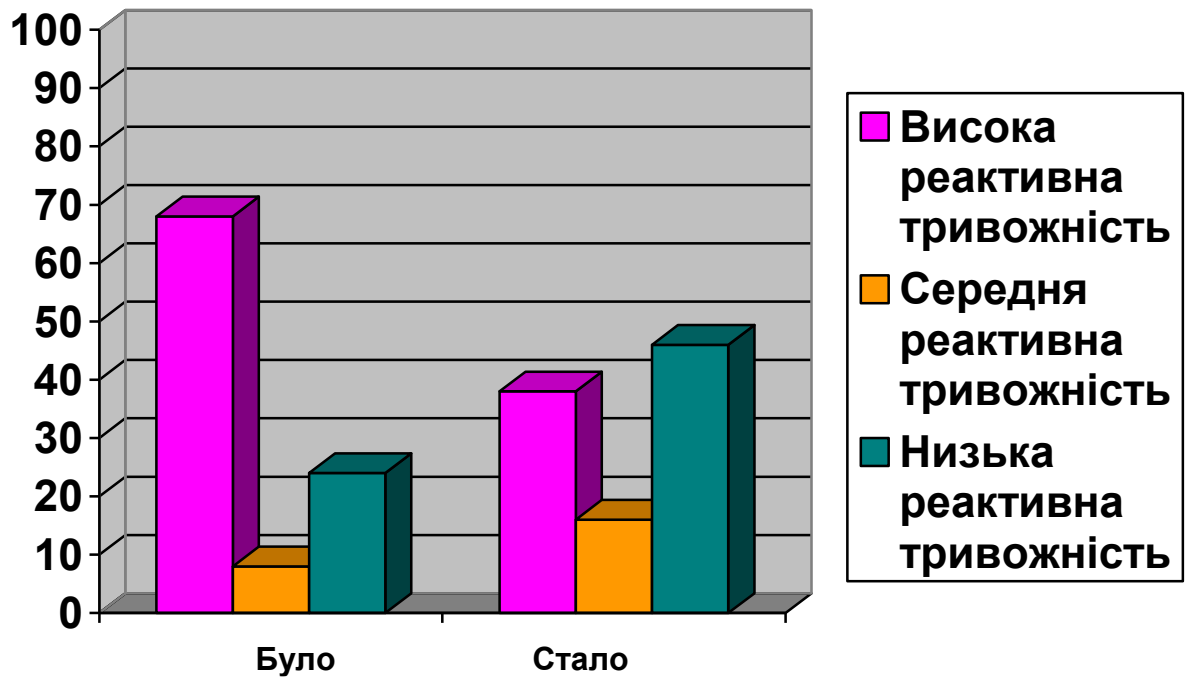


Рис 5.1. Результати шкали реактивної тривожності Спілбергера-Ханіна після психотренінгу

Рівень реактивної тривожності	Кількість жінок	Кількість чоловіків	Загалом
Від 20-25	3	2	5
Від 26-30	4	2	6
Від 31-37	1	2	3
Від 38-44	1	0	1
Від 45-55	0	1	1
Від 56-65	0	0	0
Від 65-80	4	5	9

Рис 5.2. Показники за шкалою реактивної тривожності Спілбергера-Ханіна після психотренінгу

За результатами у студенток загальний показник зменшився до 39 з 57,9, що вказує на середній рівень стресу жіночої частини групи. У студентів ж рівень

зменшився до 47,45 з 55,1, що все ще є показником високого рівня стресу. Різниця між рівнем ситуаційного стресу після тренінгу є досить великою, із меншим зниженням у чоловіків.

Що ж до особистісної тривожності, то:

- високий рівень знизився з 32 до 22%;
- середній підвищився з 20 до 26%;
- низький – зріс з 48 до 52%.

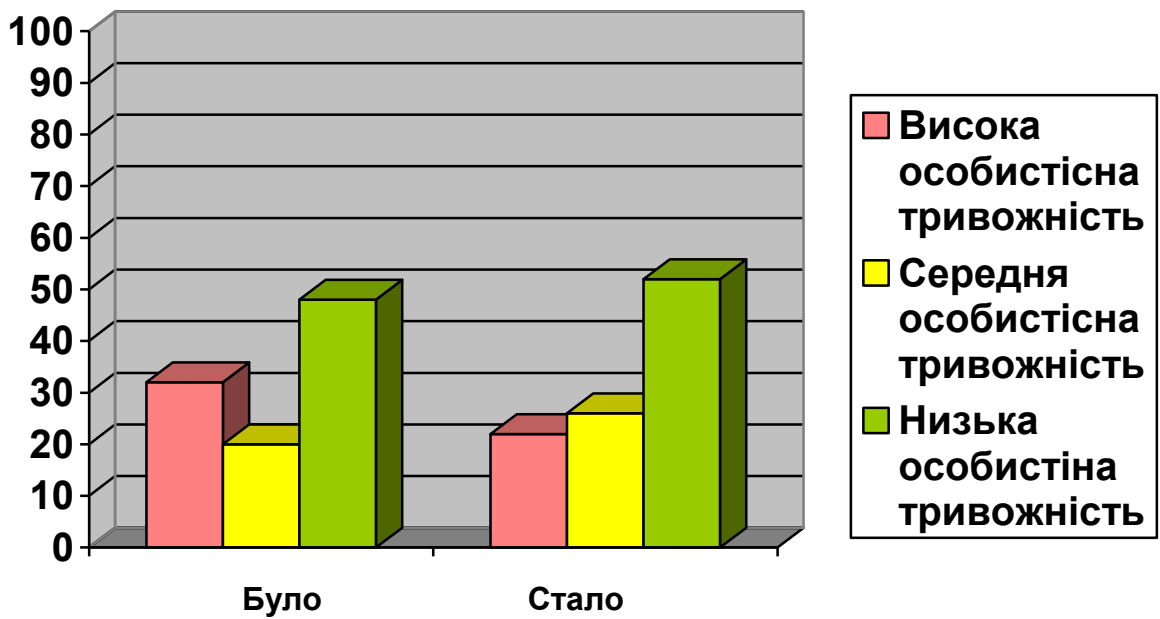


Рис 6.1. Результати шкали особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна після психотренінгу

Рівень особистісної тривожності	Кількість жінок	Кількість чоловіків	Загалом
Від 20-25	2	3	5
Від 26-30	4	4	8
Від 31-37	1	2	3
Від 38-44	3	0	3
Від 45-55	1	0	1
Від 56-65	1	3	4
Від 65-80	1	0	1

Рис 6.2. Результати шкали особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна до психотренінгу

За результатами у студенток загальний показник зменшився до 37 з 38,7, що є незначним зниженням та вказує на рівень стресу жіночої частини групи вище середнього. У студентів ж рівень зменшився значніше – до 34,1 з 38, що є середнім рівнем стресу. Різниця між рівнем особистісного стресу після тренінгу є невеликою, із більшими покращеннями у чоловічої частини групи.

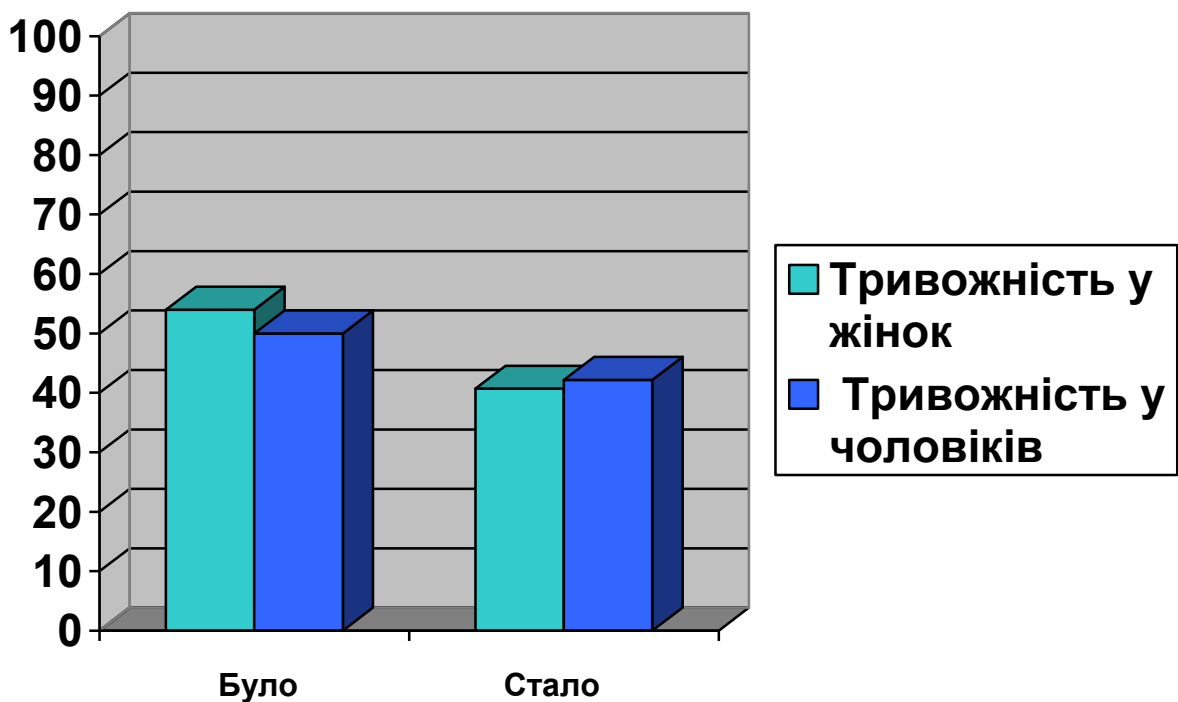


Рис 7. Загальні результати зниження тривожності після проведення тренінгу

Що ж до загальних змін усієї групи студентів, то зниження загального рівня стресу у жінок (на 11,3%) виявилось дещо більш вираженим, ніж у чоловіків (на 7%). Це може бути пов'язано з тим, що жінки більш емоційно відкриті та активніше залучаються до терапевтичних процесів, що і сприяло більшому зниженню рівня стресу.

Ситуативна тривожність сильно знизилася у студенток (на 23,6%) порівняно зі студентами (на 9,5%). Причинами такого дисбалансу може бути те, що жінки в цілому схильні сильніше реагувати на зовнішні стресові фактори, але

при цьому вони швидше адаптуються до змін, особливо за наявності групової підтримки.

Особистісна ж тривожність у жінок знизилася лише на 2%, тоді як у чоловіків майже вдвічі більше – на 5%. Причин такої різниці може бути багато і однією з них може бути те, що оскільки особистісна тривожність відображає стійкі риси, пов'язані зі схильністю людини до переживання тривоги, у жінок вона часто має більш глибокі корені. Між представниками жіночої та чоловічої статі є значні відмінності в кількості тривожних думок: тривога за здоров'я, соціальна тривога та мета-тривога (мета-тривога - це коли ми тривожимося про тривожність і переконуємо себе, що всі ці думки та страхи, які ми маємо, вийдуть з-під контролю і завдадуть нам шкоди) [27]. Тривожні думки більше впливають на дівчат, ніж на хлопчиків, тому для того щоб значно повпливати на особистісні зміни недостатньо одного тренінгу – потрібна довготривала терапевтична робота.

Також у жінок спостерігається різкий контраст між значним зниженням реактивної тривожності (на 23,6%) та мінімальним зниженням особистісної тривожності (на 2%). Це вказує на те, що тренінг надав швидкий ситуативний ефект, але не змінив суттєво стійкі особистісні характеристики, що ще раз доводить необхідність довготривалої терапевтичної роботи для кращих результатів.

Таким чином, у ході даного емпіричного дослідження було здійснено збір та аналіз даних, щодо зменшення рівня тривожності завдяки засобам мистецтва. Аналіз результатів тестів свідчить, що після тренінгу з використанням арт-терапії спостерігалось значне зменшення стресу та тривожності серед учасників незалежно від статі. Хоча і виявилось, що жінки демонструють ефективніше поліпшення ситуативної тривожності, тоді як у чоловіків спостерігається більш значуще зниження рівня особистісної тривожності – загалом відмінності між результатами студентів та студенток не значні. Кореляцію між рівнем тривожності та статтю не виявлено.

Найбільш помітні зниження стресу в більшості були виявлені у студентів із нижче середнього, середнім або вище середнього рівнями тривожності.

Результати переважної частини учасників із дуже високою тривожністю (85%) залишилися незмінними або лише незначно покращилися. Причиною є те, що такі стійкі риси особистості як, наприклад тривожність чи нестресотсійкість як риси характеру, менш піддаються корекції в короткостроковій перспективі та потребують глибших методів терапевтичного впливу. Особистісна тривожність є більш стабільною рисою, ніж ситуативна, і для її суттєвого зниження може знадобитися довготривала терапевтична робота, зокрема індивідуальна когнітивно-поведінкова терапія, глибинний психоаналіз причин тривожності та тривалі тренінгові програми з розвитку емоційної регуляції.

Проведене емпіричне дослідження є доказом, що застосування арт-терапії як засобу розвитку стресостійкості є досить ефективним для студентської молоді. Це підтверджує гіпотезу дослідження про те, що заняття мистецтвом сприяють розвитку стресостійкості завдяки активації творчого потенціалу, механізмів саморегуляції та позитивним змінам у психіці.

Висновки до розділу 2.

У ході проведення емпіричного дослідження було вивчено вплив тренінгу з елементами арт-терапії на рівень стресостійкості у студентської молоді. Загальний аналіз результатів свідчить про позитивну динаміку в усіх вимірюваних параметрах як у чоловіків, так і у жінок. Після завершення тренінгу рівень загального стресу знизився до показників нижче середнього у студенток та майже середнього у студентів. Різниця у динаміці виявилася незначною, однак жінки показали дещо більшу ефективність зниження рівня стресу.

Згідно з другою методикою, яка оцінює ситуаційний стрес, динаміка змін була ще виразнішою. У студенток рівень знизився із на 23,6%, що відповідає середньому рівню стресу, тоді як у студентів — на 9,5%, що все ще вказує на високий рівень ситуаційного стресу. Ця суттєва різниця між динамікою вказує на те, що жінки швидше адаптуються до змін і сильніше реагують на терапевтичні втручання в ситуаційних умовах, що, ймовірно, пов'язано з їхньою більшою емоційною відкритістю та здатністю до групової взаємодії.

Що ж до особистісного стресу, який є стабільнішою характеристикою, то зміни були менш вираженими: у жінок зниження було мінімальним — лише на 2%, у чоловіків — на 5%. Таким чином, чоловіча частина групи продемонструвала більшу ефективність саме в зниженні саме особистісної тривожності. Це свідчить про те, що чоловіки, попри меншу реактивність до ситуативного впливу, все ж здатні до більш тривалих внутрішніх змін, коли йдеться про глибинні особистісні риси.

Аналіз загальних відмінностей між чоловічою та жіночою частинами групи показав, що жінки досягли кращих результатів у зменшенні реактивної тривожності, тоді як у чоловіків зниження особистісної тривожності було дещо більшим. Особливо помітним став контраст у динаміці змін у жінок: значне зменшення ситуативної тривожності (на 23,6%) поєдналося з майже відсутнім зменшенням особистісної (лише на 2%). Це ще раз підтверджує висновок, що короткострокові втручання, такі як тренінги, ефективні

переважно для зменшення ситуативної тривожності, а для досягнення змін у більш глибоких особистісних структурах необхідна довготривала терапевтична робота. Особистісна тривожність є більш стійкою до змін і, як показують результати, менш піддається впливу коротких інтервенцій.

Додатково варто зазначити, що найбільші позитивні зміни були зафіксовані у студентів із середнім або помірно підвищеним рівнем тривожності. Учасники з дуже високими показниками тривожності (85% з них) показали або відсутність змін, або незначне покращення. Це підтверджується і науковими даними про те, що такі риси, як хронічна тривожність або нестресостійкість, мають більш глибокі психологічні корені й потребують індивідуальної довготривалої терапії.

Загалом, отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження про ефективність використання засобів мистецтва для розвитку стресостійкості у студентів. Арт-терапія сприяє не лише зниженню рівня ситуативної тривожності та стресу, а й активує творчий потенціал, внутрішні ресурси саморегуляції та позитивні зміни у психоемоційному стані особистості. Таким чином, застосування арт-терапевтичного підходу є дієвим інструментом у практиці профілактики емоційного вигорання та покращення психічного здоров'я молоді, особливо в умовах зростання рівня стресових навантажень у сучасному освітньому середовищі.

РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

3.1 Програма соціально-психологічного тренінгу управління стресом засобами арт-терапії

Мета програми – розвиток навичок керування стресом та підвищення стресостійкості студентської молоді шляхом озброєння її практичними техніками арт-терапії для управління стресом.

Завдання програми:

- створити безпечне середовище, де студенти зможуть вільно досліджувати свої емоції через мистецтво;
- навчитися визначити причини стресу та тригери за допомогою практик саморефлексії, наприклад, ведення «журналу стресу»;
- ознайомити студентів із різними методами арт-терапії (малювання мандали, візуалізація безпечного простору, спокійне малювання тощо);
- озброїти учасників інструментами для щоденного управління стресом, включаючи використання «журналу стресу» та розфарбовування мандал.

Учасниками даної програми є студенти творчих спеціальностей. Оптимальна чисельність тренінгової групи – 12 осіб. При меншій чисельності скорочується можливість взаємного обміну досвідом, а при чисельності більше 12 студентів зменшується час на взаємний обмін думками, на аргументацію своєї позиції тощо. Програма включає 3 заняття тривалістю: перше та друге – по 145 хвилин, третє – 165 хвилин, включаючи зворотній зв'язок від учасників щодо тренінгу та повторне тестування.

Заняття слід проводити в одному й тому ж місці. Це має бути спеціально обладнаний психологічний кабінет, де усі учасники будуть відчувати себе комфортно. Головна вимога – наявність крісел або стільців і можливість поставити їх в коло. Вже на першому занятті учасники тренінгу повинні засвоїти, що на тренінгу всі сидять у колі, а не донебудь збоку, бо всі рівні.

Методи програми: арт-терапія використовує методи малювання та інших форм мистецтва як інструментів для вираження емоцій, зниження рівня стресу та поліпшення психологічного стану. У програмі використовувались:

вправа на знайомство та фіксування правил, вправи на створення групової підтримки, міні-лекція, групова дискусія щодо розв'язання проблемних ситуацій, методи візуалізації стресу, вправи на відслідковування рівня стресу, релаксаційні вправи.

Структура заняття складається з наступних етапів: привітання; знайомство; вправи на створення групової підтримки; теоретичний матеріал (подається у формі міні-лекції); практичні вправи, під час яких студенти оволодівають необхідними вміннями; рефлексія після кожної вправи; зворотній зв'язок, обмін враженнями від тренінгу.

Матеріально-технічне забезпечення: опитувальники, дошка для правил, карточки, кольорові олівці, фломастери, фарби, крейда, чистий білий папір, папір із заздалегіть надрукованими пустими колами, тканевий мішок, ножиці.

Етапи програми:

I. Вступний етап

Тривалість: 90 хвилин.

Перед початком заняття з членами групи тренер проводить бесіду, головними завданнями якої є:

- інформування студентів про мету та основні завдання програми;
- знайомство учасників тренінгу;
- обговорення цілей та завдань тренінгу;
- прийняття основних правил роботи соціально-психологічного тренінгу;
- тестування рівня стресостійкості;
- формування доброзичливої атмосфери для взаємодії.

Вправи:

1. «Знайомство» (15 хв)

Кожен учасник отримує картку, на якій його просять написати своє справжнє ім'я або ім'я, яке він вибрав, а також інформацію про свої хобі, інтереси чи будь-що, чим вони хотіли б поділитися. Завдання полягає в тому, щоб представити себе групі таким чином, щоб їх знайомство запам'яталося. Після вступу слідує групове обговорення, щодо вибору учасників використовувати своє справжнє ім'я чи ні.

2. «Фіксація правил групи» (20 хв)

Щоб забезпечити організовану та ефективну взаємодію, група спільно розробить правила спілкування, які будуть записані на плакаті. Кожен учасник по черзі додасть правила за допомогою кольорових маркерів.

3. «Хто хоч раз...» (20 хв)

Учасникам пропонується ряд запитань, які починаються зі слів «Хто хоч раз...?». Ті, хто може відповісти «так» на запитання, встають, а решта учасників підбадьорюють їх оплесками.

II. Інформаційний етап.

Тривалість: 25 хвилин.

Основні завдання цього етапу:

- надання базових знання про стрес та його види;
- інформування про фізіологічний і психологічний вплив стресу на тіло і розум;
- роз'яснення, що таке арт-терапія і як вона служить інструментом для зняття стресу;
- короткий огляд конкретних методів арт-терапії, які будуть використані у прорамі тренінгу;
- підкреслення важливості управління стресом.

III. Практичний етап

Тривалість: 5 годин.

Основні завдання цього етапу:

- надання студентам інструментів управління стресом;
- визначення закономірностей, тригерів та особистих стресорів за допомогою ведення щоденника відстеження стресу.
- навчити учасників, як використовувати творчі вправи для керування стресом;
- заохочувати учасників ділитися досвідом про свій шлях у боротьбі зі стресом і вчитися один у одного.
- продемонструвати, як можна інтегрувати методи арт-терапії в повсякденне життя.

Вправи:

1. «Спокійне малювання» (20 хв)

Учасники ділять аркуш паперу навпіл і малюють одну сторону, що відображає відчуття стресу, а іншу сторону — відчуття спокою.

2. «Емоційний малюнок мандали» (30 хв)

Вправа включає в себе малювання мандали, практику, відому своїм заспокійливим і медитативним ефектом. Мандали — це круглі візерунки різних форм, які зазвичай використовуються в арт-терапії для зменшення стресу. Учасники використовують готове коло і перетворюють його на мандалу, наповнюючи її кольорами та малюнками, які відображають стрес. Працюючи над своєю мандалою, треба намагатися зосередитися на емоціях під час стресу. Наприкінці вправи учасники розказують чи допоміг цей процес змінити ці почуття на більш позитивні чи нейтральні.

3. «Експресивний малюнок стресу» (45 хв)

Учасникам пропонується зайняти зручне положення, бажано сидячи і спираючись на стілець. Вони повинні подумки ідентифікувати почуття тривоги в собі та визначити, де воно зосереджено — у животі, обличчі, голові, ногах, тощо. Після ідентифікації учасники відкривають очі та малюють, як виглядає їхній стрес. Він може мати абстрактну форму або бути конкретним об'єктом, який символізує їхній стрес. Важливо, щоб учасники використовували свою недомінуючу руку для цього завдання: правші малюватимуть лівою рукою, а лівші – правою. Після завершення малюнків учасники, які зобразили схожі теми, об'єднуються в пари. Вони обмінюються малюнками зі своїми партнерами, обирають олівець контрастного кольору та модифікують зображення стресу в позитивне уявлення.

4. «Журнал для відстеження стресу» (60 хв)

Щоденник відстеження стресу — це креативний інструмент, який допомагає контролювати рівень стресу, розпізнавати емоції та керувати стресом. Ця техніка не вимагає художніх навичок, її мета — саморефлексія, емоційна розрядка та самоусвідомлення. Для ведення треба використовувати зошит, альбом для малювання або аркуші паперу та кольорові олівці,

фломастери, фарби або будь-які інструменти для малювання. Бажано приділяти 5–10 хвилин щодня, щоб подумати про свій рівень стресу, у певний час (наприклад, вранці або ввечері). Для зображення стресу слід використовувати різні кольори, щоб відобразити його рівень: низький – зелений або синій, помірний – жовтий або оранжевий, сильний стрес – червоні або темні тони. Можно використовувати символи або візерунки, які представляють емоції (наприклад, спіралі для збентеження, хвилі для розслаблення) чи великі жирні штрихи для напружених днів і м'якіші та легші для спокійних днів. Щоденник треба переглядати щотижня або щомісяця, щоб виявити закономірності, знайти повторювані стресори та заспокійливу діяльність, а також помічати покращення або зміни в емоційному стані.

5. Малюнок «Безпечний простір» (40 хв)

У групах по троє учасники разом малюють, як для них виглядає безпечне та спокійне місце. Воно може бути що завгодно — деталізоване чи абстрактне — за умови, що воно відображає те, що змушує почуватися безпечно та спокійно. Це уявне місце буде психічним притулком, місцем, до якого можна повертатися подумки щоразу, коли присутні стрес або перевантаження. Після завершення учасники діляться результатами та обговорюють, як ця вправа може підтримати їх емоційне благополуччя.

6. «Відкинь свої проблеми» (90 хв)

Студенти створюють записи стресової події, яку вони пережили, ілюструючи ключові моменти та додаючи підписи, щоб пояснити свої почуття. Аркуші з описом проблеми не підписуються, у процесі обговорення не можна розкривати авторство, тому тренер просить учасників писати розбірливо. Після того як учасники описали свої ситуації, тренер пропонує їм скласти свої аркуші і кинути в мішок. Після цього група розбивається на підгрупи по 4 особи. Кожен учасник підходить до ведучого та виймає записки з мішка. На обговорення кожної проблеми приділяється 5 хвилин. Якщо хтось із учасників підгрупи здогадався, чия ця проблема, він не повинен ділитися своєю інформацією чи здогадками з учасниками. Якщо

учасник витягує свою проблему, він не повинен зізнаватись у своєму авторстві. Обговорення проводиться методом мозкового штурму, тобто завдання кожної підгрупи знайти якнайбільше варіантів рішень заявленої в записці проблеми. Для підвищення ефективності цієї процедури кожна підгрупа може записувати можливі варіанти рішень.

7. «Відрізати проблему» (5 хв)

Учасники беруть аркуші паперу і малюють свою проблему у вигляді заплутаного клубка ниток на одній частині аркушу та себе, готового відновити контроль, на іншій. Після того, як кожен закінчить свої малюнки, учасники беруть ножиці й відрізають клубок ниток від себе, уявляючи, як вони відпускають проблему.

IV. Завершальний етап

Тривалість: 40 хвилин.

Основні завдання цього етапу:

- підведення підсумків;
- обговорення результатів спільної роботи;
- обмін враженнями;
- тестування рівня стресостійкості.

3.2 Рекомендації з впровадження програми соціально-психологічного тренінгу управління стресом засобами арт-терапії

Для студентського життя часто характерна велика кількість стресорів, включаючи академічний тиск, соціальні проблеми та прагнення до збереження балансу між роботою та особистим життям. У багатьох студентів ці стресори накопичуються, що призводить до хронічного стресу, який негативно впливає на психічне здоров'я, успішність і загальне самопочуття. Арт-терапія була визначена як ефективний інструмент, який допомагає людям керувати стресом за допомогою творчого самовираження, емоційного дослідження та технік релаксації. Програма соціально-психологічного тренінгу, зосередженого на управлінні стресом за допомогою арт-терапії,

може стати цінним ресурсом для студентів, який допоможе їм розвинути тривалі навички стрес-менеджменту.

Першим кроком у розробці успішної програми управління стресом на основі арт-терапії є розуміння унікальних потреб і характеристик студентів. Вони стикаються з різними видами стресу, від академічних навантажень і іспитів до соціальних і фінансових проблем. Перед розробкою програми управління стресом необхідно провести оцінку потреб даної категорії, наприклад, опитування чи інтерв'ю зі студентами, щоб краще зрозуміти їхні джерела стресу та поточні копінг-стратегії. Тренінгова програма має бути адаптована для вирішення цих конкретних проблем і надавати відповідні інструменти та методи для управління ними.

Успішна програма навчання має будуватися на основі чітких і вимірюваних цілей. Основною метою має бути допомога студентам у розвитку навичок, необхідних для управління та зменшення стресу за допомогою методів арт-терапії. Другорядні цілі можуть включати в себе:

- навчати студентів розпізнавати ранні ознаки стресу та розвивати активні стратегії подолання;
- заохочення творчого самовираження як методу емоційної регуляції та зняття стресу;
- створення простору, де студенти можуть спілкуватися зі своїми однолітками та обмінюватися досвідом, пов'язаним зі стресом;
- забезпечення психологічної освіти щодо стресу, його впливу на психічне та фізичне здоров'я та того, як арт-терапія може допомогти у боротьбі з ним.

Крім практичних творчих занять, важливо інтегрувати в програму психоосвітні елементи. Студенти мають отримати користь від розуміння що таке стрес, його вплив на тіло та розум, а також того, як арт-терапія служить ефективним інструментом стрес-менеджменту. Наприклад:

- фізіологічний і психологічний вплив стресу;
- переваги творчості для стресостійкості;
- важливість технік релаксації;

- інтегрування творчих практик в повсякденне життя для довгострокового управління стресом.

Така інформація забезпечуватиме студентів міцною базою у розумінні стресу та дає їм змогу застосовувати методи арт-терапії поза тренінговою програмою.

Одним із найважливіших аспектів програми є вибір відповідних технік арт-терапії, які є ефективними для управління стресом і доступними для студентів. Оскільки програма зосереджена на довгостроковому управлінні стресом, методи повинні сприяти емоційній регуляції, самосвідомості та вирішенню цієї проблеми. Це можуть бути: малювання мандал, експресивне малювання, створення колажів, ліплення з глини або автопортрети.

Для роботи зі стресом та конфліктами краще використовувати техніки, які не вимагають від учасників створення сюжетного малюнка з легко відомими повсякденними образами (це більше підійде для осіб з психотравмами, психічними розладами). Спонтанні малюнки, каракулі, лінії, взагалі будь-які неструктуровані малюнки найбільше стимулюють людину на прояв автентичності, креативності. Виконуючи такі вправи, учасники зміщують свою увагу зі світу слів у світ образів. Такі малюнки краще виконувати або у змішаній техніці, або лише фарбами, які сприяють тому, щоб людина розкріпачилася у арт-терапії.

Щоб арт-терапія була ефективною, не менш важливо, щоб програма проходила в безпечному та комфортному середовищі. Студенти можуть відчувати себе вразливими, коли досліджуватимуть свої емоції та стресори, тому важливо встановити чіткі вказівки щодо конфіденційності, поваги та спілкування. Тренер повинен активно заохочувати учасників висловлювати свої думки та почуття через без страху бути осудженим. Групові обговорення після кожної вправи мають бути зосереджені на роздумах, обміні переживаннями та взаємній підтримці, а не на критиці чи аналізі самого виробу мистецтва. Розбудова довіри між учасниками має важливе значення для створення терапевтичного простору, де студенти відчуватимуть себе комфортно.

Ефективність програми багато в чому залежить від досвіду та підходу тренера, який веде тренінг. Тренер повинен мати досвід роботи в сфері арт-терапії, психології чи консультування, а також спеціальну підготовку для роботи з молодими людьми та управління груповою динамікою. Він також повинен бути чуйним слухачем, здатним розпізнавати ознаки стресу або проблеми з психічним здоров'ям, які можуть потребувати додаткової корекції. У разі необхідності тренер повинен співпрацювати з іншими фахівцями з питань психічного здоров'я, щоб студенти, які потребують більш інтенсивної терапії або консультування, отримували відповідну допомогу.

Навчальна програма повинна бути розроблена як багатосесійний курс або більш короткий, одноденний – залежно від розмірів та глибини проблеми, а також очікуваних результатів. Кожен сеанс повинен включати такі компоненти:

- Вступ (сесія повинна починатися з короткого огляду теми та інформації щодо стресу, психічного здоров'я або творчого самовираження. Ця частина допомагає студентам зрозуміти теоретичні основи арт-терапевтичних вправ і те, як вони сприяють управлінню стресом);
- Практична частина (студенти мають бути залучені до активної діяльності зі створення виробів мистецтва. Тренери повинні надавати мінімальні інструкції, дозволяючи студентам самостійно досліджувати свою творчість та емоції);
- Групове обговорення та рефлексія (після вправи має бути проведене групове обговорення, де учасники зможуть поділитися своїм досвідом, поміркувати над своїми роботами та дослідити нові ідеї. Обговорення має бути добровільним, учасники повинні ділитися лише тим, що вважатимуть за потрібне);
- Висновки (сесія має завершуватися коротким викладом ключових висновків і методів управління стресом, які студенти можуть застосовувати далі, у своєму повсякденному житті).

Однією з ключових цілей програми є забезпечення того, щоб студенти розвивали навички довгострокового управління стресом, а не лише тимчасові

механізми подолання. Щоб досягти цього, важливо забезпечити студентів ресурсами та інструментами, якими вони зможуть продовжувати користуватися після завершення навчання.

Для забезпечення ефективності програми важливо запровадити механізми оцінки та зворотного зв'язку. Оцінювання до і після тренінгу допоможе виміряти зміни в рівнях стресу та загальному самопочутті студентів. Крім того, наприкінці програми слід розповсюдити анонімні опитування, щоб зібрати думки учасників щодо змісту, методів проведення тренінгу та впливу занять.

Висновки до розділу 3.

Арт-терапія є ефективним засобом управління стресом, адже вона надає можливість творчого самовираження та емоційної регуляції, створюючи безпечний простір без осуду чи тиску. Це особливо актуально для студентів, які часто стикаються з академічним тиском, соціальними проблемами та необхідністю підтримувати баланс між навчанням і особистим життям. Накопичення стресорів може призвести до хронічного стресу, що негативно впливає на психічне здоров'я та академічну успішність. Тому програма тренінгу, орієнтована на управління стресом через арт-терапію, може стати важливим інструментом у розвитку довготривалих навичок подолання стресу.

Малювання як одна з найпростіших технік арт-терапії дозволяє невербально виразити почуття та сприяє зниженню рівня тривожності. Воно активує мозок, сприяючи саморефлексії, розслабленню та розвитку творчих здібностей. Важливо, щоб програма включала вправи, які не вимагають складних навичок: спонтанні малюнки, мандали чи експресивне малювання. Такі техніки допомагають змістити увагу зі світу слів у світ образів, стимулюючи автентичність та креативність.

Ефективність програми значною мірою залежить від адаптації до потреб студентів та створення комфортного середовища. Також тренінг має включати не лише творчі вправи, а й психоосвітні компоненти, щоб студенти розуміли природу стресу, його фізіологічний та психологічний вплив, а також користь творчості для здоров'я.

Групові обговорення після кожної сесії сприятимуть взаємній підтримці та підвищуватимуть ефективність роботи, допомагаючи учасникам обмінюватися досвідом і вчитися один у одного. Програма повинна забезпечити студентів інструментами, які вони зможуть використовувати поза межами тренінгу для довготривалого управління стресом. Тестування на рівень стресостійкості до та після завершення роботи, дозволить виявити зміни у рівні стресу, а рефлексія учасників – отримати зворотний зв'язок для подальшого вдосконалення програми.

Оскільки, арт-терапія є універсальним методом, вона допомагає не лише знизити стрес, а й розвинути в студентів важливі навички саморегуляції та креативності. Гнучкість ж арт-терапевтичних методів дозволяє обрати техніки, які найкраще відповідають індивідуальним потребам, незалежно від рівня творчих здібностей чи доступного часу. Таким чином, такі справи не лише забезпечують тимчасове полегшення, але й допомагають формувати стійкі механізми подолання стресу.

ВИСНОВКИ

Стрес є природним явищем, присутнім у житті кожного. За певних умов він навіть необхідний для того, щоб допомогти організму адаптуватися до навколишнього середовища. Однак, коли стрес стає хронічним або неконтрольованим, він може мати серйозні негативні наслідки – як для психічного, так і для фізичного здоров'я, особливо для студентів. У студентів стрес часто виникає через постійні зміни та виклики в їх академічному та особистому житті. Без належних навичок управління стресом студенти можуть зазнати довгострокової шкоди своєму психічному здоров'ю і загальній якості життя.

Розвиток навичок управління стресом є ключем до збереження емоційної рівноваги та запобігання негативним наслідкам. Хоча повністю уникнути стресу неможливо, кожен здатний покращити свою стресостійкість. Провевши над собою певну роботу, людина отримує цілу низку переваг, оскільки розвиток навичок управління стресом допомагає зберегти душевну рівновагу та уникнути подібних тяжких наслідків.

Арт-терапія є ефективним інструментом для розвитку стресостійкості, бо базується на психологічних і біологічних механізмах впливу мистецтва на людину. Численні дослідження підтверджують, що мистецтво має вплив на нейронну мережу мозку, яка пов'язана з емоційною регуляцією. Участь у створенні чи оцінці мистецтва модулює її, знижуючи надмірну активність та тривогу. Мистецтво також підтримує емоційну регуляцію через активацію лімбічної системи мозку, яка відповідає за емоційні реакції та зниження рівня стресу. Арт-терапія має величезний потенціал для лікувального використання, оскільки виконує роль буфера, який зменшує негативний вплив стресових подій на психіку.

Арт-терапія є ефективним засобом управління стресом, адже вона надає можливість творчого самовираження та емоційної регуляції, створюючи безпечний простір без осуду чи тиску. Це особливо актуально для студентів,

які часто стикаються з академічним тиском, соціальними проблемами та необхідністю підтримувати баланс між навчанням і особистим життям.

Аналіз результатів емпіричного дослідження, щодо впливу тренінгу з елементами арт-терапії на рівень стресостійкості у студентської молоді, свідчить про позитивну динаміку в усіх вимірюваних параметрах як у чоловіків, так і у жінок. Жінки досягли кращих результатів у зменшенні реактивної тривожності, тоді як у чоловіків зниження особистісної тривожності було дещо більшим. Особливо помітним став контраст у динаміці змін у жінок: значне зменшення ситуативної тривожності (на 23,6%) поєдналося з майже відсутнім зменшенням особистісної (лише на 2%). Це ще раз підтверджує висновок, що короткострокові втручання, такі як тренінги, ефективні переважно для зменшення ситуативної тривожності, а для досягнення змін у більш глибоких особистісних структурах необхідна довготривала терапевтична робота.

Найбільші позитивні зміни були зафіксовані у студентів із середнім або помірно підвищеним рівнем тривожності. Більшість учасників з дуже високими показниками тривожності показали або відсутність змін, або незначне покращення, оскільки такі риси, як хронічна тривожність або нестресостійкість, мають більш глибокі психологічні корені й потребують індивідуальної довготривалої терапії.

Загалом, отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження про ефективність використання засобів мистецтва для розвитку стресостійкості у студентів. Арт-терапія сприяє не лише зниженню рівня ситуативної тривожності та стресу, а й активує творчий потенціал, внутрішні ресурси саморегуляції та позитивні зміни у психоемоційному стані особистості. Застосування арт-терапевтичного підходу є дієвим інструментом у практиці профілактики емоційного вигорання та покращення психічного здоров'я молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андреева О., Бишевец Н., Плешакова О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2023. – №. 2. – С. 32-36.
2. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2019. – №. 1. – С. 105.
3. Дорош І. М. Адміністрування стресових ситуацій в органах публічної влади : дис. – Національний університет «Львівська політехніка», 2021. – 20 с.
4. Мельник Н. та ін. Становлення та розвиток професійної підготовки педагогів дошкільних закладів у країнах Західної Європи. – 2021. – Т. 13, № 1. – С. 208–233.
5. Падалка Г. М. Педагогіка мистецтва: теорія і методика викладання мистецьких дисциплін: монографія. – Київ: Освіта України, 2008. – 274 с.
6. Стельмащук Х. Р. Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт // Автореферат дисертаційного дослідження на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. – Львів, 2019. – 217 с.
7. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : дис. – 2021. – 26 с.
8. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме / Переклала з німецької Катерина Котюк; науковий редактор українського видання Олег Фешовець. 2-ге опрац. вид. — Львів: Видавництво «Астролябія», 2018. — 608 с.
9. Abraham A. The neuroscience of creativity. – Cambridge: Cambridge University Press, 2018.
10. Ardila A., Bernal B. What can be localized in the brain? Toward a “factor” theory on brain organization of cognition // International Journal of Neuroscience. – 2007. – Т. 117. – №. 7. – С. 935-969.
11. Alharbi R., et al. Depression and anxiety among high school student at Qassim Region // Journal of Family Medicine and Primary Care. – 2019. – Т. 8. – № 2. – С. 504–510.

12. Bahrami F., Yousefi N. Females are more anxious than males: a metacognitive perspective // *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*. – 2011. – T. 5. – № 2. – С. 83.
13. Barnett K. S., Vasiu F. How the arts heal: a review of the neural mechanisms behind the therapeutic effects of creative arts on mental and physical health // *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. – 2024. – T. 18. – С. 142.
14. Beerse M. E., Van Lith T., Stanwood G. D. Is there a biofeedback response to art therapy? A technology-assisted approach for reducing anxiety and stress in college students // *Sage Open*. – 2019. – T. 9. – № 2. – С. 215.
15. Bolwerk A., et al. How art changes your brain: Differential effects of visual art production and cognitive art evaluation on functional brain connectivity // *PLoS One*. – 2014. – T. 9. – № 7. – С. e101035.
16. Bornstein M. Psychology and art // *Psychology and its allied disciplines*. – 1984. – T. 1. – С. 1-73.
17. Case C., Dalley T. *The handbook of art therapy*. – London : Routledge, 2014. – 392 с.
18. Chatterjee A., Cardilo E. (ред.). *Brain, beauty, and art: Essays bringing neuroaesthetics into focus*. – Oxford University Press, 2021.
19. Chen S. A study on psychological stress assessment of higher educational institution's students based on computer data mining technology // *Frontiers in Psychology*. – 2023. – T. 13. – С. 1054907.
20. Clow A., Fredhoi C. Normalisation of salivary cortisol levels and self-report stress by a brief lunchtime visit to an art gallery by London City workers // *Journal of Holistic Healthcare*. – 2006. – T. 3. – № 2. – С. 29–32.
21. Cohen G. D., et al. The impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health, and social functioning of older adults // *The Gerontologist*. – 2006. – T. 46. – № 6. – С. 726–734.
22. Davies C., Knuiman M., Rosenberg M. The art of being mentally healthy: a study to quantify the relationship between recreational arts engagement and mental well-being in the general population // *BMC public health*. – 2015. – T. 16. – С. 1-10.

23. Daykin N., et al. The impact of art, design and environment in mental healthcare: a systematic review of the literature // *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*. – 2008. – T. 128. – № 2. – С. 85–94.
24. Dues D. J., et al. Resistance to stress can be experimentally dissociated from longevity // *The Journals of Gerontology: Series A*. – 2019. – T. 74. – № 8. – С. 1206–1214.
25. Ekhaeva R. M., Sugaipova F. The influence of anxiety on the educational process of students // *New science: strategies and vectors of development*. – 2016. – № 82(5–3). – С. 116–120.
26. Ernst G., Franke A., Franzkowiak P. Stress und Stressbewältigung // Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden, 2022.
27. Ferrier D. The localization of function in the brain // *Proceedings of the Royal Society of London*. – 1874. – T. 22. – №. 148-155. – С. 228-232.
28. Hass-Cohen N. CREATE: Art therapy relational neuroscience principles (ATR-N) // *Art therapy and clinical neuroscience*. – 2008. – С. 283-309.
29. Junge M. B. *The modern history of art therapy in the United States*. – Springfield: Charles C Thomas Publisher, 2010.
30. Junge M. B. History of art therapy // *The Wiley handbook of art therapy*. – 2015. – С. 7-16.
31. Kaimal G., Ray K., Muniz J. Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making // *Art Therapy*. – 2016. – T. 33. – № 2. – С. 74–80.
32. Kaluza G. Stress und Stressbewältigung // *Erfahrungsheilkunde*. – 2014. – T. 63. – № 5. – С. 261–267.
33. Karyotaki E., Cuijpers P., Albor Y., Alonso J., Auerbach R. P., Bantjes J., et al. Sources of stress and their associations with mental disorders among college students: Results of the world health organization world mental health surveys international college student initiative // *Frontiers in Psychology*. – 2020. – T. 11. – С. 175.

34. Kim H., et al. Effects of mandala art therapy on subjective well-being, resilience, and hope in psychiatric inpatients // *Archives of Psychiatric Nursing*. – 2018. – T. 32. – № 2. – C. 167–173.
35. Khademi F., et al. The effect of mandala colouring on anxiety in hospitalized COVID-19 patients: A randomized controlled clinical trial // *International Journal of Mental Health Nursing*. – 2021. – T. 30. – C. 1437–1444.
36. Kline J. A., et al. Randomized trial of therapy dogs versus deliberative coloring (art therapy) to reduce stress in emergency medicine providers // *Academic Emergency Medicine*. – 2020. – T. 27. – № 4. – C. 266–275.
37. Kudinov S. I., Kudinov S. S., Kudinova I. B., Mikhailova O. B. The role of persistence in students' self-realization // *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*. – 2017. – T. 5, № 2. – C. 19–26.
38. Leckey J. The therapeutic effectiveness of creative activities on mental well-being: A systematic review of the literature // *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. – 2011. – T. 18. – № 6. – C. 501–509.
39. Magsamen S., Ross I. *Your brain on art: How the arts transform us*. – Random House, 2024.
40. Mandel S. E. Music for wellness: Music therapy for stress management in a rehabilitation program // *Music Therapy Perspectives*. – 1996. – T. 14. – № 1. – C. 38–43.
41. Mazloomian H. *The theory and practice of Jungian art therapy // Creative arts therapies manual: A guide to the history, theoretical approaches, assessment, and work with special populations of art, play, dance, music, drama, and poetry therapies*. – 2006. – C. 21-30.
42. Mohamad N. E., et al. The prevalence risk of anxiety and its associated factors among university students in Malaysia: a national cross-sectional study // *BMC Public Health*. – 2021. – T. 21. – C. 1–12.
43. Nicholson P. J. Art therapy for post-traumatic stress disorder and traumatic brain injury // *Occupational Medicine*. – 2019. – T. 69. – № 6. – C. 400–402.
44. Noguchi T., et al. Art and cultural activity engagement and depressive symptom onset among older adults: A longitudinal study from the Japanese Gerontological

- Evaluation Study // *International Journal of Geriatric Psychiatry*. – 2022. – T. 37. – № 3.
45. Pearlin L., Schooler C. The structure of coping // *Journal of Health and Social Behavior*. – 1978. – T. 19. – C. 2–21.
46. Potash J. S., et al. A model for art therapy–based supervision for end-of-life care workers in Hong Kong // *Death Studies*. – 2015. – T. 39. – № 1. – C. 44–51.
47. Ramachandran V. S., Hirstein W. The science of art: A neurological theory of aesthetic experience // *Journal of consciousness Studies*. – 1999. – T. 6. – №. 6-7. – C. 15-51.
48. Riyadi M., Budiyan K., Setyaningtyas A. D. A. Art therapy drawing method for student collage with academic stress // *Future Psychology: Interaction of Human Behavior, Culture, and Technology to Create Society*. – 2020. – T. 5. – C. 45–53.
49. Roberts J. *The nature of the psyche: Its human expression*. – San Francisco: Amber-Allen Publishing, 2011.
50. Roy A. A theory of the brain: localist representation is used widely in the brain // *Frontiers in psychology*. – 2012. – T. 3. – C. 551.
51. Rubin J. A. *Art therapy: An introduction*. – New York: Brunner/Mazel, 1999.
52. Selhub E. M. et al. *Your brain on nature: The science of nature's influence on your health, happiness and vitality*. – John Wiley & Sons, 2012.
53. Spitz E. H. *Art and psyche: A study in psychoanalysis and aesthetics*. – New Haven: Yale University Press, 1985.
54. Stuckey H. L., Nobel J. The connection between art, healing, and public health: A review of current literature // *American Journal of Public Health*. – 2010. – T. 100. – № 2. – C. 254–263.
55. Sumanggala K. J., Pujiyanto P., Hidayat R. Implementation of art therapy through the creative process of creating paintings to reduce the stress levels of students // *Edunity. Kajian Ilmu Sosial dan Pendidikan*. – 2023. – T. 2. – № 5. – C. 597–611.
56. Swan-Foster N. *Jungian art therapy // Approaches to art therapy*. – New York: Routledge, 2016. – C. 167-188.
57. Swan-Foster N. CG Jung's influence on art therapy and the making of the third // *Psychological Perspectives*. – 2020. – T. 63. – № 1. – C. 67-94.

58. Thomson L. J., et al. Effects of a museum-based social prescription intervention on quantitative measures of psychological wellbeing in older adults // *Perspectives in Public Health*. – 2018. – T. 138. – № 1. – C. 28–38.
59. Tizard B. Theories of brain localization from Flourens to Lashley // *Medical history*. – 1959. – T. 3. – № 2. – C. 132-145.
60. Todd C., et al. Museum-based programs for socially isolated older adults: Understanding what works // *Health & Place*. – 2017. – T. 48. – C. 47–55.
61. Trevisani F., et al. Art in the hospital: Its impact on the feelings and emotional state of patients admitted to an internal medicine unit // *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. – 2010. – T. 16. – № 8. – C. 853–859.
62. Tucci G. The theory and practice of the mandala. – Courier Corporation, 2001.
63. Vick R. M. A brief history of art therapy // *Handbook of Art Therapy*. – 2003. – C. 5–15.
64. Waller D. Group interactive art therapy: Its use in training and treatment. – London : Routledge, 2003. – 224 c.
65. Yakar H. K., et al. Effects of art-based mandala intervention on distress and anxiety in cancer patients // *Complementary Therapies in Clinical Practice*. – 2021. – T. 43. – C. 101331.
66. Zaidel D. W. Art and brain: the relationship of biology and evolution to art // *Progress in brain research*. – 2013. – T. 204. – C. 217-233.
67. Zaidel D. W. Art and brain: insights from neuropsychology, biology and evolution // *Journal of Anatomy*. – 2010. – T. 216. – № 2. – C. 177-183.
68. Zeki S. Art and the brain // *Journal of Consciousness Studies*. – 1999. – T. 6. – № 6–7. – C. 76–96.
69. Zeki S. Art and the brain // *The Brain*. – Routledge, 2017. – C. 71–103.
70. Zhang M. Q., Liu X., Huang Y. Does mandala art improve psychological well-being in patients? A systematic review // *Journal of Integrative and Complementary Medicine*. – 2024. – T. 30. – № 1. – C. 25–36.

ДОДАТКИ:**Додаток А.****Шкала психологічного стресу (PSM-25) Леміра-Тесьє-Філліона****Інструкція.**

Опитуваному пропонується ряд тверджень, що характеризують його психічний стан. Йому треба оцінити свій стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч з кожним твердженням потрібно обвести число від 1 до 8, яке найбільш точно визначає переживання. Для виконання тесту буде потрібно приблизно п'ять хвилин. Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань: 1 - «ніколи»; 2 - «вкрай рідко»; 3 - «дуже рідко»; 4 - «рідко»; 5 - «іноді»; 6 - «часто»; 7 - «дуже часто»; 8 - «постійно (щодня)».

Текст опитувальника.

1. Стан напруженості і крайньої схвильованості (напруженості)
2. Відчуття клубка в горлі і / або сухості в роті
3. Я перевантажений (а) роботою. Мені зовсім не вистачає часу
4. Я поспіхом проковтую їжу або забуваю поїсти
5. Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застряють» на переживаннях робочих ситуацій і невирішених питань, обмірковую свої ідеї знову і знову
6. Я відчуваю себе самотнім (ой) і незрозумілим (ой)
7. Я страждаю від фізичного нездужання; у мене запаморочення, головний біль, напруженість і дискомфорт в області шийного відділу, болі в спині, спазми в шлунку
8. Я поглинений (а) похмурими думками, змучений (а) тривожними станами
9. Мене раптово кидає то в жар, то в холод
10. Я забуваю про зустрічі або справах, які повинен зробити або вирішити
11. У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або проявити агресію, лють
12. Я відчуваю себе втомленою людиною

13. У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (чи стискаю кулаки)
14. Я спокійний (на) і безтурботний (на)
15. Мені важко дихати і / або у мене раптово перехоплює подих
16. Я маю проблеми з травленням і з кишечником (болі, кольки, розлади або запори)
17. Я часто схвильований (а), стурбований (а), збуджений (а)
18. Я легко лякаюся; шум або шорох змушують мене здригатися
19. Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути
20. Я збитий (а) з пантелику; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу
21. У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима
22. Я відчуваю тяжкість на своїх плечах
23. Я стривожений (а), мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти або сидіти на одному місці
24. Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрій або жести
25. Я відчуваю напруженість

Обробка і інтерпретація результатів.

Підраховується сума всіх відповідей - показник психічної напруженості (ППН). Питання 14 та 25 треба оцінювати в зворотному порядку. Чим більше ППН, тим вище рівень психологічного стресу.

ППН більше 155 балів - високий рівень стресу, свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту, необхідність застосування засобів зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження або зміни стилю мислення і життя.

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

Низький рівень стресу, ППН менше 100 балів, свідчить про стан психологічної адаптованості до робочих навантажень.

Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна

У межах цього тесту розроблено дві підшкали.

Перша – шкала ситуативної тривожності (стану тривоги), яка оцінює поточний емоційний стан, зокрема відчуття страху, напруженості, неспокою, нервозності та збудження вегетативної нервової системи. Ця тривожність, або реактивний стан, характеризується переживанням таких емоцій, як занепокоєння, заклопотаність і напруженість. Вона виникає як реакція на стресову ситуацію, має різну інтенсивність і може змінюватися з часом.

Друга – шкала особистісної тривожності, яка оцінює сталі риси характеру, що проявляються у схильності до занепокоєння. Ця шкала вимірює відчуття спокою, впевненості чи, навпаки, небезпеки. Особистісна тривожність є постійною характеристикою, яка відображає схильність людини сприймати різноманітні ситуації як загрозові та реагувати на них тривогою.

Високий рівень особистісної тривожності означає, що людина сприймає широкий спектр ситуацій як стресові, що викликає виражений стан тривоги. Ця особливість активізується під час взаємодії зі стимулами, які здаються небезпечними, наприклад, загрозою самооцінці або життєдіяльності. Люди з високою особистісною тривожністю часто реагують підвищеним занепокоєнням навіть у буденних ситуаціях.

Якщо тест STAI виявляє високі показники особистісної тривожності, це може свідчити про схильність до частих тривожних станів, які, своєю чергою, корелюють з ризиком емоційних чи невротичних розладів і психосоматичних захворювань.

Інструкція до 1 частини.

Треба уважно прочитати кожне з наведених речень і обрати варіант відповіді, залежно від того, як людина себе почуває в даний момент. Над питаннями не слід довго замислюватися, оскільки правильних і

неправильних відповідей немає. «1» – немає, це не так так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» –абсолютно правильно.

Текст 1 частини опитувальника.

1. Ви спокійні
2. Вам ніщо не загрожує
3. Ви перебуваєте у напрузі
4. Ви відчуваєте жаль
5. Ви відчуваєтеся вільно
6. Ви засмучені
7. Вас хвилюють можливі невдачі
8. Ви відчуваєтеся відпочилим людиною
9. Ви стурбовані
10. Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення
11. Ви абсолютно впевнені у собі
12. Ви нервуєте
13. Ви не знаходите собі місця
14. Ви засмучені
15. Ви відчуваєте скутість і напруження
16. Ви задоволені
17. Ви стурбовані
18. Ви занадто порушено і вас на собі
19. Вам радісно
20. Вам приємно

Ситуативная тривожність (СТ) визначається за ключем:

$$(СТ) = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) +$$

Інструкція до 2 частини.

Треба уважно прочитати кожне з наведених речень і обрати варіант відповіді, залежно від того, як людина відчуває себе зазвичай. «1» – немає, це не так так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» –абсолютно правильно.

Текст 2 частини опитувальника.

1. Ви відчуваєте задоволення

2. Ви швидко втомлюєтеся
3. Ви легко можете заплакати
4. Ви хотіли бути настільки ж щасливою людиною, як і інші
5. Буває, що програєте, тому що недостатньо швидко приймаєте рішення
6. Ви відчуваєтеся бадьорою людиною
7. Ви спокійні, холоднокровні та зібрані
8. Чекування труднощів дуже турбує вас
9. Ви занадто переживаєте через дрібниці
10. Ви буваєте цілком щасливі
11. Ви приймаєте обставини без зайвого хвилювання
12. Вам бракує впевненості у собі
13. Ви відчуваєтеся безпечно
14. Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів
15. Вам буває сумно або тужно
16. Ви буваєте задоволені
17. Всякі дрібниці відволікають вас
18. Ви так переживаєте розчарування, що потім довго не можете його забути
19. Ви урівноважена людина
20. Вас охоплює сильне занепокоєння, коли ви думаєте про свої добрі справи та турботи

Особистісна тривожність (ОТ) визначається по ключу:

$$(ОТ) = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35$$

Обробка результатів.

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

до 30 балів – низька;

31-44 бали – помірна;

45 і більше – висока.

Зіставлення результатів за обома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента.

Додаток В.

Програма соціально-психологічного тренінгу

Тренінг: «Відкрий стресостійкість через творчість»

Мета дослідження – розробити програму соціально-психологічного тренінгу управління стресом засобами арт-терапії для студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Під час теоретичного аналізу наукової літератури з проблеми вивчення з'ясувати психологічну сутність управління стресом, значення розвитку уміння управляти стресом у студентської молоді та проаналізувати можливості засобів арт-терапії в управлінні стресом.
2. Описати сутність методів психотренінгу управління стресом у студентської молоді.
3. Запропонувати зміст програми психотренінгу тренінгу управління стресом засобами арт-терапії для студентської молоді.
4. Розробити методичні рекомендації із застосування розробленої програми.

Необхідне обладнання: опитувальники, дошка для правил, карточки, кольорові олівці, фломастери, фарби, крейда, чистий білий папір, папір із заздалегіть надрукованими пустими колами, тканевий мішок, ножиці.

Тривалість тренінгу: 3 зустрічі (145 хв, 145 хв та 165 хв)

Кількість учасників: 12 осіб

Зустріч 1

1. Вступна частина (знайомство)

Мета:

- знайомство учасників тренінгу;
- обговорення цілей та завдань тренінгу;
- прийняття основних правил роботи соціально-психологічного тренінгу;
- тестування рівня стресостійкості;
- формування доброзичливої атмосфери для взаємодії.

1). Інструкція: На початку з кожним з учасників проводиться бесіда, основною метою якої є інформування про методи, які будуть застосовуватися, загальну мету, зміст програми. Тренер знайомить учасників з основними завданнями даного тренінгу, розповідає про перспективи подальшого використання отриманих в ході тренінгу знань та вмінь в реальному житті в суспільстві. **(5 хв)**

Слова тренера: Доброго дня, дорогі учасники, рада вітати вас на тренінгу «Відкрий внутрішню силу через творчість». Мене звати Буравльова Алла, я студентка 4 курсу спеціальності психологія і сьогодні я буду вашим тренером.

Метою цього тренінгу є допомогти вам виробити навички управління стресом, які є запорукою та основою вашого психічного здоров'я. Студентське життя – це постійні зміни, однак стрес для студента – це зовсім не нормальне явище, а в першу чергу - реакція на низку проблем та нескінченну боротьбу з повсякденними труднощами. Щодня ви можете перебувати в стресі, стикаючись із шквалом негативних новин, відчуваючи страх й тривогу.

Безліч обов'язків на навчанні та нескінченне навантаження відриває увагу від найголовнішого – нашого психологічного стану. Деколи ми надто багато звалюємо на себе і вважаємо це нормою. Хоча наші сили давно межі. І тоді, щоб зупинитися і перепочити, нашому організму нічого не залишається, як виявити симптоми втоми.

Для того, щоб запобігти цьому, зберегти душевну рівновагу та уникнути подібних тяжких наслідків – на цьому тренінгу ви отримаєте вміння та навички управління вашим стресом у стресованих ситуаціях.

Ми будемо обговорювати що таке стресс та як його подолати за допомогою творчості, а також розглядати техніки арт-терапії, які допоможуть вам керувати стресом та протидіяти йому. Тренінг буде проодити у вигляді дистанційних практичних занять, в яких усі ви зможете прийняти активну участь. Тренінг буде складатися з трьох частин, кожна з яких триватиме 2,5 години. Сподіваюсь цей тренінг буде для вас корисним і кожен з вас знайде у ньому щось корисне для себе.

2). Вправа 1 (знайомство) (15 хв)

Слова тренера: «Пропоную вам написати на виданих карточках своє тренінгове або справжнє ім'я і свої захоплення, інтереси або іншу інформацію, яку ви б хотіли розповісти про себе. Вашим завданням буде – представитись учасникам тренінгу так, щоб вони вас запам'ятали. Наприклад: «Добрий день, мене звати Анна! Я дуже люблю готувати і роблю це з великим задоволенням».

Далі буде аналіз вправи: чому ви залишили собі своє ім'я або взяли тренінгове?

3). Вправа 2 (правила) (20 хв)

Мета: фіксація правил групи як основи тренінгу

Слова тренера: «Тепер я ознайомлю вас із основними правилами роботи нашої тренінгової групи. З метою організованої діяльності необхідно розробити правила спілкування й записати їх на плакаті, який завжди буде на заняттях. Ви можете користуватися різнокольоровими фломастерами, щоб по черзі записувати ці правила на плакаті.»

(Рекомендовано такі правила:

1. Обговорення лише того, що відбувається в групі в даний момент.

2. Щирість і відвертість
3. Конфіденційність – все обговорене залишається конфіденційними і не виноситься за межі тренінгу
4. Говорити лише від власного імені та про власні почуття.
5. Ділитися своїми почуттями із приводу того, що відбувається в групі – як гарними так і поганими.
6. Активність
7. Уважно слухати – не перебивати виступаючого
8. Толерантність, з повагою ставитися до думок іншого, дискусії мають бути конструктивними та без критики
9. Мобільні телефони повинні бути вимкнені або переведені в беззвучний режим під час тренінгу
10. Правило «Стоп!» – можливість без пояснень зупинити будь-яку розмову, що стосується твоєї особистості.)

Далі аналіз вправи: тренер запитує чи зрозумілі правила всім учасникам?

4). Вправа 3 «Хто хоч раз...» (20 хв)

Мета: створення групової підтримки.

Інструкція: тренер ставить запитання, що починається з фрази: «Хто хоч раз...»: готував сніданок? пірнав у річку? водив машину? відчував себе щасливим? тощо. Ті учасники, які стверджувально відповіли на поставлене запитання, встають, а решта підтримує їх оплесками.

Аналіз вправи: тренер запитує учасників, що вони відчували виконуючи цю вправу?

5). Далі учасники проходять тестування на рівень стресостійкості (10 хв)

2. Інформаційна частина (25 хв)

Мета:

- надання базових знання про стрес та його види;
- інформування про фізіологічний і психологічний вплив стресу на тіло і розум;
- роз'яснення, що таке арт-терапія і як вона служить інструментом для зняття стресу;
- короткий огляд конкретних методів арт-терапії, які будуть використані у прорамі тренінгу;
- підкреслення важливості управління стресом.

Інструкція: тренер проводить психоосвіту для учасників та розповідає загальну інформацію щодо стресу, його впливу на тіло та розум, а також того, як арт-терапія служить ефективним інструментом стрес-менеджменту.

Слова тренера: «Загалом стрес – це корисний винахід організму, який формувався багато тисяч років еволюції. Тоді життя людей залежало від їхньої

реакції на небезпеку. Щоб вижити серед дикої природи, організм людини мав миттєво підготуватися до дії – утікати чи ставати в поєдинок. А для цього йому необхідно мобілізувати свої резерви. Тобто, пришвидшити дихання та серцебиття, які б мали забезпечити належним рівнем кисню та поживними речовинами м'язи для подальшої втечі чи боротьби. Саме цей інстинкт допоміг в минулому нашим предкам вижити. Він і передався нам у спадок. Іноді, коли загроза була завеликою, – реакція тіла на стрес проявлялася «заціпенінням або застиганням».

Традиційно у психології виділяють фізіологічний та психологічний види стресу. Психологічний стрес – це емоційний та інформаційний стрес. Фізіологічний стрес ж виникає у відповідь на переживання болю. Його першим описав Ганс Сільє, який також виділяв еустрес та дистрес. Еустрес – стрес корисний, оскільки він викликає активізацію організму, піднімає життєвий тонус і у людини з'являється можливість самореалізовуватися.

Організм сучасної людини однаково реагує на будь-який стрес. Чи це катастрофа, небезпека зовнішнього світу, неприємні новини, конфлікти чи суперечки з близькими людьми. Серце починає битися швидше, щоб транспортувати кисень до основних м'язів, прискорюється дихання, щоб забезпечити більше кисню в крові, зіниці розширюються й пропускають більше світла, що покращує боковий зір – аби помічати, що відбувається довкола, слух стає гострішим, кров згущується, бо готує тіло до травм, шкіра може виділяти більше поту, тимчасово зменшується сприйняття болю.

Зазвичай тіло повертається до свого природного стану через 20-30 хвилин, після усунення чинників стресу. Проте, при тривалому хронічному стресі, викликані ним фізіологічні симптоми, не зникають, а зберігаються. Навіть при усуненні чинника. Якщо стресовий фактор занадто сильний або його дія надто тривала, а ресурсів для подолання недостатньо – це призводить до розвитку дистресу. Дистрес – це шкідливий стрес, пов'язаний з негативними переживаннями. Він призводить до розвитку хвороб і може негативно впливати на діяльність людини, аж до її повної дезорганізації.

Наслідком стресу може стати психосоматичний розлад – стан порушення функції або пошкодження органів тіла. Всі психосоматичні розлади, викликані дією психогенних факторів. До них психосоматозів відносять низку наступних захворювань:

- виразка шлунка або дванадцятипалої кишки;
- цукровий діабет;
- нейродерміт;
- онкологія;
- гіпертонія;
- артрит.

Для того, щоб запобігти таким жахливим наслідкам впливу стресу на наш організм, треба навчитися використовувати техніки арт-терапії та копінг-стратегії подолання стресу у повсякденному житті, коли є така потреба. Копінг-стратегії - це те, що робить людина, щоб впоратися зі стресом та із запитамі повсякденного життя. Техніки арт-терапії ж мають вирішальне значення для

управління стресом, оскільки вони пропонують невербальний, творчий вихід для вираження емоцій, сприяють розслабленню та емоційному зціленню.

Арт-терапія пропонує спосіб висловлення почуттів за допомогою творчих засобів, таких як малювання чи ліплення. Вони сприяють уважності та зосередженості, допомагають прийти до стану «поток», коли людина повністю занурюється в творчий процес. Цей стан сприяє розслабленню та допомагає очистити розум від думок, пов'язаних зі стресом. Залучаючись до творчого самовираження, можна відчути фізичне зняття напруги. Це зниження кортизолу допомагає почуватися більш розслабленими, як розумово, так і фізично. Арт-терапія допомагає розвивати механізми боротьби зі стресом. Наприклад, ведення щоденника стресу, де відстежуються щоденні емоції або використання мандал для релаксації є інструментом на все життя для боротьби з майбутніми стресовими факторами.

Не менш важливо, що вона навчає технікам, які можна інтегрувати в повсякденне життя для довгострокового керування стресом. Такі дії, як ведення щоденника, візуалізація заспокійливих сценаріїв, малювання мандал або створення карт стресу, можна практикувати регулярно, забезпечуючи постійне звільнення від стресу.

Інтеграція творчих практик у повсякденне життя для довготривалого управління стресом – це унікальний і ефективний спосіб впоратися зі стресом і зменшити його. Ці методи забезпечують таку собі платформу для самовираження та емоційного звільнення та роздумів. Виявляючи стрес за допомогою малювання, ви можете протистояти йому у більш реалістичній формі. Візуалізація стресора допомагає створити дистанцію між вами та проблемою, бо зменшує абстрактність стресу, полегшуючи його вирішення. Повторювані дії малювання або розфарбовування допомагають увійти в стан потоку, зменшуючи тривогу та сприяючи розслабленню. А ведення щоденника стресу дозволяє отримати уявлення про пережиті вами види стресу та емоцій, які ви при цьому відчували. Записування ваших думок щодо стресу прояснить ваші думки, зменшить почуття перевантаженості та допоможе знайти практичні рішення. А відстеження емоційних станів дасть можливість відзначити ваші маленькі перемоги в управлінні стресом.»

3. Практична частина (50 хв)

б). Вправа 4 «Спокійне малювання» (20 хв)

Мета: Допомагає студентам розрізнити стресові та заспокійливі стани розуму за допомогою візуального контрасту

Інструкція: учасники ділять аркуш паперу навпіл і малюють одну сторону, що відображає відчуття стресу, а іншу сторону — відчуття спокою.

Слова тренера: «Тепер, коли ви знаєте, що таке арт-терапія та як вона допомагає справлятися зі стресом, давайте спробуємо зробити вправу, яка називається «Спокійне малювання». Візьміть аркуш паперу і розділіть його навпіл. З одного боку намалуйте як ви відчуваєте стрес. Це можуть бути хаотичні лінії, темні кольори, форми — усе, що спадає на думку, коли ви

думаєте про стрес. Не турбуйтеся про те, щоб малюнок виглядав «ідеально», просто дозвольте своїм емоціям керувати вами.

Закінчивши цю сторону, перемістіть увагу на іншу половину аркуша. Тут намалюйте як ви відчуваєте спокій. Використовуйте кольори, візерунки або зображення, які представляють спокій, розслаблення та рівновагу. Подумайте про це як про візуальне відображення того, що допомагає вам почуватися невимушено.

Аналіз вправи: тренер запитує учасників:

- що кожна сторона представляє для них особисто?
- як виглядає та відчувається стрес?
- як спокій?
- що треба зробити, щоб перейти до більш спокійного стану, як на вашому малюнку?

7). Вправа 5 «Емоційний малюнок мандали» (30 хв)

Мета: Допомагає студентам ідентифікувати та регулювати емоції, візуалізуючи їх за допомогою мистецтва, сприяє уважності та емоційній рівновазі через структуровану творчість.

Слова тренера: «Тепер я покажу вам вправу, яка є надзвичайно заспокійливою — малювання мандали. Для тих із вас, хто не знайомий з мандалами, це візерунки різних форм, які часто використовуються в арт-терапії через їхні заспокійливі та медитаційні якості. На сьогоднішньому занятті ви будете малювати власну мандалу та наповнювати її кольорами та формами, які представляють ваші емоції. Круговий і ритмічний характер створення мандали може мати потужний ефект для зняття стресу.

Я прошу вас подумати про почуття, які ви відчуваєте під час стресу (тривога, напруга чи розчарування) і по закінченню ми подивимося, чи зможете ви перетворити ці емоції на щось позитивне чи нейтральне за допомогою ваших малюнків.

Аналіз вправи: Після того, як учасники закінчили малювання, тренер просить кожного сказати, як вони відчули цей процес і чи змінили мандали їх емоційний стан.

Слова тренера: «Я хочу запропонувати вам спробувати включити цю техніку у ваше повсякденне життя. Вам не потрібно кожен раз створювати мандалу з нуля — ви можете використовувати готові дизайни. Ви можете роздрукувати мандали вдома, придбати книжки-розмальовки в магазині або навіть скористатися безкоштовними додатками на телефоні, які містять цифрові мандали, готові до розфарбовування та велику палітру кольорів. Важливо, щоб ви намагалися в під час малювання зосередитися на конкретних емоціях, які ви відчуваєте саме в цей момент. Якщо ви хвилюєтеся або напружені, виберіть кольори та візерунки, які відображають ці почуття і дозвольте собі їх вивільнити.»

1. Практична частина

Мета:

- надання студентам інструментів управління стресом;
- визначення закономірностей, тригерів та особистих стресорів за допомогою ведення щоденника відстеження стресу.
- навчити учасників, як використовувати творчі вправи для керування стресом;
- заохочувати учасників ділитися досвідом про свій шлях у боротьбі зі стресом і вчитися один у одного.
- продемонструвати, як можна інтегрувати методи арт-терапії в повсякденне життя.

1). Вправа 6 «Експресивний малюнок стресу» (45 хв)

Мета: Допомагає студентам фізично представляти та візуально уявляти свій стрес, роблячи його більш керованим.

Інструкція: Далі студентам пропонується арт-терапевтична вправа «Експресивний малюнок стресу». Для неї знадобляться листи білого паперу, кольорові олівці, фломастери, фарби, крейда.

Слова тренера: «Вітаю вас сьогодні! Сподіваюсь ви добре відпочили та готові до продуктивної роботи! Візьміть кожен собі по аркушу паперу та виберіть будь-які художні матеріали на ваш смак, з якими вам буде максимально комфортно: олівці, фломастери, фарби, крейди і т.д. Займіть зручну позу, краще сісти і спертися на стілець. Подумки знайдіть у собі відчуття тривоги. Визначте, в якій ділянці тіла вона зосереджена: в животі, обличчі, голові чи ногах. Розплющіть очі і за допомогою олівців намалюйте, на що схожий ваш стрес, яку форму він приймає або конкретний предмет, якщо ви бачите свій стрес таким. Не намагайтеся оцінювати свою творчість та досягти ідеалу. Ваше завдання – виплеснути негативну енергію та отримати розрядку, малюнок має лише відображати ваші переживання. Важливо, щоб ви малювали не своєю домінантною рукою. Якщо ви правша – олівець беріть у ліву руку, якщо лівша, то праву.

Після того, як малюнок готовий, учасники, у яких виявилися схожі малюнки на одну тематику, діляться на пари. Потім обмінюються зі своїми партнерами малюнками, беруть олівець протилежного кольору тому який був використаний і змінюють, модифікують, демонтують або трансформують об'єкт малюнок стреса в позитивний бік.

Аналіз вправи: Далі тренер задає всім учасникам рефлексивні питання після двох етапів малювання:

1. Що і як ви змінили у малюнку?
2. Чи погоджується людина які належав цей малюнок зі змінами та як можна його змінити по-іншому, якщо ні?
3. Чи схожа ця зміна на ті стратегії, які ви використовуєте у житті?
4. Чи працюють ці стратегії, чи продуктивні вони?

2). Вправа 7 «Журнал для відстеження стресу» (60 хв)

Мета: дозволяє студентам відслідковувати рівень стресу та емоційні реакції. Документуючи свій емоційний стан за допомогою мистецтва, вони можуть визначати тригери повторюваного стресу та розвивати емоційну самосвідомість, що є ключовим компонентом управління стресом.

Слова тренера: «Тепер я хочу познайомити вас із потужною та креативною технікою, яка може не лише допомогти вам справлятися зі стресом у даний момент, але й відстежувати, як він впливає на вас з часом. Цей метод називається «візуальний щоденник», де ви виражаєте свої думки, почуття та зазначаєте рівень вашого стресу за допомогою малюнків, ескізів або абстрактних дизайнів. Це інструмент, який дозволяє візуально контролювати припливи та відпливи вашого стресу та зрозуміти, як він змінюється день у день.

Що робить цю техніку такою корисною, так це її здатність допомогти вам глибше зв'язатися зі своїми емоціями та внутрішнім станом. Ми часто недооцінюємо рівень нашого стресу, коли не звертаємо на нього уваги. Використовуючи візуальний щоденник, ви на регулярній основі налаштовуєте увагу на своє психічне та емоційне здоров'я. А знаєте що найкраще? Для того, щоб отримати від цього користь, не обов'язково бути художником! Це ваш особистий простір, де ви можете вільно виражати себе без засуджень чи очікувань. Єдина мета – самоусвідомлення та емоційне розрядження, а не досконалість.

Я хочу закликати кожного з вас почати регулярно вести візуальний щоденник. Щодня ви приділятимете кілька хвилин, щоб подумати про те, який стрес ви відчуваєте, і замість того, щоб просто писати про це, ви будете виражати це за допомогою кольорів та форм. Наприклад, ви можете створити кольорнову шкалу, яка відображає ваш щоденний рівень стресу, використовуючи різні кольори. Скажімо, синій і зелений, для спокійних днів коли ви майже не хвилювалися, а червоний чи помаранчевий, для позначення днів коли у вас було багато тривоги. Ви можете намалювати прості фігури, візерунки або навіть символи, які відобразатимуть ваші почуття в певний день. Ви можете використовувати великі, інтенсивні мазки пензлем у напружені дні або темніші відтінками, а у більш спокійні дні - м'які, світлі кольори. Малюнки не обов'язково має бути чимось складним — це просто просте візуальне відображення вашого внутрішнього стану.

З часом, у міру формування цієї звички, ви почнете помічати закономірності. Ви можете помітити, що певні дні чи ситуації постійно викликають більше стресу. Маючи цей візуальний запис, ви можете визначити не тільки дні, коли стрес був високий, але й відстежувати свої емоційні стани протягом тижнів або місяців. Ви почнете розуміти, які сфери вашого життя потребують більше уваги чи змін. Це потужний спосіб активно спостерігати за своїм стресом і розпізнавати фактори, які йому сприяють.

Давайте спробуємо проаналізувати ваші емоційні стани прямо зараз. Напротязі кількох хвилин згадайте свій рівень стресу за минулий тиждень. Що ви відчували кожного дня? Ви відчували спокій, тривогу, приголомшеність чи щось посередині? Візьміть аркуші папери та створили кольорову шкалу або

намалюйте символи, які представляють кожен день минулого тижня. Наприклад, якщо понеділок був особливо напруженим, ви можете використовувати червоні або інші яскраві, інтенсивні кольори, а якщо середа навпаки була більш спокійною – ви можете скористатися заспокійливими синіми або зеленими тонами»

Аналіз вправи: Після того, як учасники закінчили малювання, тренер просить їх подумати про закономірності, які виникають: чи помічаєте ви зв'язок між своїм стресом і певними видами діяльності, людьми чи подіями?

Слова тренера: «Займаючись цією регулярною практикою, ви навчитеся розпізнавати тригери стресу на ранніх стадіях і реагувати здоровішими способами. Йдеться не лише про короткострокове подолання, а про розвиток довгострокових навичок керування стресом. Пам'ятайте, що мета – створити простір, де ви можете бути чесними з собою та своїми емоціями. Ваш щоденник для вас — немає правильного чи неправильного способу виразити свої почуття. Важливий процес, а не результат. Продовжуючи використовувати цю техніку, ви побачите, що вона допомагає вам розвивати такі ключові навички, як емоційна регуляція, самосвідомість і моніторинг стресу. Ці навички не тільки допоможуть вам краще справлятися зі стресом, але й покращать ваше загальне психічне та емоційне благополуччя. Давайте зробимо це частиною вашого повсякденного життя. Щодня виділяйте кілька хвилин, щоб обмірковувати, малювати та візуально відстежувати свій стрес. Це маленький, але значущий крок до подолання стресу та створення більш здорового та збалансованого способу життя. Ви будете здивовані тим, скільки розуміння та спокою ця практика може принести з часом».

3). Вправа 8: малюнок «Безпечний простір» (40 хв)

Мета: навчити студентів створювати внутрішній психічний безпечний простір для релаксації та зменшення стресу.

Слова тренера: «Сподіваюся, ви добре відпочили і тепер, коли ми готові продовжити, я хочу познайомити вас з іншою вправою, під назвою «Малюнок безпечного простору». Я хочу, щоб кожен із вас уявив собі місце, де ви відчуваєте себе абсолютно безпечно, спокійно та спокійно. Ми розділимося на групи по 3 особи і разом ви намалюєте зображення того, що для вас є безпечним простором. Він може бути яким завгодно: як детальним, так і абстрактним – головне зосередитися на тому, що змушує вас почуватися надійно та безпечно. Це місце стане вашим психічним притулком, куди ви можете подумки повертатися щоразу, коли відчуваєте пригніченість або стрес. Не поспішайте, нехай ваш розум буде повністю занурений в це місце, поки ви малюєте. Після цього ми поділимося своєю роботою та подумаємо, яку користь це завдання може вам дати».

Аналіз вправи: Після того, як учасники закінчили малювання, тренер просить кожного поміркувати та висказати свою думку про те, як ця вправа може допомогти в стресові моменти.

Зустріч 3

1. Практична частина

1). Вправа 9 «Відкинь свої проблеми» (розгляд стресових ситуацій) (90 хв)

Мета: Надання учасникам можливості отримати зворотний зв'язок із приводу своєї проблеми, обмінятися досвідом; заохочення подумати про стресори з безпечної відстані, змінити свої патерни поведінки та зрозуміти, як вони реагують на стрес

Слова тренера: «Вітаю усіх на заключній зустрічі у межах нашого тренінгу! Дякую усім за вашу енергію протягом минулих двох днів, сподіваюсь ви викладетесь на повну і сьогодні! Зараз ми спробуємо виконати вправу під назвою «Відкладіть свої проблеми». Це техніка, яка допомагаючи кинути виклик цим негативним думкам, шаблонам і замінити їх більш конструктивними способами мислення. Це чудовий спосіб зробити крок назад, поглянути на наші стресори з безпечної відстані та знайти нові способи реагувати на них.

Ось як працюватиме вправа: я хотіла би, щоб кожен із вас пригадав якусь стресову ситуацію, яку нещодавно пережив. Це може бути щось дрібне або більш значне. Коли ви пригадаєте певну ситуацію, запишіть ключові моменти на аркуші паперу — опишіть, що трапилося, які це викликало у вас почуття та будь-які думки під час події. Будь ласка, пам'ятайте, що аркуші підписувати не можна, а також розголошувати своє авторство, ваші ситуації залишатимься анонімними протягом усього обговорення. Крім того, обов'язково пишіть чітко, оскільки інші читатимуть те, що ви написали.

Після того, як кожен напише свою ситуацію, складіть папір і ми покладемо їх усіх у цей мішок. Звідси я поділю вас на менші підгрупи по чотири людини. Кожен із вас вийде наперед і дістане з мішка навмання папірець — не шукайте свій! — і ваша група матиме 5 хвилин, щоб обговорити ситуацію, описану на аркуші. Мета полягає в тому, щоб вигадати якомога більше рішень проблеми. Ви також запишете ці рішення на аркуші паперу.

Дуже важливо, щоб це обговорення було нейтральним — якщо ви здогадалися, чю проблему обговорюєте, будь ласка, не згадуйте її. І якщо випадково ви намалюєте свою проблему, не виявляйте, що вона ваша. Ця анонімність допоможе нам зосереджуватися на вирішенні проблеми, а не на тому, хто її написав.

Давайте почнемо з запису цих стресових ситуацій. Не поспішайте і коли всі закінчать, ми перейдемо до наступного кроку.»

Інструкція: Студенти створюють записи стресової події, яку вони пережили, ілюструючи ключові моменти та додаючи підписи, щоб пояснити свої почуття. Аркуші з описом проблеми не підписуються, у процесі обговорення не можна розкривати авторство. Саме тому тренер просить учасників писати розбірливо. Після того як учасники описали свої ситуації, тренер пропонує їм скласти свої аркуші і кинути в мішок. Після цього група

розбивається на підгрупи по 4 особи. Кожен учасник підходить до ведучого та виймає записки з мішка. На обговорення кожної проблеми приділяється 5 хвилин. Якщо хтось із учасників підгрупи здогадався, чия ця проблема, він не повинен ділитися своєю інформацією чи здогадками з учасниками. Якщо учасник витягує свою проблему, він не повинен зізнаватись у своєму авторстві. Обговорення проводиться методом мозкового штурму, тобто завдання кожної підгрупи знайти якнайбільше варіантів рішень заявленої в записці проблеми. Для підвищення ефективності цієї процедури кожна підгрупа може записувати можливі варіанти рішень.

Аналіз вправи: Після того, як час закінчиться, кожна підгрупа зачитує свої «проблеми» та варіанти їх вирішення. Тренер пропонує іншим учасникам групи додавати будь-які пропозиції та варіанти рішень.

2). Вправа 10 «Відрізати проблему» (5 хв)

Слова тренера: «Давайте закінчимо цю наш тренінг невеличкою вправою, яка допоможе вам вивільнити будь-яку негативну енергію. Ця вправа називається «Відрізати проблему». Це простий, але ефективний спосіб, щоб символічно «відрізати» стрес або труднощі, які ми тримаємо. Звільнитися від негативної енергії можна лише за кілька хвилин. Ось як це працює: візьміть аркуш паперу і подумки опишіть свою проблему, а потім намалюйте її як клубок заплутаних ниток. Викладіть у свій малюнок всю плутанину, розчарування та стрес, пов'язані з цією проблемою — усе, що вас обтяжує. У лівій частині сторінки намалюйте себе. Ви стоїте там, готові взяти контроль.

Тепер настає головна частина. Оскільки всі вже закінчили малювати, візьміть ножиці та буквально проріжте папір через клубок ниток. Поки ви це робите, уявіть, що ви знімаєте проблему — звільняєтеся від її тягаря. Ця проста дія може допомогти перезапустити ваш розум і знайти вихід із ситуації.

Дивно, як навіть такий невеликий фізичний вчинок може спричинити психічний зсув. Це має нагадати нам, що ми дійсно маємо силу змінити свій психологічний стан та взяти під контроль свій стрес.»

2. Рефлексія заняття (40 хв)

Мета: отримання зворотного зв'язку.

Інструкція: учасники по колу дають відповіді на запитання:

- що сьогодні сподобалось або не сподобалось під час тренінгу?
- що було найважчим зробити?
- що зацікавило найбільше?
- який у вас зараз настрій?

Потім учасники знову проходять тестування на рівень стресостійкості (10 хв).

Слова тренера: «Перед тим, як закінчити сьогоднішній тренінг, я хочу надати вам ще кілька інструментів для керування стресом, які ви можете використовувати у повсякденному житті. Давайте почнемо з нової техніки

«Малювання обома руками». Якщо ви відчуваєте виснаження, напругу або тривожні думки не дають вам розслабитися, просто сядьте та почніть малювати обома руками. Ця техніка активує обидві півкулі вашого мозку, відновлюючи баланс і сприяючи розслабленню. Не зупиняйтесь і не турбуйтеся про кінцевий результат.

Не забувайте про інші потужні техніки, з якими ми працювали: «Відрізання проблеми» — метод фізичного усунення стресу та вивільнення негативної енергії, «Малювання безпечного простору» — де ви візуалізуєте та створюєте свій спокійний ментальний притулок і «Емоційний малюнок мандали». Пам'ятайте, якщо ви відчуваєте стрес, тривогу або напругу, дозвольте обраним вами кольорам і візерункам відображати ці емоції та дозвольте собі їх вивільнити. Також користуйтеся своїм «Журналом відстеження стресу». Це може бути безцінним інструментом, який допоможе вам щоденно стежити за рівнем стресу.

За допомогою цих творчих вправ і інструментів я пропоную вам продовжувати підтримувати своє психічне благополуччя й після наших занять. Включіть ці методи у свій розпорядок дня і ви завжди матимете спосіб керувати стресом за допомогою творчості.

Я хотіла би подякувати вам за участь і відкритість під час цього тренінгу. З вами всіма було чудово працювати. Не забувайте дбати про своє психічне здоров'я та не соромтеся звертатися до цих творчих практик, коли вони вам знадобляться. Бажаю вам усього найкращого — візьміть із собою ці інструменти та продовжуйте створювати власний шлях до спокою та рівноваги».