

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

«01» лютого 2023_р.

УДК 159.98-057.875:7.02

**АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У
СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ**

Кваліфікаційна робота магістра
за освітньо-професійною програмою «Психологія»
другого (магістерського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:

студентка 665 групи

Корпань Ангеліна Юріївна

Науковий керівник:

доцент, к.психол.н.

Амплеєва Ольга Михайлівна

Миколаїв – 2023

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – магістр
Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

«01» лютого 2023 р.

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

Студентці **Корпань Ангеліні Юріївні**.

1. Тема роботи: «Арт-терапія як засіб зниження тривожності у студентів-першокурсників» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили від № 206 від «10» листопада 2022 року.
2. Об'єкт дослідження – рівень тривожності у студентів-першокурсників.
3. Предмет дослідження – вплив засобів арт-терапії на рівень тривожності студентів першокурсників.
4. Завдання дослідження:
 - 1) Проаналізувати та узагальнити теоретичні підходи до вивчення феномену тривожності у ранньому юнацькому віці;
 - 2) Здійснити теоретичний аналіз літератури стосовно використання засобів арт-терапії як інструменту корекційного впливу на особистість;
 - 3) Розробити програму емпіричного дослідження, обрати відповідну меті дослідження систему дослідницьких процедур, спрямованих на

вивчення спрямованих на вивчення рівня тривожності у студентів-першокурсників.

4) Експериментально вивчити особливості прояву тривожності у студентів-першокурсників.

5. Науковий керівник роботи:

ППІ та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Амплеєва Ольга Михайлівна к. психол.н., доцент кафедри психології	21 вересня 2022 року _____	20 січня 2023 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи магістра (КМР)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КМР	21.09.2022 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	09.10.2022 р.
3	Робота над підготовкою тексту МР	
3.1	Розділ 1. Теоретичні засади дослідження впливу засобів арт-терапії на рівень тривожності особистості	20.10.20220 р.
3.2	Розділ 2. Результати емпіричного дослідження рівня тривожності у студентів-першокурсників	25.11.2022 р.
4	Висновки.	15.12.2022 р.
5	Захист КМР на кафедрі (попередній захист)	23.01.2023 р.
6	Захист МР перед Екзаменаційною комісією	21.02.2023 р.

Студент

Ангеліна КОРПАНЬ

Науковий керівник

Ольга АМПЛЕЄВА

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ АРТ-ТЕРАПІЇ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1.Проблема тривожності у психологічній літературі.....	7
1.2. Особливості прояву тривожності у ранньому юнацькому віці.....	18
1.3. Виникнення та сутність методу арт-терапії.....	28
1.4. Дослідження арт-терапії як засобу зниження тривожності у студентів-першокурсників.....	37
Висновки до першого розділу.....	44
РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ.....	46
2.1. Методичне забезпечення дослідження рівня тривожності у студентів-першокурсників.....	46
2.2. Якісна та кількісна та кількісна обробка результатів емпіричного дослідження рівня тривожності у студентів-першокурсників	55
2.3. Особливості корекційно-відновлювальної програми.....	63
2.4. Результати психологічної корекції тривожності студентів-першокурсників	73
Висновки до другого розділу.....	78
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.	84
ДОДАТКИ.	93

ВСТУП

Актуальність дослідження. Протягом останнього десятиліття у суспільстві активно зберігається тенденція піклуватися не тільки за фізичним, а й за психологічним станом здоров'я людини. Глобальна економічна криза, ізоляція через COVID-19 та військово-політичні зміни спричинили значне погіршення емоційно-психологічного стану суспільства. За останні роки значно збільшилась кількість людей, що страждають на психічні порушення, зокрема підвищення тривожності, депресивні стани тощо. Тому сучасна психологічна наука знаходиться у пошуку інноваційних методів психологічної допомоги особистості. Одним із напрямів психологічної допомоги, що активно розвивається, є арт-терапія.

Арт-терапія – це унікальний напрям, який сформувався на межі поєднання мистецтва та терапії. За допомогою мистецтва кожна людина має можливість виразити свої переживання, почуття та емоції невербальним способом, крім цього широке використання малюнкових методик дозволяє розкрити великий спектр переживань через роботу із підсвідомим. За рахунок цього, арт-терапія дозволяє використовувати методичний матеріал не тільки як терапевтичний, а і як діагностичний.

Актуальність дослідження впливу засобів арт-терапії на рівень тривожності студентів першокурсників обумовлена тим, що перед першокурсниками постає велика кількість нових переживань та випробовувань з якими їм доводиться стикатися у стінах ЗВО. Тривожність у студентів першого курсу може проявлятися через зміну оточення, адаптації до нових умов та нового режиму дня, нерідко студенти задля здобуття омріяної професії переїжджають до іншого міста і тим самим позбавляють себе звичного оточення та підтримки [31]. Тривожність може заважати ефективній адаптації студента у закладі вищої освіти, що може спричинити проблеми із подальшим здобуттям професії, а також впливати не лише на фізичне, а й на психічне самопочуття студента. Тому перед дослідниками

постає питання пошуку нових дієвих способів та засобів зниження рівня тривожності та налагодження процесу адаптації студентів у ЗВО.

Дослідженням проблеми тривожності у студентів та її вплив на психічний розвиток особистості займається велика кількість українських та зарубіжних дослідників, таких як Ч. Спілбергер, Д. Тейлор, Річардсон, А. Гринечко, І. Ясточкіна, Т. Логвиненко та ін.. Слід звернути увагу і на тих спеціалістів, котрі займаються дослідженнями впливу арт-терапії на особистість, серед них такі українські дослідники як Л. Терлецька, М. Волошина, О. Вознесенська, Е. Тарарина та ін..

Таким чином, аналіз сучасних досліджень показав ефективність використання арт-терапії у роботі з різними віковими групами, проте актуальні події сьогодення та стрімке зростання кількості осіб, які потребують психологічної допомоги обумовлює глибинне вивчення феномену «тривожність» та необхідність розробки методологічного та корекційного матеріалів, що зумовило вибір теми дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив засобів арт-терапії на рівень тривожності студентів-першокурсників.

Відповідно до поставленої мети нами було визначено наступні **завдання дослідження**:

- 1) Проаналізувати теоретичні підходи до феномену тривожності у ранньому юнацькому віці;
- 2) Здійснити детальний теоретичний аналіз засобів арт-терапії як інструменту корекційного впливу на особистість;
- 3) Розробити програму емпіричного дослідження, обрати відповідну меті дослідження систему дослідницьких процедур, спрямованих на вивчення рівня тривожності у студентів-першокурсників.
- 4) Створити корекційно-розвивальну програму та дослідити зміни, що відбулися у показниках рівня тривожності у студентів-першокурсників.

Об'єкт дослідження – рівень тривожності у студентів-першокурсників.

Предметом дослідження виступає – вплив засобів арт-терапії на рівень тривожності студентів першокурсників.

Методи дослідження. Під час виконання дослідження використовувалися наступні групи методів: *теоретичні методи* (узагальнення, структурування, спостереження та анкетування); *експериментальні методи* (тестування, констатувальний та формувальний експерименти); *математико-статистичні методи* (оцінка розбіжностей статистичних даних t-критерій Стьюдента).

Під час проведення експериментального дослідження використовувались наступні *психологічні методики, тести та опитування*:

- Методика «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Спілбергера – Ханіна
- Методика «Шкала тривожності» Д. Тейлора, адаптація М. Пейсахова
- Методика «Шкала тривоги» Е. Бека.

Експериментальною базою дослідження виступала кафедра психології Чорноморського національного університету ім. Петра Могили. В дослідженні приймали участь 20 респондентів, віком від 17 до 18 років.

Теоретична та практична значущість дослідження. Проведене теоретичне та практичне дослідження може бути використано для фахівців закладів вищої освіти з метою ефективною адаптації студентів; фахівцями соціально-психологічних служб для проведення корекційно роботи з юнаками з підвищеним рівнем тривожності; емпіричне дослідження допоможе практикуючим психологам в розробці методологічного інструментарію як для групових, так і для індивідуальних консультацій.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на конференціях: Всеукраїнська науково-методична конференція: «Могилянські читання – 2022: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти» (2022, м. Миколаїв); Міжнародна

науково-практична інтернет-конференція: «XII Глухівські читання – 2022: актуальні питання суспільних та гуманітарних наук» (2022, м. Глухів).

Публікації. Основний зміст і результати роботи відображено у 3 публікаціях, з них: 1 стаття опублікована у фаховому науковому виданні України категорії Б, 2 статті у збірниках матеріалів конференцій.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 117 сторінок, основний текст роботи викладено на 85 сторінках. Робота містить 7 таблиць, 6 рисунків, 8 додатків. Список використаних джерел складає 91 праць українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ АРТ-ТЕРАПІЇ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Проблема тривожності у психологічній літературі

Проблема тривожності залишається однією із найбільш досліджуваних аспектів особистості в працях вітчизняних та зарубіжних вчених. Вивченням особливостей прояву даного феномену займаються спеціалісти у галузях психології, фізіології, патопсихології, психіатрії тощо [28]. За останні роки дослідження проблеми тривожності набуло значної актуальності, оскільки збільшення факторів ризику, таких як високі темпи технічного розвитку, зміна соціального середовища та глобальні катастрофи породжують велику кількість людей, що страждають на поведінкові розлади, зокрема тривожність, фобії та депресивні стани. Надмірний вплив стресових факторів створює тиск на психіку особистості, що може підвищувати рівень тривожності. Як результат високий рівень тривожності може заважати людині ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем і виконувати рутинні завдання. Розвиток тривожності можливий майже за будь-яких життєвих обставин, що потребує постійного контролю та дослідження впливу даного феномену на особистість [64, с.83].

Дослідженням тривожності як феномену психіки особистості займається велика кількість вчених, проте погляди на тривожність серед українських та зарубіжних дослідників дещо відрізняються [64, с.84].

Зарубіжні дослідники розділяють тривожність на особистісну особливість і на певний психічний стан. Kohn, Kantor, DeCicco, Beck, визначають тривожність як набутий стан та спроможність психіки реагувати на широкий спектр ситуацій і розрізняти загрозові. Відповідно до досліджень Chorpita and Barlow (1998) тривожність розглядається як емоція,

що активізується певними подіями та викликається за допомогою системи поведінкового гальмування [77, с. 9].

Українські дослідження проблем тривожності досить довго мали більш фрагментарний характер, що було обумовлено як соціальними причинами, та і впливом на розвиток іноземної науки таких дисциплін як психоаналіз та екзистенційна філософія [19]. Проте дослідження феномену тривожності на різних етапах розвитку особистості є важливим для розуміння емоційної сфери особистості. О. Волошок у своєму дослідженні зазначає, що саме тривожність знаходиться в основі цілого ряду психологічних труднощів дитинства, в тому числі порушень розвитку та поведінки дитини і підлітка (наприклад, деліквентність та аддиктивна поведінка) [19]. Однак як в українській так і в зарубіжній літературі науковці стикаються з різноманітністю та великою кількістю уявлень щодо поняття тривожності.

Розмежування понять тривога і тривожність зазнало популярності лише останні десятиліття, до цього ці два поняття вважалися тотожними. Необхідно зазначити, що різниця між цими двома дефініціями все ж таки є. Тривога вважається емоційним переживанням, короткотривалим і пов'язаним з однією ситуацією, що свідомістю сприймається як загрозна. Тривожність розглядається як сформована особистісна особливість, яка виникає внаслідок постійного переживання тривоги як емоції. Дослідниця Карапетрова О.В. у своєму дослідженні зазначає, що часте переживання емоційного стану тривоги може призвести до формування індивідуально-психологічної особливості – тривожності. Тобто тривожність тісно пов'язана з переживанням емоції тривоги [30].

Тривожність – психічний стан емоційної напруги, настороженості, хвилювання, душевного дискомфорту, підвищеної вразливості при ускладненнях, загостреного почуття провини і недооцінювання себе у ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття неясної загрози значущій рівновазі особистості [43, с. 138-139].

Дослідник Р.С. Немов визначає тривожність як властивість людини перебувати в стані підвищеного неспокою, відчувати страх і тривогу в специфічних соціальних ситуаціях, яка постійно або ситуаційно проявляється [64, с. 84].

Вважається, що першим дослідником феномену тривожності як особистісної складової є Зігмунд Фройд. Проаналізувавши результати терапії Фройд дійшов висновку, що тривожність є результатом неадекватного вивільнення лібідо, проте згодом переосмисливши свою теорію вчений зазначив, що тривога є захисною функцією Ego, яка спрямована на попередження особистості про небезпеку яку необхідно зустріти. Таким чином тривога є адаптивною реакцією особистості на загрозу [58, с.9]. Згідно із теорією Фройда можна виділити наступні три види тривоги:

- 1) Реалістична тривога – джерелом є емоції, а також страх, що може послаблювати можливість особистості ефективно боротися із загрозою;
- 2) Невротична тривога – формується зі страху перед Id та втратою контролю Ego;
- 3) Моральна тривога – виникає через те, що Id хоче виразити непристойні думки, а Super-Ego тисне почуттям провини.

У своїх дослідженнях З.Фройд основною функцією тривожності зазначає допомогу особистості в уникненні негативних імпульсів та використання їх у необхідний час. Згідно теорії про досвід дитинства, дослідник зазначає, що тривожність є віддзеркаленням в уяві особистості минулого досвіду, що пов'язано з ситуаціями безпорадності, а травма народження є прообразом таких ситуацій. Таку ідею тривожності З. Фройда підтримав та наслідував Отто Ранк та запропонував розглядати акт народження як головну травму в житті людини [58, с.9].

Теорія тривожності Фройда поклала початок подальшому розвитку і дослідженню феномену тривожності, а саме аспекту фізіологічних та біологічних симптомів тривожності. Слід відзначити, що австрійський

психоаналітик Вільгельм Райх розширив феноменологію тривожності додавши м'язову скутість, ригідність та відмову виконання фізичних дій шляхом блокування м'язових сполук, як фізіологічні симптоми прояву тривожності. Стан тривожності дослідник описував як бар'єр між зовнішнім світом та життєвою енергією людини, що заважало вільній циркуляції енергії і утворювало «м'язові затиски», що руйнувало природне відчуття та взаємодію з навколишнім середовищем [64, с. 84].

Слід відмітити і про вагомий внесок у дослідження феномену тривожності Альфреда Адлера. Він розглядає тривогу як симптом невротичної особистості. Під невротизмом А. Адлер розуміє стан особистості, що може охоплювати численні поведінкові розлади. За теорією дослідника формування тривожності відбувається через ряд причин і охоплюють період раннього дитинства. Такими причинами можуть бути гіперопіка дитини з боку батьків, перенесення тяжких фізичних страждань або знущання, ігнорування та відкидання зі сторони значущих дорослих. Внаслідок цього у дитини формується невротичне сприйняття світу, а психіка формує стратегію психологічного захисту, що має на меті знешкодити почуття неповноцінності. Отже, за А. Адлером тривога виступає однією з головних ознак невротичного розвитку, переживанням особистістю постійної загрози, зниженням самооцінки та підвищенням сприйняття загрози будь-якого рівня [28].

Дослідник Девід Макклелланд встановив зв'язок між тривогою, тривожністю і внутрішнім конфліктом самооцінки особистості. За теорією Макклелланда наявні суперечності в сприйнятті власного «Я» призводять до зменшення «сили Я» і як наслідок посилює сприйнятливість до фрустрації, а також провокує переживання особистістю тривоги [19].

Продовжив теорію конфлікту «Я» Карл Роджерс, який описує тривожність як певну емоційну реакцію на конфлікт, що відбувається між «Я-реальним» і «Я-ідеальним». Особистість відчуває скутість рухів, напруженість, проте саму причину такої реакції не усвідомлює. Підхід К.

Роджерса відрізняється від інших тим, що дослідник не розглядає феномен тривожності як самостійне формування психіки особистості, а лише виділяє її як функцію внутрішньо особистісного конфлікту [19].

Зарубіжні дослідники розрізняють такі види тривожності як рису характеру та реактивну тривожність. За останніми дослідженнями тривожність розглядається як два виміри, що знаходяться у конфлікті за внесок у показники тривожності характеру особистості. Ці два виміри викликають реактивну тривожність і персеверацію тривоги, обидва сприяють підвищенню рівня тривожності особистості. Реактивна тривожність виступає як підвищена ймовірність виникнення реакцій стану тривоги на стресори, в той час як персеверація тривоги – це стійкість симптомів після впливу стресора [77]. Концептуальне розрізнення тривоги як динамічного стану та властивості особистості, або особистісної диспозиції, підкреслює процесуальність феномену тривоги. Цей стан логічно розглядати як послідовність когнітивних, афективних і поведінкових реакцій, що актуалізуються в результаті впливу на людину різних форм стресових чинників. При цьому стресові подразники можуть мати як зовнішній характер, так і бути зумовленими деякими внутрішніми чинниками, що інтерпретується суб'єктом як небезпечні або загрозливі. Когнітивна оцінка небезпеки, таким чином, актуалізує стан тривоги або зростання рівня інтенсивності цього стану. Таким чином, стан тривоги можна включити в структуру загального процесу тривоги, який складається з таких компонентів, що розгортаються у певному часовому проміжку як стрес – сприйняття загрози – стан тривоги [28].

Американський психоаналітик та психолог Карен Хорні у своїх роботах стверджувала, що домінуючим у структурі особистості є несвідоме почуття занепокоєння, яке представниця неофройдизму, називає почуттям корінної тривоги. Вона писала, що воно безпосередньо пов'язане з відчуттями самотності та безпорадності, наявними у дитини, в потенційно небезпечному світі. К. Хорні вважала причинами розвитку тривоги у дітей

і відчуження батьків, і надмірну опіку над ними, гостру ситуацію в сім'ї та дискримінацію чи навпаки, велике захоплення дитиною. Основу суті людини вона вбачала в природженому відчутті неспокою та виділяла два типи тривоги:

1. Фізіологічна (пов'язана з прагнення задовольнити свої нагальні потреби, а саме в їжі, комфорті, втамуванні спраги та інші).

2. Психологічна (складний процес, пов'язаний з розвитком адекватного «образу Я»).

К. Хорні стверджує, що людина бореться з тривогою, яка викликана відчуттями небезпеки, усвідомлюючи, що її не цінують та не люблять. Через це вона повністю відмовляється від своїх щирих почуттів та ретельно сплановує стратегію захисту [64, с. 85].

Українська дослідниця І.А. Ясточкіна у своїх роботах продовжує думку К. Хорні, проте зазначає, що на психологічному і психофізіологічному рівні формуються саме причини тривожності, а також виділяє ще один – соціальний рівень. Для психологічного рівня формування тривожності характерне неадекватне сприйняття особистістю самої себе, а також конфлікт між рівнями самооцінки. Тобто на цьому рівні одночасно починають актуалізуватися дві тенденції – завищена самооцінка та особистісна невпевненість. Формування причин тривожності на психофізіологічному рівні обумовлюється функціонуванням центральної нервової системи (ЦНС), а також детермінація між слабкістю або некоректністю нервових імпульсів, хвороб або органічними патологіями головного мозку. На соціальному рівні причиною підвищення тривожності є порушення соціалізації і як наслідок ускладнене спілкування [65].

Зарубіжні дослідники також визначають соціальну тривожність як один із видів прояву тривожності. Дослідник Cahyaning Suryaningrum стверджує: «Людина, яка не звикла до соціальної взаємодії або не навчена їй, може розвинути соціальну тривожність. Соціальна тривожність — це схильність відчувати тривогу в соціальних ситуаціях через страх бути негативно

оціненим іншими або приниженим» [71]. Такий страх розвиває байдужість та відстороненість від соціального середовища та змушує людину вести замкнений стиль життя, що значно ускладнює взаємодію особистості із навколишнім середовищем. Через соціальну тривогу у людини можуть виникати ускладнення із соціальною адаптацією, навчання, а також роботою.

Як зазначив А. Парафіян одним з чинників прояву тривоги є неузгодженість із самооцінкою та рівнем домагань особистості. Інтенсивність прояву тривожності залежить від особистісних особливостей, проте тривожність є невід'ємною характеристикою для органічного розвитку особистості [3, с.26].

Нерідко дослідники пов'язували прояви тривожності із психосоматикою. Так американський психолог та психіатр Гаррі Салліван для опису тривожності опирається на суто психосоматичне поняття. Г.Салліван зазначає, що задоволення біологічних потягів супроводжується зняттям фізичної напруги у внутрішніх органах та у кісткових м'язах, що відбувається мимовільно. Під дією парасимпатичної нервової системи розслаблюються внутрішні органи (задоволення знімає необхідність у подальших діях), і зовнішня мускулатура, що перебуває під контролем центральної нервової системи (ЦНС), також прагне до редукції напруги. Тривожність, небезпека й перешкода в задоволенні бажання роблять протилежний ефект: симпатична стимуляція приводить до підвищення тонуусу внутрішніх м'язів, що супроводжується напругою кісткових м'язів під дією ЦНС» [58, с. 11].

Представники поведінкового напрямку психології – біхевіоризму розглядають тривожність з іншого ракурсу. За класичною теорією наuczіння дослідники розглядають тривожність і страх як близькі емоційні явища, що є емоційними реакціями на основі умовного рефлексу. Тривога і страх у свою чергу створюють основу для формування адаптивних навичок та реакцій уникнення, за рахунок чого формується соціалізація індивіда та можуть розвиватися невротичні порушення [58].

Американський психолог, спеціаліст в галузі психології емоцій Керрол Ізард описував тривожність не як певний самостійний феномен, а як комбінацію стану страху з однією або декількома іншими емоціями: гнівом, провинною, соромом, цікавістю [20].

Виходячи з того, що в психологічній науці існує велике різноманіття підходів до феномену тривожності, неспростовним є факт наявності і великої кількості класифікацій видів тривожності, а також симптомів її прояву.

Так, наприклад австрійський психоаналітик Чарльз Райкрофт пропонує наступу класифікацію тривожних станів особистості:

- 1) Тривожність – хвилювання, основною відмінністю від страху є переживання не за власні інтереси, а за інтереси близьких людей;
- 2) Тривожність – передчуття, орієнтація на особистісні інтереси, основною відмінністю є ірраціональність;
- 3) Тривога – настороженість, є синонімом передбачливості, допомагає особистості ефективно долати перешкоди;
- 4) Тривога – відокремлення, почуття тривоги, що розвивається через неможливість мати адекватні соціальні зв'язки;
- 5) Інтернальна тривога, виникає через зниження авторитетності осіб, з якими інтерналізується суб'єкт [22].

Ю. Ханін зазначає, що тривога є реакцією на соціально-психологічні стресори і характеризується такими проявами як:

- інтенсивність, тобто реакція на стресор може варіюватися залежно від багатьох факторів;
- мінливість в часі, тобто тривожний стан пов'язаний саме із строком дії стресора на особистість;
- наявність негативних переживань, побоювання, занепокоєння особистості стосовно ситуації;
- активація вегетативної нервової системи, що може мати такі симптоми як нудота, запаморочення, головний біль, сухість у роті, підвищення серцебиття та ін. [66].

Дослідниця А. Прихожан виділяє такі чотири види тривожності як особистісна, ситуативна, відкрита та прихована. Особистісну тривожність А.Прихожан розглядає як базисну рису особистості, вона починає формуватися в період раннього дитинства і виражається через готовність особистості до переживань різних суб'єктивно важливих подій. Ситуативну тривожність дослідниця розглядає як показник інтенсивності переживання на дію будь-якого стресору на особистість. Описуючи відкриту форму тривожності, А. Прихожан вказує, що переживання здійснюється індивідом свідомо у формі поведінки і дій у вигляді стану тривоги. До відкритих форм можна віднести гостру, нерегульовану тривожність; регульовану і компенсовану тривожність; культивовану тривожність [4]. Гостра нерегульована тривожність вважається сильною формою досліджуваного феномену з якою самотійно індивідууму впоратися буде вкрай важко, така форма тривожності проявляється через симптоми тривоги та являється усвідомлюваною. При регульованій та компенсованій формах тривожності особистість може розробити достатньо ефективні способи для самотійного подолання тривожності. В межах її виділяють дві субформи:

а) зниження рівня тривожності;

б) використання її для стимуляції власної діяльності, підвищення активності. Культивована тривожність відрізняється від інших форм тим, що усвідомлюється психікою як ціннісний психічний конструкт і може використовуватися як один із засобів досягнення цілей. Може проявлятися як основний регулятор активності індивіда, що забезпечує організованість, відповідальність, певна світоглядна і ціннісна установка, пошук «умовної вигоди» внаслідок посилення симптомів тривожності [22]. Прихована тривожність характеризується надмірним спокоєм, нечутливістю до реальних неприємностей та навіть їх заперечення. До прихованих форм тривожності належать агресивність, надмірна залежність, апатія, брехливість, лінь, надмірна мрійливість тощо [4].

Американський психолог, спеціаліст з проблем клінічної психології, психометрики Чарльз Спілбергер поділяє тривожність на особистісну, як окрему властивість особистості та ситуативну, як певний психічний стан. Ситуативну тривожність дослідник описує як реакцію психіки на певні соціально-психологічні стресори. Слід відмітити що ситуативна тривожність в однієї і тієї ж людини може виникати в різний проміжок часу та при різних ситуаціях. Особистісна ж тривожність показує індивідуальні відмінності особистості при дії різних стрес факторів. Особливість даного виду тривожності є те, що вона не проявляється на поведінковому рівні, проте рівень особистісної тривожності можливо визначити через частоту та інтенсивність станів тривоги [58]. Індивідуальні відмінності в проявах тривожності дозволили виділити критерії, на основі яких Ч. Спілбергер розробив шкалу вимірювання тривожності. Виділяючи тривожність як стан і тривожність як властивість особистості, він розробив шкалу реактивної та особистісної тривожності (ШРОТ) [22].

Аналіз наукової літератури показав, що тривожність є стійким психічним новоутворенням, що виникає як реакція на дію різного виду стресорів. Дослідники розробили низку класифікацій видів, форм і рівнів тривожності особистості. Тому слід звернути увагу і на стадії протікання тривожності.

В дослідженнях Ф. Березіна було виділено шість стадій розвитку тривоги. Перша стадія має найменшу інтенсивність і проявляється через напруженість, дискомфорт і настороженість. Як правило перша стадія тривоги не несе загрози, а виконує попереджувальну функцію про більш тривожні явища.

На другій стадії до внутрішньої напруженості може приєднуватись гіперстезичні реакції. Стимули які були незначними на першій стадії, можуть посилюватися і ставати більш значущими. Посилення симптомів другої стадії несе негативний вплив на особистість і викликає дратівливість.

Третя стадія характеризується відчуттям небезпеки і невизначеної загрози. Як зазначає Ф. Березін це і є «тривога».

При наростанні тривоги на четвертій стадії з'являється страх. На цій стадії особистість починає конкретизувати загрозу, хоча нерідко описувані об'єкти не несуть реальної загрози.

На п'ятій стадії людина відчуває жах, з'являються нав'язливі думки про неминучість катастрофи. Ці відчуття не пов'язані з об'єктом страху, а лише з надзвичайно великим відчуттям тривоги, яке наростає, оскільки такі переживання може викликати і тривога, яка не несе за собою ніякого змісту та об'єкту страху, який міг би породжувати такі сильні переживання.

Шоста стадія є найнебезпечнішою. Для цієї стадії характерна повна дезорганізація і неможливість виконання завдань. Як правило шоста стадія супроводжується виникненням тривожно-боязкого збудження. Виникає панічний пошук допомоги, потреба у руховій розрядці [64].

Тривога є складним і неоднозначним феноменом, роль якого має бути проаналізована з урахуванням цілого комплексу чинників. З одного боку, тривога деструктивно впливає на людську поведінку, яка стає хаотичною та неадаптивною. З рештою, діяльність може бути зруйнованою, а людина, що має знижену самооцінку, генетично пов'язану з підвищеним рівнем тривоги, отримає вже вторинне негативне підкріплення, що призведе до втрати самоповаги та контролю над своєю поведінкою. З іншого боку, слід підкреслити, що тривога має значний продуктивний потенціал і, таким чином, може сприяти феномену особистісного зростання. Тривога, будучи орієнтованою на майбутнє, здатна всебічно впливати на рівень активності людини надаючи індивіду інформацію про можливі небезпеки, тривога відкриває перед ним нові перспективи та можливості особистісної реалізації. На операційному рівні тривога є ефективним механізмом регуляції поведінки індивіда в ситуації потенційної загрози та пошуку ресурсів для вирішення проблеми. Завдяки тривозі людина здатна мобілізувати значні внутрішні психологічні, фізіологічні та поведінкові резерви [28].

1.2. Особливості прояву тривожності у ранньому юнацькому віці

Ранній юнацький вік є одним із найскладніших етапів становлення особистості. На цей вік як правило припадає період фізіологічного дозрівання, становлення життєвої позиції, а також на вибір майбутньої професії. Дитина переходить на новий етап дорослішання, що супроводжується надмірним тиском та великою кількістю нових стрес-факторів. Такі фактори можна умовно поділити на зовнішні (зміна соціального середовища, закінчення школи, вибір професії, вступні іспити тощо) та внутрішні, як правило це фізіологічне фізіологічні фактори такі як стабілізація гормонального фону, фізичне формування та початок статевого життя. Всі ці фактори впливають на психічний стан юнака, що може відобразитися на його поведінці, соціалізації та мотивації. Така велика кількість факторів стресу можуть створювати надмірний тиск на особистість в період юності, що може спричиняти, різного виду психічні та емоційні порушення, одним із них є підвищення рівня тривожності.

Дослідженням феномену тривожності в осіб юнацького віку займається велика кількість вітчизняних та зарубіжних науковців, серед них такі українські дослідники А. Гринечко, А. Коломієць, Т. Логвиненко, С. Томчук, І. Стрілецька, О. Халік та ін. Серед представників зарубіжної психології дослідженням тривожності в осіб юнацького віку займалися З. Фройд, Е.Фромм, Е.Еріксон, А. Адлер, К. Хорні, К. Юнг, Дж. Тейлор, Ч.Спілберг, Г. Салліван та інші.

Дослідник Б. Ананьєв визначав юнацький вік як сенситивний період під час якого відбувається формування соціальної зрілості особистості, усвідомлюється її залученість до суспільних відносин, відбувається напружений процес самовизначення, тривають пошуки можливостей соціального самоствердження [4].

Процес дорослішання взаємопов'язаний із залученням особистості до взаємодії із соціумом, набуттям відповідних норм і правил поведінки, а отже

невід'ємний від процесу соціалізації людини. У період ранньої юності індивід вже може самостійно створювати власні цінності, як матеріальні так і духовні. А також особистість у юнацькому віці навчається нести відповідальність за власні вчинки, вибір та поведінку. Виходячи з даних поглядів, науковці розробили класифікацію за видами соціалізації, що суттєво впливає на становлення особистості в суспільстві. Розрізняють наступні види соціалізації [46]:

- Соціалізація, яка супроводжується серйозними проблемами в поведінці, конфліктними ситуаціями, труднощами у засвоєнні соціальних ролей тощо;

- Плавна, розмірена соціалізація. За такого її перебігу особистість включається в доросле життя порівняно легко, не завдаючи клопоту батькам і педагогам;

- Соціалізація, яка характеризується швидкими, стрибкоподібними змінами, що ефективно контролюються особистістю. Таким юнакам і дівчатам властивий високий рівень самоконтролю, самодисципліни [46].

Соціальна ситуація в юнацькому віці спрямована на актуалізацію та формування внутрішньої позиції особистості, а також в цей період формується стратегія всього життя і розробляються план на досягнення останньої. Це може проявлятися через зміну бажань, формування мети і цілей всього життя. М. Савчин зазначає, що суттєвою особливістю внутрішньо-особистісної позиції старшокласника є зміна характеру потреб, які з безпосередніх перетворюються на опосередковані, усвідомлені та довільні. На цьому віковому етапі відбувається формування механізму цілетворення, основними проявами якого є наявність у людини певного задуму, плану життя, життєвої мети, проекту цілі, загального досвіду свого буття» [46].

Одним із завдань юнацького віку є самовизначення та самореалізація особистості. Проте це може ускладнюватися впливом зі сторони авторитетних дорослих та їхніми порадами стосовно майбутнього юнака.

Тому перед особистістю постає складність у прийнятті рішень та взяття на себе відповідальності за їх наслідки. Враховуючи недостатність життєвого досвіду, страхи та нові види відповідальності можуть спровокувати підвищення ситуативної та особистісної тривожності [4].

В працях Е. Еріксона можна відмітити, що процес самореалізації ототожнюється із процесом формування ідентичності особистості. На цьому етапі особистість розуміє свою схожість і починає пошук власного місця та значення у соціумі. В цей час юнаки та дівчата починають «приміряти» на себе різні соціальні ролі аби узгодити свої наявні якості і досягти цілісності особистості. На цьому етапі можуть виникати певні протиріччя, такі як адекватна самооцінка або занижена, нерішучість або навпаки, надмірний ризик, приміряння нових соціальних ролей або застрягання на одній. Всі ці неузгодженості виникають через тривалий процес створення особистісної цілісності, під час якого індивід намагається зіставити власні інтроспективні оцінки із оцінками оточуючих [4]. Ідентичність утворює певну систему координат між минулим, теперішнім і майбутнім для форм поведінки у всіх сферах життя людини. Ідентичність особистості відповідає за узгодженість та порівняння талантів і схильностей індивіда із тими, що були запропоновані раніше соціальним оточенням, батьками, однолітками тощо. Его-ідентичність допомагає людині у визначенні життєвої позиції, цілей та спрямованості. Становлення і формування ідентичності є складним і тривалим процесом у розвитку особистості, оскільки залежить від вибору і прийняття рішень молодого людини. Науковці виділяють такі види становлення ідентичності як зумовленість, дифузія, мораторій та досягнення ідентичності [46].

Так, вченими доведено, що тривожність впливає на емоційну, мотиваційну, когнітивну, психосоматичну сфери особистості, тому підвищення її рівня може заважати виконанню професійно-психологічних завдань, що може виражатися у зниженні мотивації, погіршенні самопочуття, порушенні емоційного комфорту, неприйнятті себе, аутоагресії, замкненості, відстороненні від соціуму тощо. О. Халік підкреслює що тривожність як

деструктивний фактор можна перетворити у конструктивний. Такого результату можна досягти за умови психологічного супроводу, створенню програми корекції, яка буде спрямована на розвиток навичок регуляції та трансформації деструктивних наслідків тривожності у майбутніх психологів [59].

Тривожність – це стан котрому не властивий прояв у поведінці, а тому вважається психофізіологічним станом, що приводить в дію всі біологічні системи організму, а рівень тривожності вимірюється за показниками частоти і інтенсивності прояву тривожних станів. Так особистість із високим рівнем тривожності характеризується невротичною особистістю із такими рисами як ворожість до оточуючого середовища, сприймання ситуації більш загрозливою та пошук небезпеки там де її фактично немає. Невротичні особистості відрізняються низькою стресостійкістю та схильністю переживати тривожність більш інтенсивно аніж особистості із середнім та низьким рівнями тривожності.

Розглядаючи тривожність з фізіологічної точки зору, можна говорити, що вона є реактивним станом, що викликає фізіологічні зміни в організмі людини і як було зазначено вище, мобілізує сили біологічних систем організму. Так під час переживання тривоги відбувається збудження серцево-судинної системи, що проявляється у підвищеному тиску, прискореному серцебиттю, а також може збільшуватись хвилинний об'єм циркуляції крові. Проте робота шлунково-кишкового тракту, навпаки, пригнічується, зменшується перистальтика й активність кишечника, а також придушується діяльність слинних залоз, через що людина відчуває сухість у роті. Одними із реакції організму на тривожність виділяють соматичні реакції. Дослідники зазначають, що людський організм може реагувати на тривогу почервонінням шкіри, висипами, свербжежем, пришвидшеним диханням, надмірним потовиділенням, гіпервентиляцією легенів тощо [67].

Слід зазначити, що постійне переживання тривожності може призвести до розвитку останньої як хронічної особливості психіки і, в свою чергу, сприяти розвитку психосоматичних розладів.

Як правило, тривожність в ранньому юнацькому віці здебільшого має соматичні прояви у вигляді прискороного серцебиття, підвищеної пітливості, частим сечовипусканням, нудоті або сухості у роті. Якщо спостерігати за студентами-першокурсниками під час сесії або перед важким іспитом, то можна помітити різні патерни поведінки, які демонструють студенти. Так студенти із підвищеним рівнем тривоги імовірно будуть часто ходити в туалет або досить часто витирати долоні, що буде явною ознакою підвищеної пітливості. Деякі студенти можуть пити занадто багато води, або весь час щось їсти. Часто буває, що від навантаження на нервову систему у юнаків йде кров носом. Все викладене вище є яскравими прикладами прояву соматичних та фізіологічних симптомів прояву тривожності та свідчить про високий тиск та навантаження на нервову систему та психіку осіб у юнацькому віці.

Оскільки юнацький вік є періодом формування психічних новоутворень, на основі яких в особистості виникають нові патерни поведінки, соціальні зв'язки та загалом нові умови входження в абсолютно нове соціально середовище. У цей період особистість навчається самостійно приймати рішення та брати за них відповідальність, також проходить процес постановки життєвих цілей та формування загальної життєвої стратегії. В період юнацького віку відбувається активна самореалізація та досягається більш високий рівень саморегуляції [4]. Тому переживання стресових подій, а зокрема поведінкова, фізіологічна та соматична реакція, можуть напряду вплинути на рівень тривожності особистості в майбутньому. Як нами було зазначено вище, високий рівень тривожності особистості може заважати повноцінному становленню особистості та впливати на успішність навчання та професійного становлення студента.

Тривожність як психічне новоутворення безумовно має великий вплив на поведінку, самопочуття та загальний розвиток особистості. Проте вважаємо за необхідне приділити увагу саме причинам утворення тривожності як феномену.

Одними із особливих детермінант розвитку особистості є дитячо-батьківські відносини, при цьому навички спілкування та вміння встановлювати соціальні зв'язки зберігають центральне значення у дослідженнях особистісних характеристик. Проте взаємовідносини студент-викладач також мають вагоме значення у становленні особистості в юнацькому віці. Це опосередковано саме потребами котрі переважають у юнацькому віці і співпадають частіше всього із періодом студентства [18].

Г.Салліван зауважив, що напруження від незадоволеності потреб сприяє порушенню біологічного балансу, що викликає порушення міжособистісної надійності і саме це породжує тривожність. А отже основним джерелом тривожності є відсутність схвалення та прийняття від значущих людей [18].

У своєму дослідженні О.В. Волошок як одне з джерел тривожності виділяє також посттравматичний стрес, оскільки загальна тривожність є одним із центральних симптомів посттравматичного синдрому. Дослідження вченої показали, що більшість людей починали страждати на підвищену тривожність внаслідок катастроф, аварій, насильства, хірургічних операцій і навіть через розлучення батьків [18].

З кількох досліджень, проведених за кордоном, дослідники побачили, що рівень соціальної тривожності серед студентів коледжів за кордоном був низьким. Наприклад, дослідження Nordstrom et al. (2014) за участю 271 студента коледжу в Америці показало, що 45% студентів коледжу мали низький рівень соціальної тривожності; 32% помірний рівень; 23% студентів коледжу відчували високий рівень соціальної тривожності.

Слід звернути увагу на одне із досліджень О.В. Волошок за яким був визначений взаємозв'язок між особистісними властивостями та тривожністю

студентів та кореляційний зв'язок між типами темпераменту та особистісною стабільністю. О.В. Волошок зазначає, що при зростанні рівня нейротизму підвищується рівень особистісної тривожності. Отже, студенти для яких є властивим високий рівень емоційної чутливості, швидка зміна настрою, характеризується вищим рівнем тривожності як особистісної риси. Емоційна нестабільність властива особам з меланхолічним та холеричним типами темпераменту. Тобто, люди з даними типами темпераменту схильні до частих проявів тривоги у різних сферах їх життєдіяльності, незалежно від ситуації [18].

З представленою дослідження впливає, що тривожність як особистісна характеристика на пряму залежить від особистісних особливостей в юнацькому віці. Крім того на формування рівня тривожності, як особистісної характеристики, впливають і тип темпераменту, емоційна стабільність особистості, і пережиті події в житті людини.

Через зростання навантаження, стресових подій та швидкого прогресування технологічного світу у суспільстві зростає рівень тривожності та депресивних станів. У свою чергу такий розвиток подій викликає інтерес дослідників до тривожності та самооцінки як до феноменів психічних новоутворень саме молодого покоління, як вразливої вікової групи [23].

Як нами було зазначено вище, особистісні особливості юнаків взаємопов'язані з рівнем тривожності. Виходячи з цього, самооцінка як особистісне новоутворення також залежить від рівня тривожності особистості. Самооцінка як самостійне явище здатна знижуватися при незадоволенні потреб особистості, при невдачах та недосягненні поставлених цілей. Через незадоволення собою особистість в юнацькому віці відчуває обурення і негативні емоції, що можуть спричинити підвищення рівня тривожності.

Вчений А.Я. Гринечко у своєму дослідженні висунув гіпотезу про те, що рівень самооцінки знижується за умов частого незадоволення собою підлітком, неможливості досягнення мети певного рівня. Ситуація дифузного

занепокоєння впливає на «зону оптимального функціонування»(за Ю.Л. Ханіним) особистості і призводить до підвищення її тривожності. Результати дослідження А.Я. Гринечко підтвердили гіпотезу про корелятивний зв'язок між конфліктом самооцінки та підвищеним рівнем особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці [23]. Дане дослідження підтверджує вплив самооцінки на рівень тривожності, що робить занижену самооцінку як психічне явище ще одним джерелом формування тривожності в осіб юнацького віку.

У юнацькому віці домінує потреба у кінцевому становленні власного «Я» та відношенні до себе, тому у цей період тривожність має властивість закріплюватися як особистісне новоутворення, та одночасно є станом і властивістю особистості. У зв'язку з цим тривожність має проявлятися як у завищених так і в занижених формах. Оскільки тривожність прямо пов'язана із різними психічними властивостями та особистісними особливостями, самооцінка в заниженій формі може виступити певним каталізатором до розвитку високого рівня тривожності, що буде заважати становленню «Я» особистості. Проте оптимальний рівень тривожності, як нами було зазначено вище, характерний для людини, може стати рушієм до успіху у будь-якій діяльності людини [23].

Дослідження психологічних особливостей тривожності у студентів представлені в роботі О.О. Стахової розкривають причини та наслідки впливу тривожності на особистість студента.

Стахова О.О. зазначає, що до більш яскравої та емоційно забарвленої реакції на стрес більше схильні дівчата ніж хлопці. Дослідниця пояснює таку особливість анатомо-фізіологічними відмінностями між організмом жінки та чоловіка. Стахова пояснює це анатомо-фізіологічними особливостями розвитку жіночого й чоловічого організму, формуванням та проявом представниками сильної й слабкої статі своїх власне “чоловічих” і “жіночих” якостей. Так, природою в жінки закладений широкий діапазон емоцій, які вона досить часто яскраво, як правило, відкрито, не соромлячись, проявляє в

різних життєвих ситуаціях, особливо тих, що стосуються її сім'ї. Як приклад, можна навести хвилювання матері, пов'язані з хворобою її дитини, переживання за шкільні успіхи свого малюка-першокласника тощо. Чоловіки ж власні емоції, в тому числі страх, намагаються тримати в собі тим самим доводячи жінкам, що вони гідні, аби їх називали справжніми чоловіками. Проте, заглиблюючись у свої внутрішні переживання, хлопці, юнаки, чоловіки не дозволяють собі активно їх виражати назовні, що негативно позначається на стані їх фізичного здоров'я, перш за все функціонуванні серцево-судинної системи. Адже, як доводить статистика, в чоловіків частіше трапляються інфаркти, інсульти та й вік життя, в середньому, на 10 років менше, ніж у жінок» [53].

Слід звернути особливу увагу на психологічний портрет, який представлений в дослідженні Стахової, для студентів із різним рівнем тривожності. Так, студентів із середнім рівнем тривожності дослідниця описує як таких, що чітко усвідомлюють поставлені цілі та власні можливості щодо їх досягнення. Характерною рисою для студентів із середнім рівнем тривожності є час досягнення цілей, в силу психічних можливостей одні студенти досягають цілі швидше, а інші повільніше. При цьому всі студенти із середнім рівнем тривожності ставлять реальні цілі та будують чіткий план їх досягнення. Задовільними є і соціальні та комунікативні навички студентів із середнім рівнем тривожності. Такі студенти майже не мають страху виступів перед публікою і досить впевнено тримають себе перед великою аудиторією, а також вміють підлаштовуватися під різні життєві обставини, що у свою чергу знижує негативний вплив стресу на особистість [53].

Стахова описує студентів із високим рівнем тривожності як таких, що схильні сприймати все дуже яскраво, особливо якщо це стосується їх зовнішності та особистісних якостей. Таким людям важко вислуховувати критику на свою адресу, і якщо вони її чують, то важко переносять. Як наслідок їх самооцінка стає на рівень нижчою. Саме тому особам із даним

рівнем тривожності слід формувати в собі почуття впевненості й успіху. Їм необхідно переносити акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значущості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності» [53]. Про таких студентів можна часто почути, що вони наче зациклені на своїй зовнішності, проте через сильну емоційність та внутрішню неузгодженість, студенти із високим рівнем тривожності, намагаються максимально задовольнити себе і оточуючих зовнішнім виглядом, аби їх внутрішні переживання не привертали до себе ще більшої уваги. Можна сказати, що така прискіпливість до зовнішності, а також надмірна емоційність є певним захисним механізмом психіки.

Характеристика же студентів із низьким рівнем тривожності категорично відрізняється від студентів з високим рівнем тривожності. Студенти із низьким рівнем тривожності відрізняються своєю пасивністю і байдужістю. Вони часто не звертають уваги не на власний зовнішній вигляд, ні на успішність. Першочергово може здаватися, що студенти із низьким рівнем тривожності відсторонені, замкнені в собі, також їм важко встановлювати нові соціальні контакти. Проте до людей із таким рівнем тривожності необхідно застосовувати особливий підхід. Студентів необхідно спонукати та заохочувати до діяльності різного виду, виявляти у них зацікавленість тією чи іншою діяльністю та стимулювати інтерес до неї. Що немало важливо студентам із низьким рівнем тривожності необхідно наголошувати на їх значущості та важливості і як особистості в цілому, і як окремої частини соціуму [53].

Узагальнюючи, вважаємо за необхідне ще раз наголосити, що тривожність є складним психічним феноменом, що одночасно є і станом, і особистісною властивістю людини. Формування тривожності має свої рушії та джерела. Одними із головних джерел формування тривожності є стрес та травмуючі події, такі як насилля, розлучення батьків, різного виду катастрофи, природні явища, аварії, госпіталізації та ін.. Проте у студентів ключовими факторами розвитку тривожності є надмірне навантаження,

зокрема навчальним матеріалом, адаптація до нових умов, включаючи адаптацію першокурсників до навчального закладу, можливе розчарування обраною професією тощо.

Виділяють також і особистісні критерії котрі впливають на підвищення рівня тривожності, такі як: сімейні стосунки, завищений або занижений рівень самооцінки, переживання втрати близької людини, тощо.

Перелічені нами показники неодмінно мають негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я особистості, що може відобразитися на професійному та соціальному становленні в майбутньому студентської молоді. Тому зниження тривожності є важливим фактором повноцінного формування та становлення особистості, а також успішного навчання у закладі вищої освіти.

1.3. Виникнення та сутність методу арт-терапії

Історичні факти та дослідження, які проводяться впродовж останніх століть доводять, що малюнки, ліпнина, пісні що складаються зі звуків з'явилися раніше за мовлення до якого звикло суспільство. Про терапевтичну дію співу, танцю малювання, тощо, знали і люди у давні часи. Так наприклад, у Стародавній Індії процес зцілення від хвороб проводили співами в присутності всієї родини, оскільки вважали, що таке дійство несе цілющий ефект не тільки для хворого, але і для всієї родини [50]. У XVIII-XIX ст. в Англії було запатентовано введення посади музиканта у лікарнях для нервовохворих, що послугувало розвитку нового напрямлення лікувальної терапії [56].

Арт-терапія це молода гілка психологічної науки яка активно продовжує свій розвиток у сьогоденні. Проте свій початок цей вид терапії бере у XX столітті.

Термін «арт-терапія» в буквальному сенсі означає лікування мистецтвом, під яким більшість розуміє образотворче мистецтво або

малювання. Проте арт-терапія – це потужний засіб терапії, який поєднує в собі можливість використання пластичного матеріалу мистецтва, за допомогою якого людина може виражати свій психоемоційний стан [50].

Оскільки арт-терапія це використання сукупності різних видів мистецтва, науковці розділили їх на певні групи для того, аби полегшити використання того чи іншого підвиду арт-терапії. Загальноприйнятими видами арт-терапії є:

- 1) Бібліотерапія – досягнення зцілення шляхом прочитання літератури;
- 2) Музикотерапія – терапевтичний ефект досягається шляхом прослуховування музики, або вокалізування;
- 3) Драматерапія – метод у якому ефект досягається через театральні постанови та рольові ігри;
- 4) Ізотерапія – терапія за допомогою малювання, або засобами зображального мистецтва;
- 5) Імаготерапія – лікувальна дія відбувається через створення образу та театралізацію;
- 6) Пісочна терапія – терапевтичний ефект досягається шляхом роботи з піском [10].

Усі види арт-терапії є універсальними, що дозволяє використовувати їх як в груповій терапії, так і в індивідуальній. Крім того така різновидність арт-терапії розширює спектр можливостей терапевта і дозволяє йому побудувати сесію відповідно до віку, вподобань, емоційного стану та життєвої ситуації людини. Тому слід коротко наголосити про основні переваги використання кожного методу арт-терапії.

Ізотерапія – є основоположною в арт-терапії, оскільки передбачає використання малюнка як методу терапії. При цьому малюнок може виконуватися на абсолютно різних поверхнях, а також за допомогою усіх доступних матеріалів для малювання. Перевагою цього виду арт-терапії є активізація та поєднання усіх важливих психічних функцій людини. Також дозволяє продіагностувати емоційний стан людини, її відношення до

життєвих обставин, сімейних та міжособистісних стосунків, крім того методи ізотерапії можна використовувати не тільки як діагностичні, а і як корекційні [58].

Арт-терапія як самостійний напрямок почав формуватися на межі художньої освіти та психологічного розвитку в англomовних країнах Британії, США та Європи. Цікавий факт, що розвиток терапії мистецтвом на цих територіях виникав незалежно одне від одного. Що може свідчити про психічний розвиток суспільства індустріального світу ХХ ст.

Формування визначення «арт-терапія» зазнало велику кількість поправок та суперечливих змін до повного прийняття дефініції та створення відповідної професії, що вперше почала зазначатися наприкінці 1940 рр.[60]. Девід Едвардс зазначає, що у Великій Британії художника Едріана Хілла визнано першою людиною, яка використала термін «арт-терапія» для опису терапевтичного застосування створення зображень. Для Хілла, який відкрив терапевтичні переваги малювання та живопису під час одужання від туберкульозу, цінність арт-терапії полягала в «повному захопленні розуму (а також пальців), у вивільненні творчої енергії часто гальмованого пацієнта. Хілл припустив, що це дало можливість пацієнту «створити міцний захист від своїх нещастя»[57]. Виходячи з цього можна сказати, що використання мистецтва, зокрема малювання в терапевтичній практиці започаткував художник Едріан Хілл. Під час того як Едріан лікувався від туберкульозу він пропонував пацієнтам малювати. З цього почалась його художня робота із пацієнтами, яку вперше було задокументовано у книзі «Мистецтво проти хвороби» у 1945 році [57].

Після Другої світової війни до А.Хілла приєднався художник Е.Адамсон, якого на той час тільки демобілізували. Едвард Адамсон почав свою роботу у психіатричній лікарні у графстві Суррей, для того, аби поширити роботу Хілла. Напарник Хілла пішов на радикальний крок і вирішив створити відкриту художню студію, для того, щоб люди могли вільно малювати. Так Адамс працював із сотнями пацієнтів впродовж 35

років, описавши свої праці у книзі «Мистецтво як зцілення» [61]. Сам Адамсон вбачав у мистецтві можливість самовираження. Художник помічав як пацієнти «зцілювалися» використовуючи різні види мистецтва та через самовираження. Себе Е.Адамсон ідентифікував «посередині» між медичним персоналом та пацієнтом [62]. У роботі Адамсон притримувався політики «невтручання» у роботу пацієнта, та заперечував будь-яку інтерпретацію малюнків, що віддаляє його від звичної роботи сучасного арт-терапевта. Він вважав, що роботи пацієнтів слід показувати суспільству аби змінити громадську думку і зауважити на креативності і людяності людей хворих на психічні розлади [61].

Активною фазою розвитку арт-терапії вважається період після Другої світової війни, коли інтерес до лікування мистецтвом виник у провідних державах світу, такими державами були Велика Британія, США та Західна Європа. Саме в цих країнах вперше піднімається питання спеціальної освіти за напрямком арт-терапія [63]. В період з 1960 по 1980 рр. створюються відповідні державні установи, що дозволяють зареєструвати арт-терапію як окремий напрямок психології. У 1969 році в США створюється перша арт-терапевтична асоціація, до якої входили практикуючі фахівці з арт-терапії. Пізніше подібну асоціацію було створено і в Британії (Британська арт-терапевтична асоціація). Інтерес до арт-терапії не оминув і Голландію, а в період з 1980 по 1990 рр. інтерес до арт-терапії розгорнувся і на території Азії, що стимулювало створення асоціації у Японії [50]. Такий активний сплеск розвитку даного напрямку сигналізував про зміни у культурному та соціально-психологічному кліматі суспільства.

Неабиякий внесок в системі навчання арт-терапії зробила доктор Едіт Крамер. В університеті Нью-Йорка Крамер розробляла програму магістерської роботи з арт-терапії у 1973 році, що посприяло схваленню програми у 1976 році Департаментом освіти. А також у 1979 році було ухвалено програму післядипломної підготовки арт-терапевтів Нью-Йоркського університету, що стала однією із перших програм яка була

схвалена Американською асоціацією арт-терапевтів [65]. Едіт Крамер стала автором низки основоположних статей з арт-терапії, начесть цього Американська асоціація арт-терапії присудила доктору Крамеру нагороду «Почесного довічного члена» як знак найвищої поваги [66].

Одним з видатних дослідників, на кого слід звернути увагу є дослідження М. Герньєра. Він запровадив лялькову терапію як один з видів арт-терапії у роботі із дітьми, які страждають на порушення емоційної сфери [2]. Дослідник вбачав у створенні ляльок та використанні театрального мистецтва великий діагностичний та терапевтичний потенціал, наголошував на можливості самовираження, проживання конфліктів та створення нових патернів поведінки шляхом постанови, певного спектаклю, що відбувався на сеансах терапії. Це допомагало дітям покращувати свій емоційний стан, а також налагоджувати соціалізацію та ефективно проживати всі емоції та життєві переживання. Науковець наголошує на тому, що використання лялькової терапії ефективніше на групових заняттях. Оскільки є можливість створення повноцінного «спектаклю», що дозволить кожному учаснику сповна розкрити свій потенціал. Крім того групова терапія сприяє налагодженню соціальних контактів дитини, оскільки лялька створює певний «коридор» зв'язку із суспільством. М. Герньєр зазначав це як безпечний канал зв'язку із оточуючими людьми, який дозволяє їй висловлювати свої ідеї й почуття вільно та анонімно «ховаючись за лялькою» [2].

Якщо певний час спостерігати за грою дитини, коли вона використовує ляльки, конструктор, різні іграшки, можна помітити, що дитина може використовувати патерни поведінки батьків, фрази які вона чула від батьків, або інших авторитетних дорослих, таким чином проживаючи свої емоції та враження від різних життєвих ситуацій. Яскравий приклад використання ляльок для проживання дитиною емоцій та своїх переживань зобразив Роланд Биков у короткій кінострічці «Я сюди більше ніколи не повернусь». Сюжет фільму показує нам маленьку дівчинку Любу, котра зростає у проблемній сім'ї. Дівчинку виховує мама, котра постійно пиячить, б'є,

ображає та в кінцевому результаті виганяє дитину з дому. Маленька Люба вже давно облаштувала собі кутик у лісі, де вона ховає лише декілька своїх іграшок. І в цей момент можна побачити як дитина починає відігравати на ляльках усі ті емоції та жахливі ситуації, що відбуваються з нею впродовж її життя. Така поведінка дітей може свідчити про те, що відігравання та таким чином проживання емоцій є самотерапією яка закладений у підсвідомості дитини.

Дослідженням впливу арт-терапії на дітей займалася також дослідниця Емі Морісон. Вона приділяла увагу тому, як дитячі вподобання впливають на інтерпретацію та розуміння дітей засобів які використовуються в арт-терапії [3]. Дисертація Е. Морісон внесла наукове збагачення у розвиток арт-терапії, оскільки досліджувала вплив матеріалів мистецтва на свідомість та художній розвиток дітей різного віку. Так дослідниця визначила, що в період розвитку дрібної моторики та активізації пізнавальної діяльності дитини (2-7 років) цікавими є природні матеріали, глина, малювання фарбами, різноманітні конструктори, пластилін тощо. Е. Морісон також зауважує, що заняття з арт-терапії мають бути побудовані відповідно до психічного розвитку дитини, психічних новоутворень та абстрактного мислення [3]. Висвітлені дослідницею аспекти використання матеріалів мистецтва дають можливість для становлення творчих нахилів дитини, допомагають у самовираженні та допомагають усвідомити естетичні вподобання дитини.

Слід звернути увагу і на роботи доктора філософії Дж.Нілла. Доктор Дж. Нілл є швейцарським художником, музикантом і викладачем, має ступінь магістра з аеродинаміки та механіки із другорядною спеціальністю прикладна психологія. У МТІ (Массачусетський технологічний інститут) Дж. Нілл вивчав управлінське консультування паралельно будучи співробітником аерокосмічної лабораторії із допоміжним музикальним факультетом. У 1970 році науковець отримав сертифікат на можливість консультування, а вже в 1976 році в Юніонській школі Огайо Нілл отримав ступінь доктора філософії

в напрямку психології [67]. Це приклад унікального поєднання технічних та гуманітарних здібностей особистості, які вдало розвивав Дж. Нілл.

Розвиток арт-терапії досить швидко почав поширюватися по всьому світу, дослідники винаходили нові техніки і методики для терапії. Тому суттєву увагу слід приділити особливостям розвитку арт-терапії на теренах України.

В Україні арт-терапія все частіше використовується з метою терапії та покращення емоційного самопочуття клієнта, надає можливість самовираження та вирішення діагностичних і корекційних задач, що робить даний підхід все більш популярним серед практикуючих фахівців психології [70]. Надто швидкий розвиток суспільства, впровадження новітніх технологій та загальна трансформація усіх сфер суспільства стимулює дослідників розробляти нові засоби арт-терапії та вивчати їх вплив на особистість. Тому використання арт-терапії значно розширюється і вже використовується не тільки в спеціальних клінічних установах, а й у терапії практикуючого психолога, а також задля формування здорового світосприйняття у дорослих та дітей.

О. Вознесенська зазначає, що арт-терапія – це метод самоцілення психіки людини через творче самовираження. Під зціленням О. Вознесенська розуміє досягнення цілісності особистості [69]. Психотерапія мистецтвом дозволяє досягти цілісного зв'язку між духом і тілом, що сприяє успішній адаптації людини із навколишнім середовищем та дозволяє сформуванню розуміння власного «Я». Так, О.Вознесенська виділяє загальні ознаки арт-терапевтичних технологій:

- 1) використання образотворчих матеріалів для вираження змісту свого внутрішнього світу;
- 2) створення особливих умов, середовища для зцілення;
- 3) присутність арт-терапевта поруч із людиною в процесі її образотворчої діяльності та використання ним тих чи інших інтервенцій, які допомагають людині виражати свої почуття та думки в художній формі та

усвідомлювати зв'язок творчої продукції зі змістами свого внутрішнього світу [71].

Науковці вважають, що інтерес та активний розвиток методів арт-терапії в Україні не є випадковим, оскільки використання мистецтва близьке до ментальності українців, адже для них важливішою є орієнтація на емоційно-образне переживання подій [70, 72]. Підтвердженням цього є народна творчість українців, за якою можна відстежити усі емоційні переживання цілої нації. Створення пісень, віршів і казок відповідно до пори року, а також сезонів роботи у полі допомагало українцям переживати складні часи, святкувати важливі події та навіть легше виконувати роботу. Звернувшись до українського фольклору можна побачити, що майже кожна подія супроводжувалась відповідною піснею, тому українські народні пісні були поділені на певні категорії, які співалися в певний період часу і потім замінювалися іншими. Цікавий факт, що часто українці поєднували використання декількох видів мистецтва одночасно, так молоді дівчата могли вишивати і співати або плести намисто і одномоментно створювати пісню, або робити фігурки із глини. З огляду на це, можемо припустити, що основним засобом мистецтва для ментальності українців є пісня. Саме вона допомагала самовираженню та нервово-психічній стабілізації особистості.

Українська народна творчість мала сильний вплив на формування особистості, оскільки більшість населення жили в селах, то співи, танці та вишивання ставали природними справами в житті людини, саме тому народна творчість так сильно впливає на зцілення людини цей процес дає рішучий поштовх для розвитку арт-терапії, а використання народної творчості розглядається як один із засобів досліджуваного напрямку [70].

Досить тривалий час використання арт-терапії в Україні сприймалось більш як допоміжні засоби у лікуванні та терапії [71]. У той час коли в країнах Європи, США та Азії даний метод вже широко використовувався як окрема галузь, а також створювалися всі можливі психотерапевтичні асоціації, в Україні досліджуваний напрямок сприймався все ще не

серйозно. Це посприяло певному відтягуванню активної фази розвитку напряму арт-терапії в Україні. Лише у 2003 році в Україні було створено першу асоціацію арт-терапевтів, які вже почали застосовувати цей метод на практиці на теренах країни [71]. Пізніше дана спілка була перейменована на Всеукраїнську арт-терапевтичну асоціацію, що стрімко розширювалася. Наразі українська асоціація арт-терапевтів налічує більше ніж 140 осіб із різних куточків країни. У спілку входять практикуючі психологи та спеціалісти, що працюють у сфері психологічної допомоги [73].

Не дивлячись на певні напрацювання, в Україні все ще не створено окремої професії арт-терапевта, даний напрямок спеціалісти використовують як допоміжний, зокрема у роботі з дітьми. За майже два десятиліття існування арт-терапевтичної асоціації було проведено безліч наукових конференцій та семінарів. Використання науково-практичного підходу залучає нових спеціалістів, зокрема студентів. Оскільки арт-терапія надає в першу чергу можливість самовираження, формує активну життєву позицію, що дуже подобається в першу чергу молоді. Молоді спеціалісти повні ентузіазму та творчого потенціалу, а використання духовного матеріалу та творчих засобів привертає увагу і надихає молодих спеціалістів [69].

Так в своїх роботах О. Вознесенська досліджує потенціал арт-терапії, а також займається розробкою сучасного методичного забезпечення у підготовці майбутніх арт-терапевтів [46]. Адже якісне методичне забезпечення дуже важливе для спеціаліста, який тільки починає свій шлях в арт-терапії. Оскільки використання застарілих або неапробованих матеріалів не тільки може бути не дієвим в терапії, а й нанести шкоди клієнту, тому розробка сучасних матеріалів вкрай важлива для спеціалістів з арт-терапії.

Арт-терапевт Олена Тараріна займається практичною підготовкою майбутніх арт-терапевтів, відкривши свою школу, вона успішно випускає якісно підготовлених спеціалістів, які мають сильну базу і підготовку. Крім того О. Тараріна розробляє авторські методики, які відрізняються своєю

сучасністю та несхожістю на інші тесті або методики, таким чином привносячи в науковий простір новизну та сучасність [10].

Сучасний розвиток та наукове становлення арт-терапії на території України забезпечується завдяки науковим дослідженням О.Вознесенської, І. Садовому, О. Кондирської, І.П. Лисенкової, О. Деркач, О. Тараріної та ін.[1,10, 13]. Низка українських науковців вбачає великий потенціал у використанні арт-терапії, як окремого засобу зцілення і активно працюють над дослідження впливу засобів арт-терапії на особистість, а також займаються розробкою нових методологічних матеріалів.

Отже, напрямок арт-терапії активно розвивається не тільки в усьому світі, а також набирає своєї популярності і в незалежній Україні. У сферу арт-терапії активно залучається все більше молодих спеціалістів, яких приваблює новизна, актуальність та перспективи розвитку терапії мистецтвом. Окрім цього молоді дослідники мають можливість перевірити на собі вплив засобів арт-терапії під час освітньої підготовки. Оскільки для того, аби зрозуміти дію і процес методики її необхідно виконати самому. Така практика не тільки готує досвідчених фахівців, а й терапевтично впливає на особистість прямо під час навчання.

1.4. Дослідження арт-терапії як засобу зниження тривожності у студентів-першокурсників

Отже арт-терапія є ефективною технологією, яка допомагає в гармонізації внутрішнього стану особистості, вирішенні внутрішніх конфліктів, розвитку здатності самопізнання та самовираження використовуючи мистецтво. Широкого діапазону використання арт-терапія набула через простоту та інформативність методик, що дозволяє використовувати техніки арт-терапії в різних галузях науки. Спеціалісти в галузі медицини, психології, педагогіки, соціальної роботи та ін. активно використовують технологію арт-терапії не тільки для самовираження та

зняття напруги у клієнта, а й для діагностики, корекції та розвитку особистості [30].

Говорячи про використання арт-терапії як засобу зниження тривожності, необхідно наголосити на тому, що стан тривоги і тривожності супроводжується різко негативними емоціями, внутрішнім дискомфортом та соматичними симптомами. Зі станом тривожності знайома велика кількість людей адже стрес та життєві переживання є рушіями формування даного стану у людини.

Використання методів арт-терапії в роботі з тривожними станами підтверджує свою ефективність через використання переважно невербальних засобів спілкування. Використовуючи різні види мистецтва людина може не використовуючи вербаліку виразити почуття та емоції які вона відчуває. Як правило, тривожність виражається через відчуття негативних емоцій, тобто емоційної неврівноваженості, а вираження своїх почуттів за допомогою слів може викликати ускладнення у людини [30].

Арт-терапія є зручним у використанні механізмом, що дозволяє перетворити стресові, травмуючі ситуації на менш негативні. Таким чином, за допомогою самовираження через різні види мистецтва людина сама трансформує тривожний стан, що знижує його негативний вплив на психіку. У трансформуванні тривожних станів слід звертати увагу на деталі, символи та образи, адже саме вони можуть допомогти знайти шляхи подолання проблемної ситуації та знайти вихід із тривожного стану. Дослідники зазначають, що переважно напрямок ізотерапія дозволяє людині подивитися на свої проблеми з іншого боку і тим самим знайти шляхи вирішення [29].

Вище ми зазначали, що арт-терапія є потужним механізмом для саморозкриття, розвитку та становлення особистості. За допомогою арт-терапії можна розкрити наступні внутрішні сили особистості:

- Когнітивні навички (розвиток пам'яті, уваги та мислення);
- Вивчення власного життєвого досвіду, за допомогою аналізу результатів творчої діяльності;

- Розвиток невербального спілкування (людина в процесі навчається використовувати рухи, звуки, музичні композиції, вірші тощо задля вираження думок, емоцій і почуттів);
- Розвиток самовираження (опановуючи різні напрямки арт-терапії та використовуючи різні засоби мистецтва людина виражає не тільки риси характеру, а й власне ставлення до оточуючих і життєву позицію);
- Розвиток соціальних навичок (застосування групових занять сприяє створенню нових соціальних зв'язків, поліпшенню спілкуванню та міжособистісних зв'язків);
- Освоїти нові ролі та виявити латентні особливості особистості, допомагає відслідкувати зміни в поведінці та емоційній стабільності;
- Підвищує рівень самооцінки (самовираження за допомогою різних видів творчості сприяє зміцненню особистісної ідентичності);
- Розвиток навичок прийняття рішень (через можливість трансформації проблемної ситуації, людина сама знаходить шляхи вирішення проблеми);
- Сприяння релаксації (методики арт-терапії часто спрямовані на зняття напруги, стресу, вивільнення негативних емоцій, подолання тривожних станів) [29].

Якщо провести аналогію із симптомами тривожності, то можна сказати, що арт-терапія сприяє зменшенню або повному усуненню таких симптомів тривожності як емоційна нестабільність, соціальна відстороненість та важкість встановлення нових соціальних зв'язків, надмірне напруження та виснаження. Арт-терапія сприяє також і ефективній релаксації, що немало важливо для студентів із високим рівнем тривожності.

Крім розвитку різних якостей особистості арт-терапію доцільно використовувати як інструмент для успішної адаптації студентів першокурсників до навчання у ЗВО. Адже нова обстановка з великою

кількістю незнайомих людей може впливати на підвищення рівня тривожності, через це часто студенти-першокурсники стають замкненими в собі, важко йдуть на контакт та відчують себе як не на своєму місці.

Для того аби адаптація студентів-першокурсників пройшла швидше та ефективніше викладачі кафедри психології часто використовують групові заняття з арт-терапії. Важливо зазначити, що одним із найважливіших етапів адаптації студента до нової обстановки є знайомство. Коли студенти дізнаються більше один про одного, то їм легше налагодити міжособистісні відносини. Частіше на заняттях адаптації психологи використовують такі напрями арт-терапії як ізотерапія, фототерапія (зокрема створення колажів), танцювальна та музична види терапії [51].

Дослідниця Н.М. Атаманчук стверджує, що застосування практик арт-терапії пришвидшує адаптацію студентської молоді до специфіки ЗВО, знижує втому, запобігає негативним емоційним станам та їхнім проявам, пов'язаних із навчанням. Введення мистецтва до навчального процесу підвищує рівень зацікавленості навчанням, оскільки з'являється елемент новизни. Прилучення до арт-вправ допоможе першокурсникові ідентифікувати й оцінити свої почуття, знайти час для відновлення життєвих сил та спосіб спілкування із самим собою» [2].

Н.М. Атаманчук також наголошує, що для більш ефективної дії арт-терапії її необхідно застосовувати комплексно, тобто використовувати різні напрями та різні види мистецтва. Таким чином у студента розвивається творча уява, покращуються когнітивні можливості, відбувається процес самопізнання та самовираження, розвивається гнучкість психіки, а також через творчий процес відбувається пошук шляхів досягнення поставлених цілей як професійних так і життєвих [2].

Прикладом можна навести використання казко-терапії у роботі зі студентами-першокурсниками. Цей метод дозволяє:

- Розвивати творчу уяву, фантазію та здатен до розкриття внутрішнього світу людини, її страхів та переживань;

- Пропрацювати негативні емоції, страхи і тривожність. Тобто застосування методу казкотерапії є досить широким, адже казка створюється індивідуально спираючись на запит та вподобання клієнта.
- Подолати наслідки соматичних розладів, оскільки казка дає можливість трансформувати усі недоліки в позитивні якості.

Перед тим, як перейти до кількісного та якісного аналізу проведеного діагностичного зрізу, нами було проведено аналіз сформованості тривожності відповідно до всієї вибірки. Загальна вибірка склала 20 осіб віком від 17 до 18 років, на основі цього нами було проведено аналіз психологічних особливостей прояву тривожності у студентів-першокурсників.

Аналіз результатів за методикою «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна) показав, що серед студентів-першокурсників найбільш переважаючим компонентом є особистісна тривожність. Саме за цією шкалою у студентів спостерігаються високий та середній рівні розвитку тривожності. Це говорить про те, що тривожність у більшості студентів-першокурсників сформована як особистісна особливість і може проявлятися не через певні патерни поведінки, а безпосередньо через внутрішні почуття та емоції особистості.

Беручи до уваги, що в більшості студентів тривожність проявляється в більшій мірі як особистісна характеристика ми можемо припустити, що студенти при переживанні тривожності можуть відчувати в більшій мірі соматичні та фізіологічні симптоми, такі як:

- Тремтіння кінцівок;
- Підвищена пітливість;
- Запаморочення;
- Нудота;
- Ускладнене дихання;

- Пришвидшене серцебиття та ін.

Слід відмітити, що постійно високий рівень особистісної тривожності може перерости у хронічну тривожність, а також може стати причиною розвитку тривожних та інших психічних розладів. Оскільки постійне напруження нервової системи призводить не тільки до психічного виснаження, а й до фізичного і як наслідок окрім психічних розладів, студенти можуть зіткнутися також із соматичними розладами.

Окрім цього, слід наголосити і на тому, що занадто низький рівень особистісної тривожності може бути причиною ускладнення соціалізації та адаптації студента-першокурсника. Оскільки частіше за все, особистості із вкрай низьким рівнем тривожності характеризуються як відчужені, безвідповідальні, замкнені в собі та ін. такі особистісні характеристики можуть впливати і на професійне становлення, і на навчання особистості.

Цікавим є той факт, що студенти-першокурсники із середнім рівнем тривожності мають стабільний емоційний стан студентів і переважно сформовану життєву позицію. Людям із середнім рівнем тривожності характерні дружні стосунки, товарицькість та помірна самооцінка. Тож можна зробити висновок, що студенти із середнім рівнем тривожності ефективніше адаптуються к новим умовам, а також швидше заводять нові соціальні зв'язки, що допомагає в адаптації до середовища закладу вищої освіти. За рахунок цього, студенти із середнім рівнем тривожності легше сприймають інформацію, що допомагає їм в оволодінні професійними навичками.

Необхідно зазначити і той факт що у певної кількості студентів зберігається високий рівень тривожності. У студентів із таким рівнем розвитку тривожності може спостерігатися надмірна емоційність та занижена самооцінка, що може ставати перешкодою при створенні нових соціальних зв'язків. Висока тривожність може сприяти зниженню працездатності, замовчуванню власних почуттів та зниженню стресостійкості. Студентам із таким рівнем розвитку тривожності буде складніше адаптуватися в нових

умовах, як правило вони складніше сприймають нову інформацію, а також важче переносять стресові ситуації. Високий рівень тривожності може заважати освоєнню професійних навичок та виконанню професійно-психологічних завдань. Крім того студентам із високим і дуже високим рівнем тривожності рекомендується звернутися за психологічною допомогою, оскільки надмірна тривожність може супроводжуватися психічними розладами та загрожувати нормальній соціалізації особистості.

Таким чином, дефініцію «тривожність» можна розглядати як індивідуальну особливість людини до переживання почуття тривоги, та очікування найгіршого результату. Тривожність може розглядатися як тимчасовий психічний стан, проте після тривалої дії стресових факторів може переростати і глибинне та стійке психічне формування.

Результати дослідження показали, що студенти є однією із соціальних груп яка більше всього піддається стресовому навантаженню, а отже має схильність до високого рівня тривожності.

Проаналізувавши наукову літературу, ми можемо сказати, що найпоширенішим та популярним серед напрямів арт-терапії є ізотерапія. Це обумовлено простотою використання, інформативністю та ефективністю технік. Ізотерапію використовують як метод корекції зокрема і тривожних станів, адже під час малювання людина поринає у світ своїх почуттів, емоцій та несвідомого. Неодноразово було доведено ефективність використання малюнку задля релаксації, зниження напруження, подолання тривожних станів, травм та страхів.

Якщо розібрати терапію малюнком на окремі етапи, то можна зрозуміти, що малюнок як результат роботи може нести в собі неповну інформацію, а під час малювання необхідно звертати увагу на найменші деталі. Наприклад, які кольори обирає студент, чим саме він обирає малювати фарбами чи олівцями, що він говорить під час малювання і як описує свою роботу. Все це буде свідчити про ефективність проведеної методики. До того ж як відзначає Н.М. Атаманчук, використання арт-технік,

а зокрема ізотерапії, викликає неабиякий інтерес у студентів, що також сприяє становленню особистості [2].

Отже, використання арт-терапії як засобу зниження тривожності є ефективним та інформативним, оскільки результати творчої діяльності дають не тільки терапевтичний ефект, а і діагностичний матеріал для психолога. Однією із головних особливостей арт-терапії вважається позитивний вплив на емоційну сферу особистості, а також розвиток когнітивних навичок. Простота використання, ефективність терапевтичного впливу та можливість застосування на різних вікових групах, роблять арт-терапію популярним та широко профільним методом застосування, оскільки використання арт-терапевтичних технік можливе не тільки в психології та психотерапії, а в медицині, соціології та соціальній роботі, педагогіці тощо.

Висновки до першого розділу

Аналіз сучасної та класичної наукової літератури з питання використання арт-терапії як засобу зниження тривожності у студентів-першокурсників показав, що тривожність як особистісна характеристика і як емоційний стан є розповсюдженим явищем сьогодення. Більшість людей переживали стан тривожності принаймні один раз, а через зростання стрес факторів, психічного навантаження та швидкої зміни світових тенденцій проблема тривожних порушень стає дедалі актуальнішою.

Зокрема слід зазначити, що тривожність, при тривалій дії на особистість, може переростати в хронічний стан особистості і сприяти розвитку ряду соматичних та фізіологічних розладів. Серед яких основними є захворювання серцево-судинної системи, порушення емоційної сфери, порушення харчової поведінки та ін.

Теоретичний аналіз показав, що студенти є однією з найбільш вразливих груп до підвищеного рівня тривожності, оскільки вступ до ЗВО, зміна соціального середовища, учбове навантаження створюють сильний

тиск на психіку, що може негативно відобразитись на академічній успішності юнаків та дівчат.

Нами було визначено, що для корекції тривожності у студентів-першокурсників та їх ефективної адаптації до нового соціального середовища, ефективним методом є використання арт-терапії. Через простоту використання та різноманітність технік арт-терапія позитивно впливає на стабілізацію емоційного дисбалансу, зняття напруження та вивільнення негативних емоцій.

РОЗДІЛ 2

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

2.1. Методичне забезпечення дослідження рівня тривожності у студентів-першокурсників

В першому розділі нами було розглянуто теоретичний аспект прояву тривожності особистості у студентів-першокурсників. Теоретичний аналіз дозволив нам конкретизувати особливості впливу тривожності на особистість студента. Таким чином, тривожність має вагомий вплив як на когнітивні функції мозку особистості, так і може заважати повноцінному та ефективному функціонуванню студента в соціумі.

Доведено що тривожність впливає на емоційну, мотиваційну, когнітивну, психосоматичну сфери особистості, тому вона може заважати виконанню професійно-психологічних завдань, що може виражатися у зниженні мотивації, погіршенні самопочуття, порушенні емоційного комфорту, неприйнятті себе, аутоагресії, замкненості, відсторонення від соціуму тощо. О. Халік підкреслює що тривожність як деструктивний фактор можна перетворити у конструктивний. Такого результату можна досягти за умови психологічного супроводу, створенню програми корекції, яка буде спрямована на розвиток навичок регуляції та трансформації деструктивних наслідків тривожності у майбутніх психологів [59].

З аналізу літератури випливає, що психічний феномен тривожності є розповсюдженим явищем серед молоді та потребує психологічного супроводу під час адаптації студентів до нових умов. Тож нами було проведено дослідження на виявлення актуального рівня тривожності серед студентів-першокурсників спеціальності 053 «Психологія».

Дослідницько-експериментальна робота проводилася на базі кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Вибірку дослідження склали 20 осіб віком від 17 до 18 років.

Метою нашого дослідження (експерименту) було емпірично визначити актуальний рівень тривожності студентів та дослідити вплив засобів арт-терапії на рівень тривожності студентів-першокурсників.

Експериментальне дослідження складалось з двох етапів: констатувального експерименту та проведення заходів психологічної корекції. Задля досягнення поставленої мети та вирішення завдань нами було розроблено наступний план дослідження:

- 1) Розробка плану експериментального дослідження;
- 2) Підбір, відповідно поставленій меті, методологічно-дослідницького матеріалу, спрямованого на визначення рівня тривожності;
- 3) Експериментальне вивчити особливостей прояву та актуальний рівень тривожності у студентів-першокурсників;
- 4) Розробка та проведення корекційно-відновлювальної програми;
- 5) На основі проведеної корекційно-відновлювальної програми дослідження змін рівня тривожності у студентів-першокурсників після її апробації.

З метою дослідження рівня тривожності у студентів-першокурсників нами було обрано наступні методи наукового дослідження: тестування, констатуючий та формуючий (корекційна робота) експерименти, метод статистичної обробки даних (узагальнення та систематизація кількісних і якісних показників емпіричного дослідження). Метод математичного аналізу (оцінка розбіжностей експериментальних даних за критерієм Стьюдента).

Методологічну основу експериментального дослідження склали наукові підходи до визначення тривожності таких дослідників як З. Фройд, Ю. Ханін, Ч. Спілбергер, О. Холік, С. Томчук, І. Ясточкіна, К. Хорні, К. Ізард, В. Астапов, П. Горностая, К. Ізард, Р. Мей, А. Мікляєва, Є. Новікова, Я. Омельченко, А. Парафіян, А. Прихожан, К. Роджерс, П. Румянцева, С. Рубінштейн, Г. Салліван та ін.

Опрацювання методологічного базису показало, що рівень тривожності прямо пропорційно пов'язаний із когнітивною, емоційною та операційною сферами мозку людини. Це дозволило нам розробити загальну модель тривожності студентів-першокурсників.

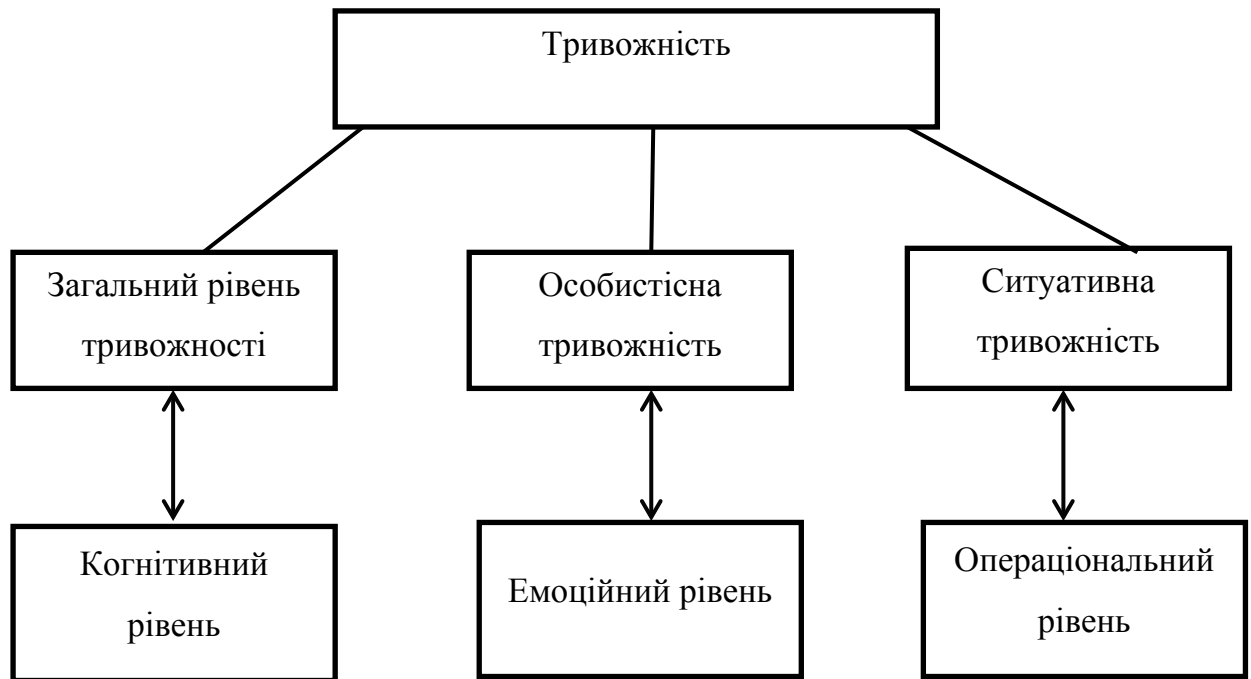


Рис 2.1. Загальна модель тривожності особистості

На основі представленої загальної моделі тривожності (рис. 2.1.) та опираючись на підходи до дослідження тривожності представленими у роботах дослідників, що були зазначені вище, ми обрали основні компоненти дослідження тривожності у студентів-першокурсників. Такими компонентами стали загальний рівень тривожності, ситуативна (реактивна) тривожність та особистісна тривожність. Відповідно до досліджуваних компонентів нами було сформовано психодіагностичний комплекс, що складався з наступних методик:

- 1) Методика «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Спілбергера (адаптація Ю.Ханіна) [52] ;
- 2) Методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлора (адаптація М. Пейсахова);
- 3) Методика «Шкала тривоги» Бек.

Детальний огляд діагностичного комплексу:

- 1) Методика «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Спілбергера (адаптація Ю.Ханіна) [52].

Даний тест є одним із інформативних методик дослідження самооцінки актуального рівня тривожності особистості. Методика була розроблена Спілбергером у 1970 році та активно застосовується у сучасній психодіагностиці. Крім того даний тест активно використовують у клінічній практиці, оскільки він простий в обробці, а також його ефективність підтверджено. Адаптацією методики займався Ю.Л. Ханін, тому повна назва методики носить обидва прізвища авторів.

Вагомою особливістю тесту є дві шкали – ситуативної і особистісної тривожності. Порівняно з більшістю доступних сучасних методик, які діагностують кожен компонент тривожності окремо, представлена методика переважає свою зручність у використанні та інформативність, а також є єдиною методикою, що може одночасно оцінити тривожність і як стан, і як особистісну особливість людини. Спілбергер під двома вимірами тривожності розуміє стан тривожності, що характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи» [52]. Вимірювання рівня особистісної тривожності є важливим аспектом, оскільки тривожність як особистісна особливість напряду впливає на поведінку людини.

Текст методики налічує 20 висловлювань, які описують тривожність як стан, тобто сам стан тривожності, реактивну, а також ситуативну тривожність. Та 20 висловлювань, які визначають тривожність як особистісну особливість людини, тобто властивість тривожності.

Автор методики розробив 2 шкали. Перша, шкала ситуативної тривожності призначена для вимірювання поточного стану тривожності, досліджує самопочуття респондентів на момент тестування,

використовуюючи суб'єктивні відчуття страху, нервової напруги, збудження вегетативної системи та нервозності.

Друга шкала – особистісної тривожності. Шкала створена з метою оцінки стабільних аспектів особистості, загальна схильність до занепокоєння, частоту стану спокою, впевненості та безпеки. Особистісна тривожність розуміється як стійка риса характеру, а також стійкість до сприймання загрози і схильність до тривоги.

Процедура проведення представленої методики є достатньо простою. Респондентам представляється бланк опитувальника та пропонується уважно прочитати висловлювання та закреслити ту цифру, яка найбільше відповідає внутрішньому стану на даний момент часу.

Опрацювання результатів тестування має відбуватися у декілька етапів:

- I. За допомогою ключа проводиться визначення рівня особистісної тривожності;
- II. Визначення показників ситуативної тривожності.

Інтерпретація результатів проводиться за кожною шкалою окремо, мається на увазі, що при оцінці результатів необхідно враховувати підсумкове значення показника тривожності по кожній із шкал, він може варіюватися від 20 до 80 балів. Відповідно, чим вищим є показник в балах, тим вищим є рівень тривожності по шкалам. Для зручності інтерпретації дослідники використовують орієнтовні оцінки тривожності.

Таблиця 2.1.

Орієнтовні оцінки тривожності

Рівень тривожності	Показник у балах
Високий рівень	45 балів і вище
Середній рівень	31-44 бали
Низький рівень	30 балів і нижче

Згідно з таблицею 2.1. результати обох шкал зіставляються між собою, що дає можливість оцінки індивідуальної значимості стресової ситуації для досліджуваного.

2) Методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлора (адаптація М. Пейсахова)

Вперше методика була представлена у 1953 році, спеціально розроблена для визначення рівня тривожності досліджуваних. Представлена методика включена до розряду особистісних інструментів, для визначення трьох особистісних аспектів – соматичного, поведінкового та емоційного.

Методика була створена на базі Мінесотського багатофакторного особистісного опитувальника.

На основі досліджуваних особистісних аспектів, текст опитувальника включає ситуації трьох видів, таких як спрямовані на соціальну взаємодію, такі, що пов'язані із діяльністю, а також ситуації спрямовані на актуалізацію у досліджуваного уявлень про себе (самооцінну тривожність). Методика створена для вимірювання особливостей прояву тривожності.

Визначення рівня тривожності з точки зору різних аспектів є важливою складовою дослідження і дозволяє створити умовний психологічний портрет особистості. Адже підвищений рівень тривожності може бути індивідуальною особистісною особливістю людини, а може слугувати певним маркером визначення порушень її психологічної адаптації в соціумі або наявності ментального розладу (mental disorder).

Особливістю даної методики є широкий спектр вікових груп на яких можна проводити тестування, починаючи від підліткового віку, для дорослих та літніх людей представлена методика є ефективною у визначенні рівня тривожності. Проте для застосування на групах дитячого віку методика не адаптована, а тому не може використовуватися. Характерною особливістю опитувальника Тейлора також є відмежування стресу від тривожності, оскільки стрес, на відміну від тривожності, має

конкретну причину, в той час як тривожність є станом який досить важко описати і може бути закладений як особливість характеру.

Надто високий рівень тривожності може призвести до психосоматичних проявів, таких як болі в животі, підвищена пітливість, головний біль та ін., крім того, постійно підвищений рівень тривожності може переростати у хронічний, що може стати причиною розвитку неврозів, розладу харчової поведінки, а також ряду інших психічних порушень.

Також опитувальник відрізняється простотою проведення процедури тестування і займає відносно небагато часу, орієнтовний час проведення тестування 15-30 хвилин. Текст опитувальника налічує 50 запитань на які респондент має відповісти «так» або «ні».

Оцінка та інтерпретація результатів обстеження проводиться шляхом підрахунку кількості відповідей, які свідчать про симптоми тривожності. Безпосередньо рівень тривожності визначається сумарною кількістю балів за всіма трьома показниками. Для зручності визначення рівня тривожності використовують устатковану шкалу оцінок рівня тривожності, за якою 40-50 балів визначається як показник дуже високого рівня тривожності, 25-40 балів свідчить про високий рівень тривожності респондента, 15-25 балів визначається як середній рівень, котрий має тенденцію до високого, 5-15 балів – середній рівень з тенденцією до низького і 0-5 балів визначається як низький рівень.

Таблиця 2.2.

Шкала сумарної оцінки показників тривожності за Тейлором

Рівень тривожності	Оцінка в балах
Високий рівень	40-50 балів
Середній рівень з тенденцією до високого	25-40 балів
Середній рівень	15-25 балів

Продовження табл. 2.2.

Середній рівень з тенденцією до низького	5-15 балів
Низький рівень	0-5 балів

3) Методика «Шкала тривоги» А.Т. Бек.

Шкала тривоги була створена А.Т. Беком з метою скринінгу рівня тривожності, а також для оцінки ступеня її прояву в особистості. І це є вагомою особливістю представленої методики. Дана шкала вимірює саме рівень виразності тривоги опираючись на соматичні та фізіологічні симптоми тривоги. Це дозволяє не тільки визначити рівень прояву тривоги, а й відслідкувати інтенсивність симптомів, їх характер і частоту, що дозволить сформувати більш детальну картину особистості досліджуваного.

Універсальність шкали дозволяє використовувати її з метою тестування великого спектру різних вікових груп. Від 14 років до похилого віку дану методику можна використовувати як для попередньої оцінки виразності тривожних розладів, скринінгів, так і для наукових досліджень.

Одним із факторів, що підтверджує універсальність та ефективність використання даної методики є широкий спектр застосування методики у різних сферах життєдіяльності людини. Окрім поточних досліджень та психодіагностики шкалу тривоги Бека використовують також у профорієнтаційних цілях та на співбесідах. Шкала є дуже зручним та простим у використанні інструментом коли необхідно приділити детальну увагу психічним особливостям кандидата. Таким чином, за допомогою шкали, на співбесіді, можна виділити тих кандидатів, котрим необхідне додаткове обстеження і консультація.

Окрім профорієнтаційних заходів дану шкалу широко використовують у клінічній практиці, оскільки вона дозволяє визначити схильність

досліджуваного до психосоматичних та тривожних розладів, а також з'ясувати наскільки соматичні розлади взаємопов'язані із тривогою.

Технологія проведення дослідження є достатньо простою та зручною у використанні. Текст опитувальника включає в себе всього 21 пункт. Кожне з представлених висловлювань складається з типових симптомів тривоги, що включає психічні або фізіологічні симптоми тривоги. Час проведення опитування складає не більше 10 хвилин, що дозволяє досить швидко провести діагностування, при цьому не втрачаючи ефективності.

Респонденту пропонується бланк із симптомами, які він має оцінити по шкалі від 0 до 3, де кожен показник має наступні значення:

- 0 – симптом не турбує зовсім;
- 1 – симптом злегка турбує;
- 2 – середньо турбує;
- 3 – симптом сильно турбує.

Оцінка та інтерпретація результатів проводиться шляхом звичайного підрахунку суми балів за усіма пунктами шкали. Для зручної інтерпретації результатів автор створив ключ за балами з максимально можливою кількістю балів 63. Детальна розшифровка значення балів представлена в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Оцінка рівня тривоги за шкалою А.Т.Бека

Рівень тривоги	Кількість балів
Низький рівень	21 і нижче
Середній рівень	22-35 балів
Високий рівень	36-63 бали

Слід відмітити, якщо показники рівня тривоги сягають позначки в 63 бали, то досліджуваному необхідна психологічна допомога, оскільки такий рівень вважається дуже високим і потребує корекційного впливу.

Обраний нами діагностичний інструментарій відповідає вимогам надійності, валідності та співвідносяться із метою та завданнями дослідницької роботи. Це дозволяє нам перейти до наступного етапу дослідження – проведення діагностичного зрізу.

2.2. Якісна та кількісна та кількісна обробка результатів емпіричного дослідження рівня тривожності у студентів- першокурсників

Проведене емпіричне дослідження базувалося на трьох напрямках дослідження феномену тривожності. За дослідженнями Спілбергера тривожність можна розглядати як реактивний стан психіки особистості на сприйняття ситуації, яка може бути потенційно загрозливою та тривожність як особистісна характеристика особистості котра закладена в характер кожної людини в невеликій кількості.

Спираючись на погляди Тейлора можна сказати, що тривожність має прояв через діяльність, соціум та власне «Я». А беручи до уваги роздуми Бека, ми стикаємося із третім компонентом тривожності – психосоматичним проявом тривожності. Прояв тривожності як на психологічному так і на фізичному рівнях серйозно впливає на ментальне здоров'я особистості.

Першою методикою проведеною у рамках діагностичного зрізу є методика «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Спілбергера (адаптація Ю.Ханіна). Дана методика допомогла нам визначити рівень тривожності за двома показниками – особистісним та ситуативним. Результати проведеного дослідження за методикою представлені в табл. 2.4.

Отримані результати дозволяють нам зробити висновок, що у переважної більшості студентів (60%) низький рівень ситуативної тривожності, а отже показники результатів знаходяться в діапазоні до 30 балів. Це говорить про те, що на момент тестування більшість респондентів знаходилися в стані спокою та не відчували загрози.

Таблиця 2.4.

**Результати оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності
(Ч.Спілбергера, Ю. Ханіна)**

Шкала	Всього відповідей	Високий рівень тривожності (%)	Середній рівень тривожності (%)	Низький рівень тривожності (%)
Особистісна тривожність	20	35%	60%	5%
Ситуативна тривожність	20	5%	35%	60%

Слід відмітити що стан спокою при опитуванні є одним із найважливіших компонентів дослідження. Оскільки внутрішній та емоційний стан респондента на момент діагностики напряму впливає на точність результатів.

Так, низький рівень ситуативної тривожності може негативно впливати на особистість та бути показником депресивного стану і низького рівня мотивації особистості. Зокрема низький рівень реактивної тривожності може говорити про витіснення та придушення особистістю високої тривожності для того аби не скомпрометувати себе.

Середній рівень ситуативної тривожності спостерігається в 35% досліджуваних студентів. Такий показник говорить про емоційну стабільність студентів. Проте занадто сильний стресовий вплив та загрозна ситуація можуть викликати у студентів-першокурсників підвищення тривожності та ускладнення адаптації до ситуації. Необхідно також відмітити, що середній рівень тривожності є маркером адекватного розвитку особистості і притаманний більшій частині населення.

Результати шкали СТ також показали, що менша кількість досліджуваних – лише 5% мають високий рівень тривожності. Якщо порівнювати цей показник із загальною вибіркою, то такий відсоток досліджуваних із високим рівнем тривожності не є критичним, проте його не можна лишати уваги. Високий рівень тривожності може негативно впливати на особистість та ментальне здоров'я студентів-першокурсників, особливо у момент адаптації до нового навчального закладу. Високий рівень тривожності може, також, впливати на рівень успішності в навчальному процесі та на швидкість засвоєння матеріалу. Адже студент, що знаходиться під постійним психічним навантаженням значно важче та повільніше сприймає ситуацію, що негативно впливає на засвоєння професійних навичок.

Аналіз результатів за шкалою особистісної тривожності показав наступні результати. Середній рівень особистісної тривожності притаманний 60% досліджуваних студентів-першокурсників. Спираючись на досліджений нами теоретичний аспект тривожності, можна сказати що даний аспект не виходить з рамки «норми» і є нормальним станом особистості. Проте це показує, що у переважної більшості студентів тривожність розвинена на рівні особистості і є рисою їх характеру. Такий показник говорить про те, що студенту буде важко переносити тривале напруження, стрес, а також ситуації, що можуть бути сприйнятим особистістю як такі, що несуть загрозу.

Всього лише 5% респондентів мають низький рівень тривожності. Якщо в описі шкали реактивної тривожності можна було говорити про стан спокою, стресостійкість, то низький рівень розвитку особистісної тривожності може говорити про певні риси характеру, що можуть бути притаманні студентам. Наприклад, замкненість, мовчазність, відчуженість, безвідповідальність, холоднокровність, хамовитість, пристасть до адреналіну та ін. Студенти із низьким рівнем особистісної тривожності можуть відчувати складнощі із адаптацією до нового колективу та встановленням

соціальних зв'язків. Частіше за все такі студенти відрізняються безвідповідальним ставленням до навчання, що виокремлює їх серед інших студентів або одногрупників. Через це студенти із низьким рівнем особистісної тривожності можуть ставати причиною булінгу, насмішок, а іноді і жорстокого відношення зі сторони інших студентів.

Цікавим є той факт, що показники за обома шкалами є дзеркальними і пропорційними одна одній. Наглядний приклад співвідношення результатів за шкалою ситуативної та особистісної тривожності представлено на рисунку 2.1.

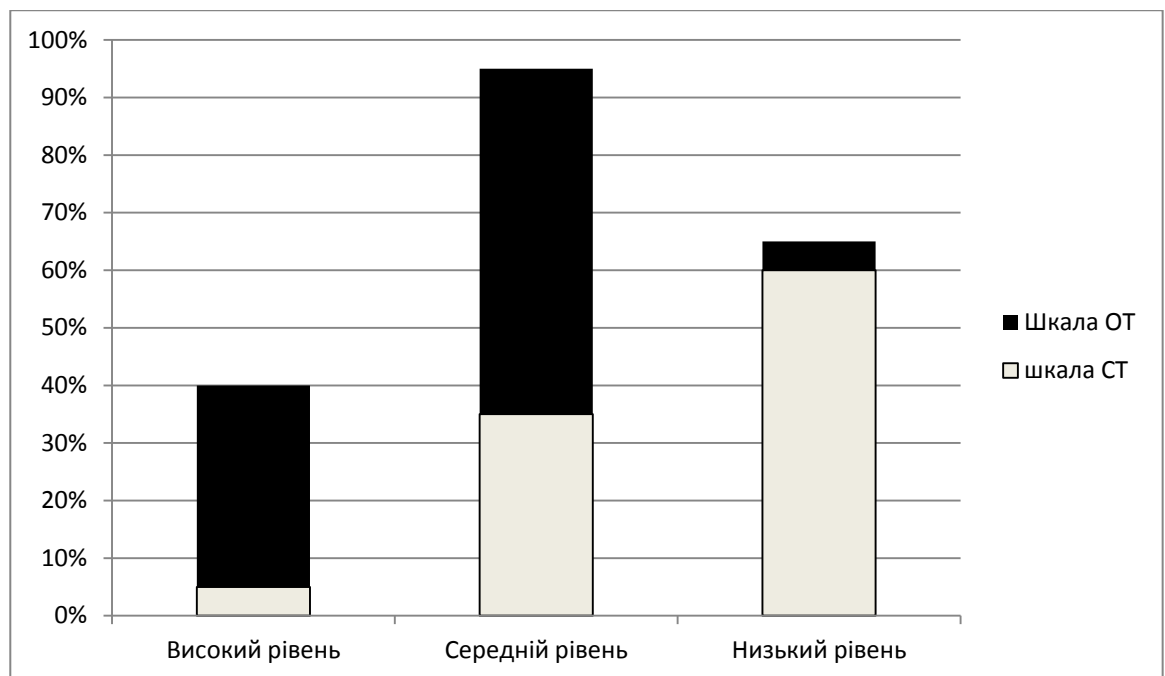


Рис. 2.1. Результати діагностики рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна).

За другою методикою «Шкала тривожності» Дж. Тейлора (адаптація М. Пейсахова) нами було отримано наступні результати:

- Високий рівень тривожності мають – 30% досліджуваних;
- Вище середнього – 15%;
- Середній – 5%;
- Нижче середнього – 15%;
- Низький – 35%.

За результатами проведення другої методики можна зробити висновок, що більшість студентів має високий (30%) та низький рівень розвитку тривожності (35%) відповідно. Це сигналізує про різний розвиток емоційної стійкості студентів-першокурсників. Спираючись на дані показники можна говорити про стресостійкість, впевненість в собі та соціальну адаптованість особистості.

Із показників за методикою «Шкала тривожності» Дж. Тейлора (адаптація М. Пейсахова) випливає, що 30% студентів-першокурсників, які мають високий рівень тривожності, можуть бути в більшій мірі вразливі до стресфакторів ніж студенти із низьким рівнем. Це говорить про те, що у студентів можуть спостерігатися складності із соціальною адаптацією, а перш за все із утворенням нових соціальних зв'язків. Слід відмітити, що ті респонденти які мають високий рівень тривожності можуть переживати ускладнення в навчанні, а саме перед складанням іспитів через страхи, також може проявлятися страх публічних виступів. Виходячи з цього, можна стверджувати, що студенти із високим рівнем тривожності будуть перейматися через академічну успішність, зовнішній вигляд, соціальне життя. Один із показників високого рівня тривожності є надмірна відповідальність, такі студенти можуть брати на себе велику кількість завдань та відповідальності. Проте така поведінка не є благополучною для психіки особистості адже створює нові стресфактори, що підвищують психічне напруження студента, а отже можуть викливати розвиток супутніх тривожних та психосоматичних розладів.

Про розбіжності в рівні розвитку психічної готовності до стресових ситуацій та перешкод свідчать наступні результати. Середній рівень тривожності з тенденцією до високого мають 15% від загальної кількості опитуваних, а також середній рівень тривожності із тенденцією до низького спостерігається теж у 15% досліджуваних. Такі результати свідчать не тільки про різну психічну витривалість особистості, а й про різні життєві обставини, що можуть переживати студенти. Як нами було зазначено вище, через

постійну напругу та надмірне навантаження рівень тривожності особистості з часом може підвищуватися, що підтверджує результати досліджуваних із тенденцією до високого рівня тривожності. Проте робота над собою, відпочинок, характерні риси особистості та психокорекційний вплив можуть, навпаки, сприяти зниженню тривожності, що обумовлює результати із рівнем тривожності з тенденцією до низького.

Спостерігається, що абсолютна меншість – це студенти із низьким рівнем тривожності (5%). Необхідно відмітити, що студенти із середнім рівнем тривожності в більшій мірі пристосовані до повсякденних стресових ситуацій, проте важкі життєві перешкоди та складнощі можуть викликати у студентів стан підвищеної тривожності та надмірного напруження.

Співвідношення результатів діагностики за методикою «Шкала тривожності» Дж. Тейлора (адаптація М. Пейсахова) представлено на рисунку 2.2.

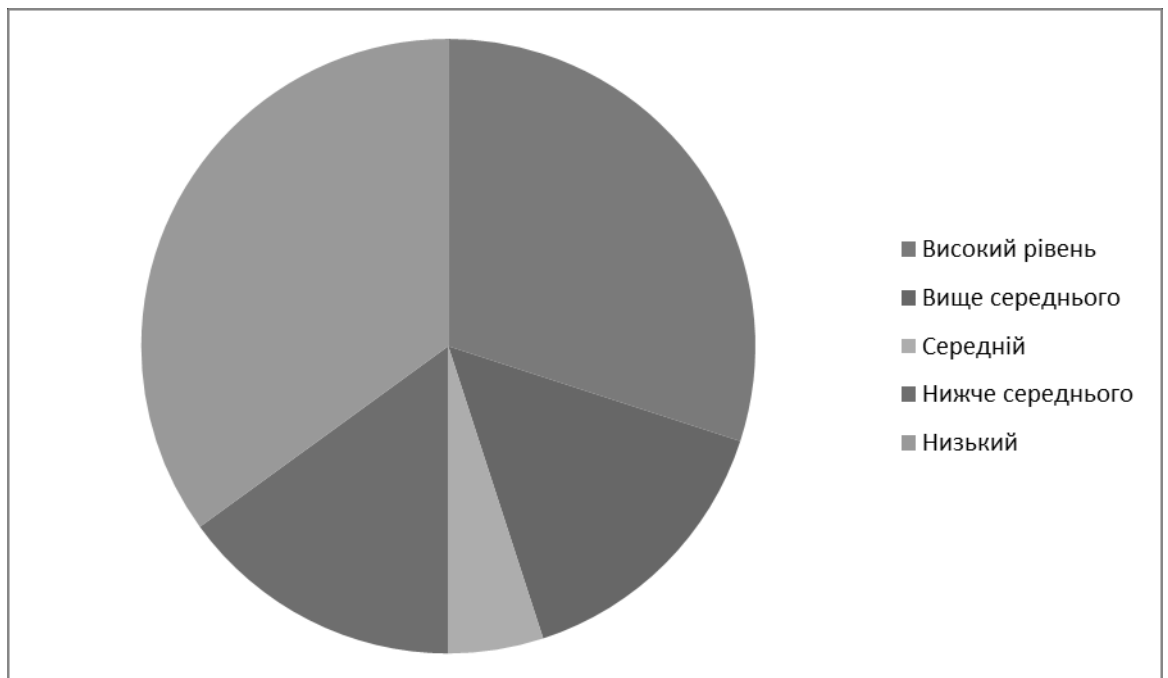


Рис. 2.2. Результати рівня тривожності (Дж. Тейлор).

Аналіз результатів методики «Шкала тривоги» Бека показав, що всього лише 15% досліджуваних студентів-першокурсників входять у показники «норми» розвитку тривожності особистості. Інші 85% вибірки мають той чи інший рівень розвитку тривожності.

Детальні результати за методикою «Шкала тривоги» Бека представлено на рисунку 2.3.

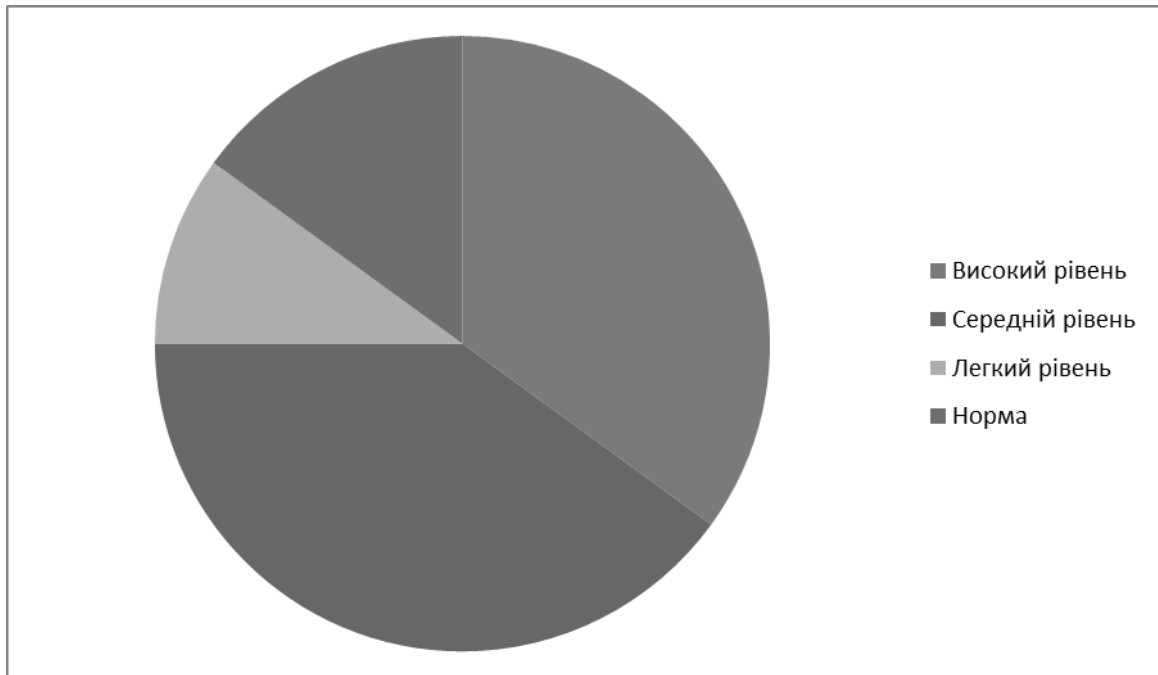


Рис. 2.3. Результати дослідження за методикою «Шкала тривоги» Бека

Вважаємо необхідним відмітити, що шкала тривожності Бека базується на соматичних та фізіологічних симптомах прояву тривожності. Тобто при тому чи іншому рівні тривожності в особистості можуть спостерігатися супутні соматичні або фізіологічні розлади.

Тож результати даної методики показали, що 35% студентів мають високий рівень тривожності. Це говорить про те, що ця група студентів найбільше стикається із соматичними та фізіологічними симптомами тривожності. Нажаль такий високий рівень тривожності свідчить про надмірну напругу від якої страждає психіка особистості. Як наслідок через постійне відчуття або навіть придушення соматичних симптомів у особистості можуть розвиватися психосоматичні розлади, які потребують тривалого лікування та спостереження.

Студенти із високим рівнем тривожності більш уразливі до життєвих перешкод та труднощів ніж інші, оскільки вони (студенти) реагують на них

не тільки емоційно, а й фізично. При підвищеній тривожності за шкалою Бека особистість може відчувати наступні симптоми:

- Підвищене потовиділення;
- Сухість у роті;
- Нудота;
- Підвищене сечовипускання;
- Прискорене серцебиття;
- Ускладнене дихання або відчуття задухи;
- Відчуття оніміння;
- Підвищення температури тіла;
- Підвищення тиску та ін..

Усі ці симптоми негативно впливають не тільки на фізичне самопочуття особистості, а й на психічне. Оскільки відчуваючи симптоми котрі повторюються людина помилково вважає себе хворою на ту чи іншу хворобу.

Необхідно наголосити, що високий рівень тривожності вкрай негативно впливає на особистість студента і потребує спостереження та корекційного втручання, а також профілактичної підтримки особистості після корекції.

Більшість студентів, а саме 40% від загальної кількості опитуваних має середній рівень розвитку тривожності. Це дозволяє нам зробити висновок, що переважна більшість студентів легше переносить стан напруги, а соматичні симптоми прояву тривожності не набирають тієї частоти і сили як при високому рівні тривожності. Проте студенти із середнім рівнем тривожності також є уразливою категорією до стресфакторів та життєвих перешкод. Вони легко можуть переносити повсякденне навантаження та незначний стрес, але в серйозних та важких ситуаціях, де буде переважати страх соматичні прояви тривожності теж активізуються, що буде ускладнювати подолання перешкод та вирішення проблем.

Легкий рівень тривожності має переважна меншість студентів – 10 % від вибірки. Легкий рівень тривожності говорить про стресостійкість та

емоційну витривалість особистості. Студенти із легким рівнем тривожності відчують складнощі лише при надзвичайних життєвих обставинах, що характеризуються високим психоемоційним тиском на свідомість людини. Як правило студенти із легким рівнем тривожності майже не відчують соматичних проявів досліджуваного феномену у повсякденному житті, завдяки чому соціальна адаптація таких студентів буде проходити швидше та більш ефективно.

Проаналізувавши результати діагностичного зрізу за трьома представленими методиками і порахувавши середні показники ми виявили, що переважна більшість досліджуваних мають підвищений рівень тривожності та потребують психологічної корекції.

2.3. Особливості корекційно-відновлювальної програми

Згідно отриманих результатів із загальної вибірки 20 респондентів, нами було сформовано контрольну та експериментальну групи кількістю по 10 осіб. Наступним етапом нашого дослідження стала розробка корекційної програми у форматі тренінгів спрямованих на зниження рівня тривожності. Після проведення тренінгового заняття студенти давали зворотній зв'язок у вигляді саморефлексії.

Тренінги розраховані на 20 год. – по 2-2,5 год. протягом 9 тижнів.

Алгоритм створення корекційно-відновлювальної програми наступний:

- 1) Визначено мету корекційної програми;
- 2) Відповідно до мети визначено цілі та задачі корекційно-відновлювальної програми;
- 3) Визначено зміст програми та методологія;
- 4) Установлена групова форма роботи;
- 5) Підібрано арт-терапевтичні техніки та методики для корекційної роботи;

- 6) Узгоджено часові рамки на реалізацію корекційно-відновлювальної програми;
- 7) Визначено частоту корекційних занять та встановлено загальну тривалість зустрічей;
- 8) Розроблено корекційно-відновлювальну програму з можливістю контролю ефективності корекційного впливу;
- 9) Підготовлено усі необхідні матеріали для реалізації корекційної програми.

Корекційно-відновлювальна програма проводилася у вигляді групового заняття з елементами тренінгу. Програма спрямована на зниження рівня тривожності у студентів-першокурсників шляхом усунення симптомів тривожності методами арт-терапії. Першочергово заняття спрямовані на усвідомлення власного стану, знаходження внутрішнього ресурсу та шляхів зниження тривожності, як у кожного студента окремо, так і в групі загалом.

Групові заняття включають у себе ознайомлення із різними напрямками арт-терапії, пропрацювання власних страхів та тривоги за допомогою різноманітних арт-терапевтичних технік. Задля стабілізації внутрішнього стану студентів, а також профілактики виникнення нових симптомів тривожності, нами було підбрано методологічний матеріал спрямований на релаксацію, а також стабілізацію емоційного стану особистості.

Таблиця 2.5

Програма корекційно-відновлювальної роботи зі зниження тривожності засобами арт-терапії

№ Заняття	Тема заняття	Методи і прийоми корекційного впливу	тривалість
1	«Знайомство з Арт-терапією»	Міні – лекція «Арт-терапія», методика «Мій герб», «Автопортрет», рефлексія.	2 год

Продовження табл. 2.5

2	«Привіт емоції»	Вступне слово, міні-лекція «Емоції», «Індивідуальне малювання», «Зірка почуттів», «Я хочу і здійснию».	2 год
3	«Моя тривожність»	Усвідомлення та вираження стану тривожності методом «нейрографіки»	2 год
4	«Відчуття тривожності»	Робота із внутрішнім станом, «Малювання каракулів», «Край води», «світло в кінці тунелю».	2 год
5	«Прощай тривожність»	Груповий пошук шляхів подолання тривожності методом казкотерапії, техніка «Прощавання з...».	2 год
6	«Мандалотерапія»	Міні-лекція «Ознайомлення з методом мандало-терапії», техніка «9 маленьких мандал», «Моя мандала».	2 год
7	«Релаксація. Аутотренінг».	Ознайомлення з методиками релаксації. Аутотренінг.	2 год
8	«Мій талісман»	Створення талісману для зняття тривожності в майбутньому. Методика «Мій щит».	2 год

Заняття 1. Тренінг «Знайомство з арт-терапією» (Повне заняття представлено у Додатку А)

Мета заняття – знайомство учасників тренінгу із основними поняттями арт-терапії, створення сприятливої атмосфери спрямованої на

знайомство учасників між собою та розкриття творчого потенціалу особистості.

Завдання:

- Створення атмосфери довіри між усіма учасниками заняття;
- Ознайомлення із теоретичним базисом арт-терапії;
- Розкриття творчого потенціалу кожної особистості;
- Розвиток навичок самопрезентації та самопізнання.

Матеріали та обладнання: аркуши паперу А4, олівці, фарби, фломастери, пензлик, кава.

Час проведення: 2 години

План заняття:

- 1) Вступна частина: Знайомство, прийняття правил.
- 2) Основна частина:
 - Міні-лекція «Основи арт-терапії»;
 - Вправа «Мій герб»;
 - Методика «Автопортрет»;
 - Методика «Ресурсне дерево»;
- 3) Заключна частина: Релаксація, проведення рефлексії. Учасникам заняття пропонується відповісти на наступні питання:
 - Які зараз відчуття?;
 - Що більше всього запам'яталося на занятті?;
 - Яка з вправ була найскладнішою? Чому?.
- 4) Прощання.

Заняття 2. Тренінг «Привіт емоції» (Повний текст заняття представлено у Додатку Б)

Мета заняття - розвинути навички усвідомлення емоцій особистості.

Завдання:

- аналіз свого поточного емоційного стану та його гармонізація;
- усвідомлення власних прихованих емоцій;

- знаходження внутрішніх та зовнішніх ресурсів, які врівноважують емоції.

Матеріали та обладнання: папір, кольорові олівці, крейда, глина.

Час проведення: 2 год.

План заняття:

- 1) Вступна частина: привітання, прийняття правил;
- 2) Основна частина:
 - Розминка «Індивідуальне малювання»;
 - Вправа «Голос серця»;
 - Вправа «Зірка почуттів»;
 - Вправа «Я хочу і здійсню».
- 3) Заключна частина: рефлексія, кожному учаснику пропонується висловити свої почуття та емоції і дати відповіді на наступні запитання:
 - Чи був корисним для вас тренінг?
 - Які вправи були для вас нові?
 - Що було складного до виконання?
- 4) прощання.

Заняття 3. Тренінг «Моя тривожність». (Повне заняття представлено у Додатку В)

Мета заняття – розвиток навичок відчуття власного емоційного та тілесного стану та відображення його на аркуші паперу.

Завдання:

- Ознайомлення студентів із технікою нейрографіка;
- Формування навичок відчуття власного тіла та емоційного стану;
- Ознайомлення із поняттям «тривожність» та її вплив на особистість;
- Опрацювання стану тривожності техніками нейрографіки.

Матеріали та обладнання: аркуш паперу А4, чорний маркер, кольорові олівці, фломастери.

Час проведення: 2 години.

План тренінгу:

- 1) Вступна частина: Привітання, прийняття правил, розминка.
- 2) Основна частина:
 - Міні-лекція на тему «Тривожність та її вплив на особистість»;
 - Техніка «Чорний квадрат»;
 - Міні-лекція «Світ нейрографіки»;
 - Малювання особистісної тривожності в техніці нейрографіка;
- 3) Заключна частина: рефлексія та обговорення результатів малювання.
- 4) Прощання.

Заняття 4. Тренінг «Відчуття тривожності» (Повне заняття представлено у Додатку Г)

Мета заняття – формування навичок переживання різних внутрішніх станів.

Завдання:

- робота з переживанням сприйняття різних станів одного й того ж об'єкта;
- переживання ситуації при неконтрольованій зміні зовнішніх умов;
- робота з тривожними станами;
- формування навичок зниження рівня тривожності.

Матеріали та обладнання: фотокамера, аркуш паперу, білий папір розміром А3, два простих олівця, кольорові олівці.

Час проведення: 2 години.

План тренінгу:

- 1) Вступна частина: привітання, прийняття правил, розминка;
- 2) Основна частина:
 - методика «Край води»;
 - методика «Малювання каракулів»;
 - методика «Світло вкінці тунелю».
- 3) Заключна частина: рефлексія, обговорення внутрішнього стану кожного учасника.

4) Прощання.

Заняття 5. Тренінг «Прощавай тривожність». (Повне заняття представлено у Додатку Г)

Мета заняття – пропрацювання стану тривожності, формування навичок подолання тривожних станів.

Завдання:

- Ознайомлення студентів із методом казкотерапії;
- Формування навички усвідомлення власних емоцій та переживань;
- Розвиток умінь знаходити різні шляхи подолання життєвих ситуацій;
- Дати вихід негативних емоцій, що тривай час подавлялися;
- Розвиток навички саморефлексії;
- Створення атмосфери творчості та розкриття творчого потенціалу студентів.

Матеріали та обладнання: аркуш паперу А4, кольорові олівці, фарби, склянка для води.

Час проведення: 2,5 години.

План тренінгу:

- 1) Вступна частина: привітання, розминка.
- 2) Основна частина:
 - Ознайомлення із методом казкотерапії;
 - Групове написання казки спрямованої на подолання тривожності;
 - Техніка «Прощання з...»
- 3) Заключна частина: обговорення, рефлексія. Студентам пропонується проаналізувати актуальний стан та відповісти на наступні запитання:
 - Чи було щось складним для вас на занятті?
 - Які почуття у вас переважають на даний момент часу?
 - Які почуття викликала у вас казка яку ви написали? Чи хотіли б щось змінити?
 - Які емоції у вас переважають після техніки прощання?
- 4) Прощання.

Заняття 6. Групове заняття з елементами мандало терапії «Мандалотерапія». (Повне заняття представлено у Додатку Д)

Мета заняття – творче саморозкриття студентів, зниження тривожності в процесі малювання.

Завдання:

- Ознайомлення досліджуваних з напрямом мандалотерапії;
- Розвиток навичок регуляції емоцій та почуттів;
- Формування навичок екологічного вираження емоцій;
- Розкриття творчого потенціалу учасників заняття;
- Пошук ресурсу для подолання життєвих перешкод.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу А4, олівці, фарби, пензлики.

Час проведення: 2 години.

План заняття:

- 1) Вступна частина: привітання, прийняття правил, розминка.
- 2) Основна частина:
 - Міні-лекція «вступ до мандало терапії»;
 - Техніка «9 маленьких мандал»;
 - Техніка «Моя мандала».
- 3) Заключна частина: Обговорення саморефлексія.

Студентам пропонується представити власні мандали та розповісти про відчуття що виникали під час малювання, а також розповісти про актуальне самопочуття. Ключовим, на що треба звернути увагу, це почуття та емоції, що переживають учасники, а також ресурсний стан у якому знаходиться особистість.

- 4) Прощання.

Заняття 7. Тренінгове заняття «Релаксація. Зняття стану тривоги» (Повне заняття представлено у Додатку Е)

Мета заняття – зняття напруги, подолання симптомів тривожності.

Завдання:

- Розвиток навичок ефективного подолання стресу;

- Формування навичок аналізу фізичного самопочуття;
- Вивчення різних методів зняття напруги та стресу;

Матеріали та обладнання: тенісний м'ячик або м'ячик з голками.

Час проведення: 2 години.

План заняття:

- 1) Вступна частина: привітання, розминка.
- 2) Основна частина:
 - Обговорення впливу факторів стресу та станів тривожності на організм людини;
 - Техніка «дихання по квадрату»;
 - Техніка «Напруження-розслаблення кінцівок»;
 - Методика «Аутотренінг»
- 3) Заключна частина: створення шаблону для індивідуального аутотренінгу, рефлексія.
- 4) Прощання.

Заняття 8. Тренінгові заняття «Мій талісман». (Повне представлено у Додатку Є)

Мета заняття – створення об'єкта, який виконує роль талісмана, як психологічного, так і фізичного.

Завдання:

- Створення вільної і сприятливої для творчості атмосфери в групі;
- Тренування самопізнання та самоаналізу особистості;
- Розкриття творчого потенціалу особистості;

Матеріали та обладнання: олівці, нитки, фарби, пензлики, різноманітний декор, камінці, палички та ін..

Час проведення: 2.5 год

План заняття:

- 1) Вступна частина: привітання, розминка.
- 2) Основна частина:

- Техніка «Мій щит»;
- Техніка «Талісман»;

3) Заключна частина: обговорення, рефлексія.

Студентам пропонується представити власні малюнки та талісмани, а також поділитися як вони їм можуть допомогти у ситуаціях стресу або тривожності.

4) Підведення підсумків корекційної програми. Прощання.

Таким чином, для реалізації корекціо-відновлювальної програми був обраний метод тренінгових занять. Це дозволило нам створити сприятливу атмосферу для корекційного впливу самосприйняття досліджуваних. Розвинути і закріпити навички самоаналізу почуттів, емоцій та переживань.

Застосування арт-терапії як основного засобу корекційного впливу сприяло:

- Розвитку творчого потенціалу досліджуваних;
- Зниженню рівня тривожності;
- Формуванню навичок самоаналізу;
- Усвідомленню власних емоцій, почуттів та переживань;
- Розвитку навичок екологічного прояву емоцій досліджуваних;
- Появі відчуття балансу та розслабленості;
- Знаходженню нових шляхів подолання складних життєвих обставин.

Отже, корекційна програма розроблена для подолання тривожності та розвитку стійкості до стресових факторів, що розглядаються в даному дослідженні і спрямована на подолання високого рівня тривожності у студентів-першокурсників під час адаптації до навчального закладу. Результати ефективності відновлювально-корекційної програми представлено в наступному розділі.

2.4. Результати психологічної корекції тривожності студентів-першокурсників

Проведена відновлювально-корекційна програма з використанням арт-терапії як засобу зниження тривожності показала якісні та кількісні результати. Створення корекційної програми та апробація останньої на учасниках досліджуваної вибірки показала якісні та кількісні зміни у рівні тривожності у студентів-першокурсників. Слід звернути увагу, що застосування арт-терапії у груповій роботі потребує довготривалої дії. Практичне застосування арт-терапії позитивно посприяло підвищенню мотивації, покращенню емоційного стану студентів, розкриттю внутрішнього ресурсу особистості, усвідомленню владних потреб, пошуку нових шляхів до вирішення проблемних ситуацій.

По завершенню проведення корекційно-відновлювальної програми нами було проведено повторний діагностичний зріз за такими методиками:

- 1) Методика «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Спілбергера (адаптація Ю.Ханіна) [52] ;
- 2) Методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлора (адаптація М. Пейсахова);
- 3) Методика «Шкала тривоги» Бек.

Таблиця 2.4.

Результати повторного опитування за методикою «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч.Спілбергера (адаптація Ю.Ханіна)

Назва шкали	Всього відповідей	Високий рівень (у %)	Середній рівень (у %)	Низький рівень (у %)	Значення t-критерію Стьюдента
Шкала особистісної тривожності	20	20,4%	61,4%	18,2%	3,58

Продовження табл. 2.4.

Шкала ситуативної тривожності	20	4,7%	35%	60,3%	3,45
-------------------------------------	----	------	-----	-------	------

Аналіз результатів другого зрізу за методикою Спілбергера показав, що кількість студентів із високим рівнем тривожності за шкалою особистісної тривожності зменшилася на 14,6%. При цьому показники середнього і низького рівня за шкалою ОТ виростили на 1,4% та 13,2% відповідно. Це може говорити про позитивний вплив корекційно-відновлювальної програми запровадженої в рамках нашого дослідження.

Слід відмітити, що за шкалою ситуативної тривожності (СТ) відбулися несуттєві зміни. Так після провадження корекційно-відновлювальної програми показник високого рівня тривожності знизився на 0,3% , а низький рівень тривожності збільшився на 0,3%. При цьому показник середнього рівня лишився без змін, на разі середній рівень тривожності за шкалою СТ притаманний 35% досліджуваних студентів.

Після проведення другого зрізу нами була зроблена оцінка розбіжностей експериментальних даних за допомогою t-критерія Стьюдента для залежних вибірок. З даних представлених в таблиці 2.4 ми отримали результати 3,58 і 3,45 для шкал особистісної і ситуативної тривожності відповідно. Згідно з табличними значеннями для даної вибірки, критичний t-критерій менший ніж емпіричний, що говорить про достовірність отриманих даних на рівні значущості $p=0,99$.

Результати другого зрізу представлені на рис. 2.4.

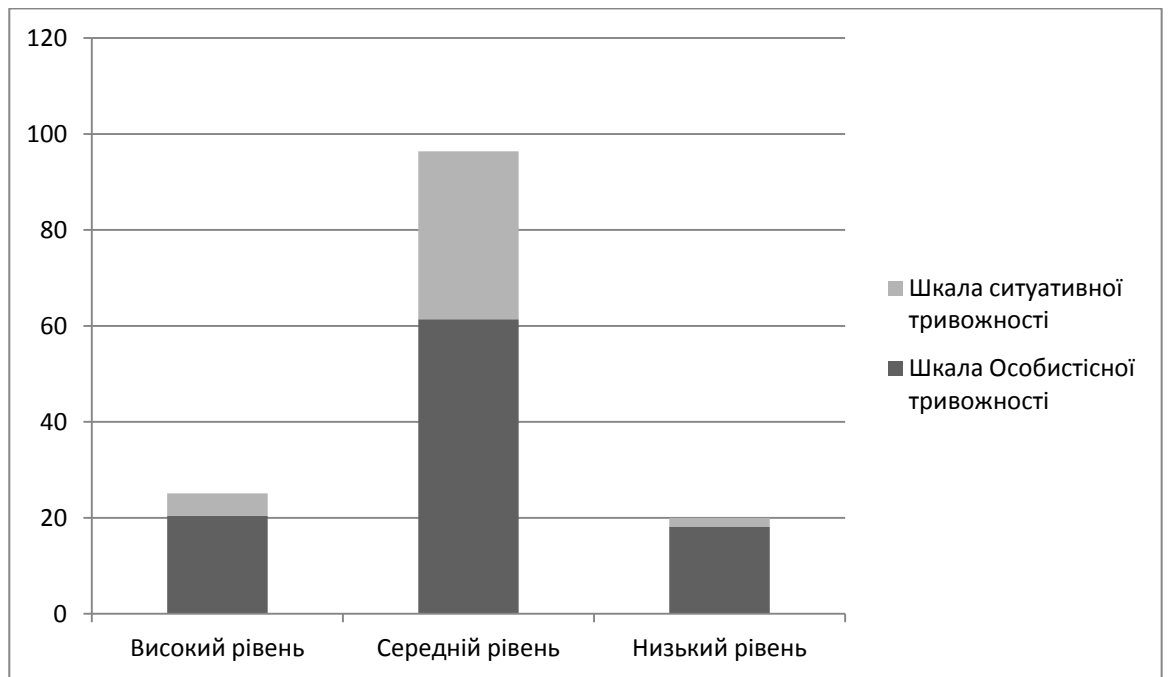


Рис. 2.4. Результати діагностики рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна).

Проведений другий зріз за методикою «Шкала тривожності» Дж. Тейлора (адаптація М. Пейсахова) показав наступні результати:

- Високий рівень – 26%;
- Вище середнього – 10%;
- Середній рівень – 13%;
- Нижче середнього – 12%;
- Низький рівень – 39%.

Виходячи з вище зазначених результатів ми можемо зауважити, що зміни відбулися за усіма рівнями тривожності. Задля наодності нами було проведено порівняльний аналіз кількісних даних за методикою Тейлора.

Таблиця 2.5.

Порівняльний аналіз діагностичних даних за методикою «Шкала тривожності» Дж.Тейлора (адаптація Пейсахова)

Рівень тривожності	Перший зріз	Другий зріз	Значення по t-критерію Стьюдента
Високий рівень	30%	26%	2,90
Вище середнього	15%	10%	2,89
Середній рівень	5%	13%	2,90
Нижче середнього	15%	12%	2,91
Низький рівень	35%	39%	2,91

Спираючись на представлений вище аналіз можна спостерігати тенденцію до загального зниження рівня тривожності у респондентів. Такі показники можуть свідчити і про покращення самопочуття особистості під час переживання тривожності, оскільки зі зниженням рівня досліджуваного феномену знижуються і дія симптомів на організм людини. Відповідно до оцінки розбіжностей експериментальних даних для даної методики за всіма показниками критичний t-критерій менший ніж емпіричний, такі результати підтверджують достовірність отриманих даних на рівні $p=0,99$.

Результати повторного тестування за методикою «Шкала тривоги» Бека представлені на рис. 2.5.

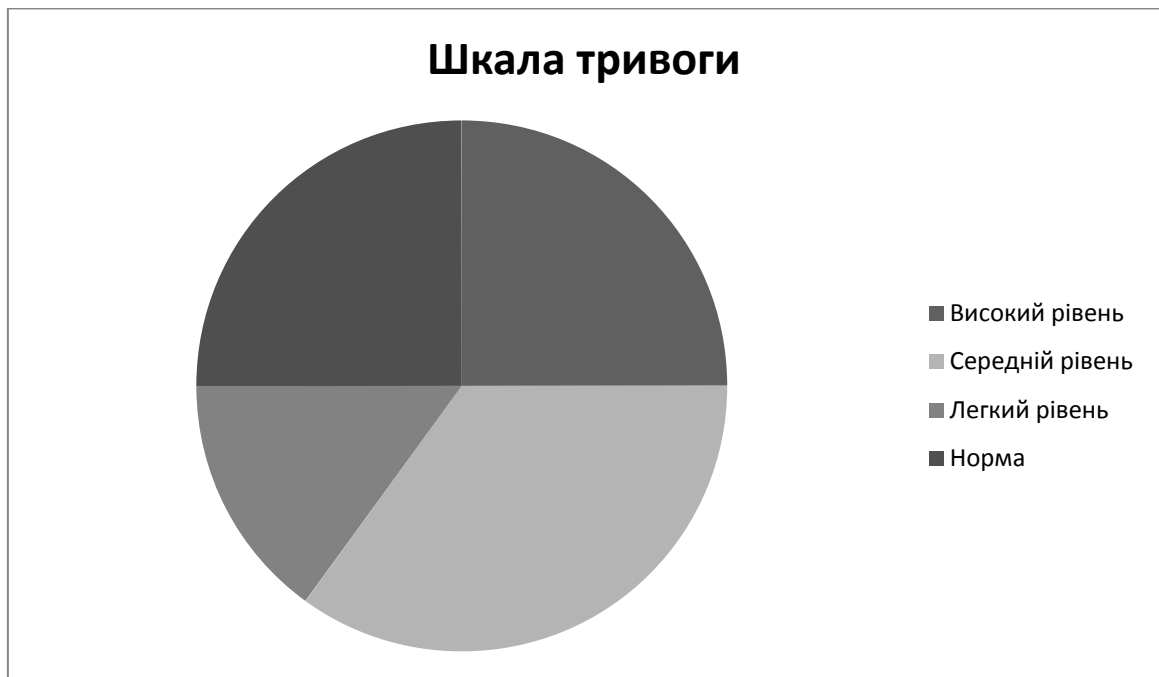


Рис.2.5. Результати повторного тестування за методикою «Шкала тривоги» Бек.

Спираючись на показники другого зрізу за методикою Бека слід звернути увагу, що показник норми збільшився на 10%, це говорить про позитивну динаміку і зниження загального рівня тривожності серед досліджуваних. Показники високого та середнього рівня тривожності зменшилися на 10% і 5% відповідно, що підтверджує наше припущення про тенденцію до зниження рівня тривожності після проведення корекційно-відновлювальної програми.

Узагальнюючи необхідно відмітити, що після обробки кількісних результатів другого зрізу спостерігається тенденція до зниження рівня тривожності у студентів-першокурсників.

Для оцінки розбіжностей між експериментальними даними на початку проведення корекційної програми та після її завершення нами було застосовано t-критерій Стьюдента. За табличним значенням для даної вибірки t-критерій дорівнює 2,18 для рівня значущості $p = 0,95$. З цього випливає що зміни між двома вибірками ввійшли в зону значущості, а отже результати є достовірними.

З вищесказаного можна зробити висновок, що застосування арт-терапії як засобу зниження тривожності серед студентів першокурсників є ефективним.

Отже, отримані дані другого зрізу показали ефективність застосування розробленої корекційно-відновлювальної програми з метою зниження рівня тривожності. Проте слід звернути увагу, що використання методів арт-терапії передбачає тривалий вплив на особистість задля досягнення більшого терапевтичного ефекту.

Висновки до другого розділу

В другому розділі нами було представлено результати емпіричного дослідження прояву тривожності у студентів-першокурсників. Основними компонентами тривожності ми виділили когнітивний, емоційний та операціональний рівні свідомості особистості на основі досліджуваних компонентів нами було обрано діагностичний інструментарій.

Емпіричне дослідження рівня тривожності у студентів-першокурсників дає можливість зробити наступні висновки.

1. Феномен підвищеної тривожності є досить поширеним явищем серед студентів-першокурсників обумовленим надмірним навантаженням на психіку особистості через адаптацію до нового соціального середовища.
2. Переважна більшість досліджуваних студентів має середній рівень тривожності. Що свідчить про емоційну зрілість та стабільність студентів. Середній рівень тривожності допомагає особистості вміру переживати ситуації, що підсвідомо сприймаються як загрозові. Студенти-першокурсники із середнім рівнем тривожності легко переживають незначні повсякденні труднощі та стреси, проте більш суттєві перепони можуть викликати появу соматичних симптомів тривожності.

3. Виявлено що 75% респондентів стикаються із проявом соматичних та фізіологічних симптомів тривожності. Це свідчить про надмірну уразливість. Постійне переживання психосоматичних симптомів прояву тривожності може призвести до розвитку супутніх тривожних та психосоматичних розладів.

На основі отриманих даних нами запропоновано проведення корекційно-відновлювальної програми, основною метою якої стало зниження рівня тривожності у студентів-першокурсників.

ВИСНОВКИ

У роботі представлено теоретико-емпіричне дослідження впливу арт-терапії на рівень тривожності студентів-першокурсників. Теоретично досліджено та розкрито сутність феномену тривожності, а також особливостей його прояву у юнацькому віці. В межах завдань дослідження нами було розроблено діагностичний інструментарій, а також відновлювально-корекційну програму, основною формою роботи стали групові заняття з елементами тренінгу.

Відповідно до поставлених завдань теоретико-емпіричного дослідження ми можемо зробити наступні висновки:

1. Аналіз наукових праць українськи та зарубіжних вчених показав, що феномен тривожності є складним психічним новоутворенням. Який в нормі притаманний кожній людині, проте дуже високий або низький рівень тривожності несе негативний вплив на особистість, а також може заважати адекватному функціонуванню людини в суспільстві. Слід відзначити, що при тривалій дії на психіку людини, тривожність може переростати в хронічний стан та викликати депресію, тривожні та психосоматичні порушення. Науковими діячами феномен тривожності розглядається з двох аспектів. Перший аспект – тривожність як стан, певна емоційна реакція на потенційно загрозову ситуацію, під час якої акумулюються захисні механізми психіки людини. Другий аспект розглядає тривожність як особистісну особливість. При цьому формування тривожності як особистісної риси відбувається в наслідок подавлення, ігнорування або тривалого впливу стресу на організм людини.

Науковці виділили три основних рівні тривожності особистості – високий, середній (з тенденцією до низького або високого рівнів) та високий. При цьому слід зазначити, що певний рівень тривожності, в нормі, присутній у всіх людей. Таку тривожність можна віднести до захисних механізмів психіки, оскільки основною задачею тривожності є попередження про

небезпеку та акумулювання всіх захисних функцій організму для захисту від негативного впливу стресових ситуацій. Виходячи з цього можна зробити висновок, що тривожність в невеликій кількості робить позитивний внесок у функціонування психіки людини.

Відштовхуючись від досліджень сучасних психологів можемо зробити висновок, що занадто високий на низький рівні тривожності несуть негативний вплив на особистість. Так високий рівень тривожності ускладнює соціалізацію особистості, погіршує встановлення соціальних контактів, також людина може відчувати соматичні та фізіологічні симптоми тривожності, такі як: гіпервентиляція легень, запаморочення, нудота, підвищення або, навпаки, зниження артеріального тиску. Слід відмітити, що тривалий вплив стрес факторів на організм людини сприяє підвищенню рівня тривожності. Довготривалий високий рівень тривожності може переростати в хронічну тривожність, такий стан організму може супроводжуватися розвитком психосоматичних розладів, таких як: порушення харчової поведінки, захворювання серцево-судинної системи, появою депресивних та тривожних розладів та ін..

2. Дослідження особливостей прояву тривожності в юнацькому віці показали, що велика кількість юнаків, переважно студентів, стикаються з високим рівнем тривожності, а також переживанням симптомів тривожності. Юнацький вік є складним сенситивним періодом, під час якого відбувається становлення та активний розвиток особистості. Зміна соціального оточення, випуск зі школи, вступ до ЗВО, тощо є сильними стрес факторами, що викликають у юнаків, в тому числі, і підвищення тривожності.

В юнацькому віці відбувається активний процес особистісного самовизначення, формування життєвої позиції та цілей, підвищується рівень саморегуляції особистості. Тому переживання сильних стресових подій, а зокрема, поведінкова, фізіологічна та соматична реакція на такі події можуть напряму впливати на підвищення рівня тривожності особистості.

Теоретичний аналіз показав, що високий рівень тривожності у студентів впливає майже на всі сфери психіки особистості, зокрема на емоційну, когнітивну та соматичну. Студенти із високим рівнем тривожності складно переживають невдачі та стресові ситуації. Соціальна адаптація таких студентів ускладнена важкістю заснування нових соціальних контактів та їх підтримку. У студентів із високим рівнем тривожності можуть виникати складнощі у засвоєнні учбового матеріалу та виконанні професійних завдань. Емпіричне дослідження показало, що студенти із високим рівнем тривожності частіше стикаються із соматичними та фізіологічними симптомами тривожності, серед яких підвищення пітливість, сухість у роті, підвищений серцевий ритм, головні болі, підвищене сечовипускання та ін..

3. Проведене емпіричне дослідження рівня тривожності у студентів-першокурсників показало, що 75 % досліджуваних студентів стикаються із проявом соматичних та фізіологічних симптомів тривожності. Це свідчить про надмірну уразливість. Постійне переживання психосоматичних симптомів прояву тривожності може призвести до розвитку супутніх тривожних та психосоматичних розладів. Проте переважна більшість досліджуваних студентів має середній рівень тривожності. Що свідчить про емоційну зрілість та стабільність студентів. Середній рівень тривожності допомагає особистості вміру переживати ситуації, що підсвідомо сприймаються як загрозові. Студенти-першокурсники із середнім рівнем тривожності легко переживають незначні повсякденні труднощі та стреси, проте більш суттєві перепони можуть викликати появу соматичних симптомів тривожності.

Виходячи із вищесказаного ми можемо зробити висновок, що студенти є однією з уразливих вікових груп схильної до високого рівня тривожності через надмірне навантаження, велику кількість стресових ситуацій та природньої незрілості. На основі проведеного дослідження нами було розроблено відновлювально-корекційну програму з використанням методів

арт-терапії яка була спрямована на зниження тривожності у студентів-першокурсників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрейчин С.Р. Система впровадження арт-методів у роботі практичного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 5. С. 13-18.
2. Атаманчук Н.М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі : колективна монографія. Кременчук : ПП Щербатих О.В. 2020. С. 110
3. Білоус Р.М., Саннікова І.С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 2. № 5. С. 25-28.
4. Блохіна І.О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія Психологія. Вип. 4. 2021. С. 82-86.
5. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості: Навчальний посібник для студентів старших курсів психологічних факультетів та відділень університетів. Х. : Фоліо, 1996. 237 с
6. Валуйська А. Історія і види арт-терапії. Заняття з педагогами. *Психолог*. 2012. № 13-14. С. 66-67.
7. Витак Г.Й. Особливості становлення арт-терапії в Україні. *Гуманітарний вісник ЗДА*. 2013. № 56.
8. Власюк, М. Арт-терапія : лікування мистецтвом. *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*. 2008. № 7/8. С. 90.
9. Вознесенська О.Л. Особливості та перспективи розвитку арт-терапії в Україні. *Наукові праці: Науково-методичний журнал*. Вип. 95. Т. 105. Педагогіка. Миколаїв: Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили. 2009. С. 19-24.
10. Вознесенська О.Л. Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку. *Львівсько-Ряшівські наукові зошити : Культура – Мистецтво – Освіта – Терапія в міждисциплінарній перспективі*. Вип. 2. 2014. Wydawnictwo uniwersytetu rzeszowskiego. P. 93-103.

11. Вознесеньська О.Л., Волкова Л.М. Методичні засади підготовки майбутніх арт-педагогів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка* (педагогічні науки). № 7 (194). Частина I. Луганськ: Вид-во ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2010. С. 60-65.
12. Вознесеньська О.Л., Мова Л.В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. К.: Шкільний світ, 2007. 120 с.
13. Вознесеньська, О.Л. Особливості арт-терапії як методу. *Психолог. Шкільний світ*. 2005. № 39. С. 5–8.
14. Вознесеньська, О. Л. Простір арт-терапії: можливості й перспективи : Друга міждисциплінарна науково-практична конференція. *Психолог. Шкільний світ*. 2005. № 39. С. 2–4.
15. Войлова Н. Історія в картинках. Техніки арт-терапії. *Психолог*. 2012. № 13-14. С. 47-52.
16. Волошина М. Арт-терапія у роботі зі студентами в період адаптації до навчання. *Психолог*. 2013. № 13-14. С. 107-112.
17. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник Одеського національного університету*. Психологія. 2012. Вип. 8. С. 479-484.
18. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 10. С. 120-128.
19. Галієва О.М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №6. С. 107-110.
20. Гайструк Н.А., Солейко О.В. Арт-терапія: від світового досвіду до національних пріоритетів. *Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова; Регіональний центр сучасного мистецтва «Арт-Шик», Вінниця. МЛ №2 (108) 2014 р.*

- 21.Гринечко А.Я. Типологія проявів тривожності в онтогенезі особистості. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*. Серія психологія особистості. 2011. №2.
- 22.Гринечко А.Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.psyh.kiev.ua>.
- 23.Деркач О. Арт-педагогіка у контексті реалізації ідей теорії життєтворчості. *Простір арт-терапії*. Зб. наук. пр. УМО НАПН України, ГО «Арт-терапевтична асоціація». К.: Золоті ворота, 2011. Випуск 1 (9). С. 34.
- 24.Животенко Л. Арт-терапія: популярні методи в роботі психолога. *Психолог дошкілля*. 2016. № 1. С. 26–27.
- 25.Жильцова В. Арт-терапія у роботі із замкненими та тривожними дітьми. *Психолог*. 2012. № 13-14. С. 73-76.
- 26.Зборюк, Т.П. Арт-терапевтичні технології у психокорекційній практиці. *Шкільному психологу. Усе для роботи*. 2010. № 4. С. 23–31.
- 27.Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 72-78.
- 28.Інноваційні арт-терапевтичні технології: збірник статей I Всеукр. наук. інтернет-конф., 12 березня 2019 р., м. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я. М., 2019. 165 с.
- 29.Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
- 30.Карапетрова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. Серія «педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2020. № 2 (20).
- 31.Коломієць А. Тривожність та її вплив на психічне здоров'я студентів. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної*

- підготовки майбутніх фахівців: збірник науково-методичних праць / за заг. ред. О.О. Стахової. Житомир: Вид-во ЖДУ, 2018.*
32. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Київ: Цент учбової літератури, 2018. 288 с.
33. Кондрицька О.І. Формування у студентів педагогічних університетів цінностей особистісно-орієнтованої моделі виховання засобами арт-педагогіки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Інститут проблем виховання АПН України. К.: 2009. 22 с.
34. Лисенкова І. П. Арт-терапія як засіб соціально-педагогічної підтримки молодших школярів із затримкою психічного розвитку : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03. Миколаїв. 2012.
35. Логвиненко Т.І. Психологічна тривожність як фактор успішності навчання студентів. *Збірник наукових праць*. 2018. Випуск 8. С. 70-73.
36. Михайлова І.В. Особливості використання методів арт-терапії в психокорекції турботи про себе в ранній юності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 7. С. 40–43.
37. Несмашна Г. Мистецтво, що зцілює [Текст] : мистецтво як ресурс у сфері зміцнення психічного здоров'я (за матеріалами конференції в м. Тернополі). *Психолог*. 2017. № 9/10. С. 1 [вкладка].
38. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. *Психолог*. 2004. № 13. С. 9 – 12.
39. Офіційний сайт ВГО «Арт-терапевтична асоціація». Електронне джерело. Режим доступу: <https://uaat.org.ua/>
40. Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну: матеріали XV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 16-18 лютого 2018 р.). К. : Золоті ворота. 2018. 196 с.
41. Прихожан А.М. Психологія тривожності. СПб.: 2007. 192 с.

42. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник [Текст]. [уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище]. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616с.
43. Психологія особистості: Словник довідник.[За редакцією П.П. Горностая, Т.М. Титаренко]. Київ: Рута, 2001. 320 с.
44. Психотерапевтична енциклопедія. ред. Б. Д. Карвасарський. СПб: Питер Ком, 1999. 743 с.
45. Савінова Н.В., Серeda І.В., Борулько Д.М. Технології корекційно-виховного процесу: навчально-методичний посібник. Миколаїв : Гліон, 2018. 172 с.
46. Савчин М. Вікова психологія. Д., 2001. С. 234- 263.
47. Садовий І. Мистецтво, здатне лікувати душі. *Фармацевт практик*. 2008. № 4. С. 95-97.
48. Серeda І.В., Збишко Є.А. Використання технології арт-терапії у корекційно-виховній роботі. *Інноваційна педагогіка*. Випуск 10. Т. 1. 2019. С. 63-66.
49. Скорченко, Ю. Арт-терапія – профілактика емоційних і психологічних негараздів. *Мистецтво та освіта*. 2006. № 1.
50. Солейко Л.П., Солейко О.В. Медицина в літературі та живописі. Вінниця: Нова книга, 2007. 256 с.
51. Сорока О.В. Адаптація студентів першокурсників до вищого навчального закладу за допомогою арт-терапевтичних технологій. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*. Ялта : РВВ КГУ, 2000. С .187-195
52. Спілбергер Ч. Концептуальні і методологічні проблеми дослідження тривоги / Ч. Спілбергер // Тривога і тривожність. Хрестоматія.
53. Стахова О.О., Коломієць А.М. Тривожність та її вплив на психічне здоров'я студентів. Вісімнадцята всеукраїнська практично-пізнавальна

- інтернет-конференція [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://naukam.triada.in.ua>
54. Стрілецька І.І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки*. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. Вип. 1 (46). С. 266-272.
55. Тараріна О. Практикум з арт-терапії: кринька майстра : методичний посібник. Київ : АСТАМИР-В, 2019. 224 с.
56. Терлецька, Л. Г. Арт-терапія як метод дослідження творчого аспекту психічного здоров'я особистості. *Психологічна газета*. 2006. № 1.
57. Титаренко О.І. Використання арт-терапії в психолого-педагогічному супроводі освітнього процесу. Електронний збірник наукових праць Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти. URL: http://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp6/tytarenko.pdf
58. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
59. Халік О.О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук: спец.: 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. К., 2010. 16 с. укр.
60. Хіля А.В. арт-терапія – процес становлення та розвитку в незалежній Україні. *Перспективи розвитку сучасної науки*. Львів, 2-3 грудня 2016 р. С. 166-168.
61. Хіля А.В. Арт-терапія як об'єкт наукового дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних учених. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 5 (59).
62. Царькова О.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. № 38. С. 479-491.

63. Чорний С.В. Нейро- та психофізіологічний аналіз стану тривожності у людини : автореф. дис. ... канд. біолог. наук : 03.00.13. Сімферополь. 2007. 21 с.
64. Шаповаленко Л.Д. Вікова психологія. К. : 2004. 388 с.
65. Яремко Р.Я., Гродська В.М. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*. 2022. №5 (105). С. 83-86.
66. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6.
67. Ясточкіна І.А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету*. Серія : Педагогічні науки. 2014. № 1 (22). С. 173–180.
68. Ясточкіна І.А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці: *автореф. канд. психолог. наук*: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ. 2011. 23 с.
69. American Art Therapy Association [Електронний ресурс]. – URL: <https://arttherapy.org/about-art-therapy>
70. Boston C. G. (2005). "Life story of an art therapist of color". *Art Therapy*. 22 (4): 189–192.
71. Cahyaning Suryaningrum College students's social anxiety: a study of the young people mental health in the digital age. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Vol. 9, No. 1, 2021, pp. 1-10.
72. "Credentials and Licensure". American Art Therapy Association. Retrieved 2020-04-30.
73. Chorpita, B. F., & Barlow, D. H. (1998). The development of anxiety: The role of control in the early environment. *Psychological Bulletin*, 124 , 3-21.
74. Edwards D. *Art Therapy Creative Therapies in Practice series / SAGE*, 2004, 163p.

75. Eun Ja Yeun, Misoon Jeon Level of Depression and Anxiety among Undergraduate Student. *Indian Journal of Science and Technology*. 2015. Vol 8(35).
76. Fuller E., Deshler J. The impact of anxiety and personality on student performance in developmental mathematics courses. 13th International Congress on Mathematical Education, Hamburg, 24-31 July 2016.
77. Gernier Matthew. *Puppetry as an Art Therapy Technique with Emotionally Disturbed Children : A Thesis Presented to The Faculty of the Graduate School Hahnemann University : In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree master of Creative Arts in Therapy / Matthew Gernier.* – Alexandria, Virginia, 1983. – 183 p.
78. Hill, A. (1945). *Art versus illness: A story of art therapy*. London: George Allen and Unwin
79. Hogan, Susan (2001). *Healing Arts: The History of Art Therapy*. United Kingdom: Jessica Kingsley Publishers London and Philadelphia. pp. 21, 22. ISBN 1-85302-799-5.
80. Malchiodi C.A. *Handbook of Art Therapy / C.A. Malchiodi.* – London; NY: The Guilford Press, 2003. – 480 p
81. Morrison Amy. *Understanding Children's Preferences in Art Making: Implications for Art Therapy : A dissertation : In partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy / Amy Morrison.* – Lesley University, 2013. – 179 p.
82. Peters W. J. *The relationship between anxiety, personality characteristics, and working memory performance : partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts in Psychology / William Jason Peters.* – Western Carolina University, 2015. – 47 p.
83. Peterson, C. H., Casillas, A., & Robbins, S. B. (2006). The Student Readiness Inventory and the Big Five: Examining social desirability and college academic performance. *Personality and Individual Differences*, 41(4), 663-673.

- 84.Potash, J. S.; Ramirez, W. A. (2013). "Broadening history, expanding possibilities: Contributions of Wayne Ramirez to art therapy". *Art Therapy*. **30** (4): 169–176.
- 85.Ramirez Kelvin. Art Therapy for Enhancing Academic Experience of Male High School Freshmen : A Dissertation Submitted by Kelvin Ramirez : In partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy / Kelvin Ramirez. – Lesley University, 2013 – 149 p.
- 86.Rubin J.A. Approaches to Art Therapy: Theory and Technique / J.A.Rubin. – NY; London: Routledge, 2016. – 511 p.
- 87.Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). State-Trait Anxiety Inventory (Form Y). Palo-Alto, CA: Mind Garden.
- 88.Tipple Robin Anthony. Looking for a Subject – Art Therapy and Assessment in Autism : Art Psychotherapy Unit Goldsmiths College University of London : PhD submission / Robin Anthony Tipple. – University of London, 2011. – 387 p.
- 89.Van Ameringen M, Mancini C, Farvolden P. The impact of anxiety disorders on educational achievement. *J Anxiety Disord*. 2003;17: 561–571.
- 90.Walker, J. (1992). *Glossary of Art, Architecture & Design since 1945*, 3rd. ed. London, Library Association Publishing.
- 91.Waller, D. (1991). *Becoming a profession: A history of art therapy 1940–82*. London: Routledge.

ДОДАТКИ

Додаток А

Заняття 1. Тренінг «Знайомство з арт-терапією»

Мета заняття – знайомство учасників тренінгу із основними поняттями арт-терапії, створення сприятливої атмосфери спрямованої на знайомство учасників між собою та розкриття творчого потенціалу особистості.

Завдання:

- Створення атмосфери довіри між усіма учасниками заняття;
- Ознайомлення із теоретичним базисом арт-терапії;
- Розкриття творчого потенціалу кожної особистості;
- Розвиток навичок самопрезентації та самопізнання.

Матеріали та обладнання: аркуши паперу А4, олівці, фарби, фломастери, пензлик, кава.

Час проведення: 2 години

План заняття:

5) Вступна частина: Знайомство, прийняття правил.

Прийняття правил:

- П. конфіденційності
- П. «Стоп»
- П. «Я»-висловлювання
- П. без оціночного судження
- П. Одного мікрофона
- Учасники самі можуть запропонувати правила, які можна внести в загальний перелік.

Вітання, збір очікувань і побоювань, актуальний стан кожного учасника. (5-10хв).

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

6) Основна частина:

- Міні-лекція «Основи арт-терапії»;

Арт-терапія як метод зцілення. Для початку слід зауважити, що зцілення неодмінно пов'язане з духовною цілісністю, гармонією духу та тіла. Мистецтво психотерапевтичне за своєю природою та сутністю, тому що воно займається проблемами пристосування «Я» людини до навколишньої реальності, сенсу існування цього «Я» або внутрішнім буттям людини. Символічна мова образотворчого мистецтва найбільш адекватна для вираження несвідомого. Спираючись на трансцендентні властивості символів та власний творчий потенціал, людина може досягти самозцілення. Символічні образи містять у собі способи вирішення внутрішніх конфліктів особистості. Отже, заняття арт-терапією — могутній чинник особистісного розвитку й необхідність для виживання в мінливому світі. Знайти творче (креативне) рішення — значить зробити те, що ще ніхто не робив. Тобто, креативність тісно пов'язана з адаптивністю. Кожна кризова ситуація (незалежно від того зовнішня чи внутрішня це криза) є порушенням нормальної адаптивності. Слід також відзначити, що мистецтво говорить тільки про почуття та переживання. Саме тому арт-терапія як метод апелює до внутрішніх сил людини, до її творчих можливостей. Отже, арт-терапія пов'язана з розкриттям творчих здібностей і сутнісного потенціалу людини, мобілізацією внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення.

На сьогоднішній день найбільше розповсюджені такі напрямки. Арт-терапія. Цей напрямок поєднує використання в терапевтичній практиці візуальних мистецтв: малюнка, живопису, монотипій, мозаїк, колажів, гриму, боді-арту, масок, ліплення, ляльок, маріонеток, інсталяцій, фотографій тощо. Арт-терапія найбільш розроблений напрямк із величезною кількістю технік, прийомів, методик. Саме з малюнка почалася історія арт-терапії як психотерапевтичного методу. Перевагами арт-терапії, крім відсутності протипоказань, є відносна простота в застосуванні, багатство матеріалів, можливість використання в поєднанні з будь-якими іншими психотерапевтичними методами та медичними засобами. Музикотерапія (тихіс/Иегару) більшістю спеціалістів включається в арттерапію. Як один із найдавніших архаїчних видів творчості напрямок надзвичайно багатий за силою впливу, широтою можливостей, існуючого емпіричного матеріалу. Танцювальну терапію (йапсеіксгиру) часто виділяють у самостійний психотерапевтичний напрямок або ж відносять до тілесноорієнтованого. Це теж давній спосіб зцілення, як і музика. Танцювально-рухова терапія є методом терапії, що використовує як інструмент виразний рух і танець. Драматерапія ((ГгатаіИегару) є одним з напрямків, що найбільш інтенсивно розвиваються в наш час. Причиною широкого використання та ефективності драматерапії, на думку Т.Ю. Колошиної, є постійна деіривація в сучасному світі ігрової потреби дорослих та дітей, втрата могутньої народної ігрової культури. Казкотерапія в останні роки виділяється в самостійний напрямок. Казкотерапія заснована на використанні казки як архетипічної метафори з метою психодіагностики (проективна діагностика, що описує цілісну картину світу особистості, її проблемні та ресурсні елементи), психокорекції (розвиток креативності особистості як розширення спектру альтернативних рішень), психотерапії та психологічного консультування (зцілення за допомогою казки). Пісочну терапію можна розглядати як аналог предметної скульптури й роботи з об'єктами в арт-терапії. Пісочна терапія включає створення різноманітних форм із піску, вибір і аранжування мініатюрних предметів і фігурок, що нагадує одну з форм сучасного мистецтва — предметну скульптуру.

- Вправа «Мій герб»;

Мета: розвиток самоповаги та само розуміння, рефлексія публічного «Я», соціальна відкритість.

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

Тривалість виконання: 15 хв.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція: Групі пропонують створити власний герб, як проекцію власних прагнень і життєвих позицій, особистісних установок та переконань.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття викликає у Вас герб?
- З яких елементів та символів складається герб?
- Що він означає для власника?
- В чому полягає його основна концепція?
- Який девіз власника цього герба?

- Методика «Автопортрет»;

Намалюйте свій автопортрет

- Методика «Ресурсне дерево»;

Мета: розкриття внутрішнього ресурсу особистості.

Обладнання: аркуш паперу, пензлики, кава.

Інструкція: кожному учаснику групи пропонується намалювати ресурсне дерево, яке його надихає. Для цього потрібно кавою намалювати на аркуші А4 основу дерева. Після цього з допомогою зім'ятого шматочка паперу, який вмочуємо в кавовий розчин, малюємо листя, крону дерева, траву, інші елементи (не використовуємо пензлик).

Обговорення:

- Які емоції ви відчуваєте дивлячись на дерево?
 - Які внутрішні ресурси переважають на малюнку?
 - Який ресурс стимулює ріст дерева?
 - Чи хочеться вам щось додати або змінити в малюнку?
- 7) Заключна частина: Релаксація, проведення рефлексії. Учасникам заняття пропонується відповісти на наступні питання:
- Які зараз відчуття?;
 - Що більше всього запам'яталося на занятті?;
 - Яка з вправ була найскладнішою? Чому?.
- 8) Прощання.

Заняття 2. Тренінг «Привіт емоції»

Мета заняття - розвинути навички усвідомлення емоцій особистості.

Завдання:

- аналіз свого поточного емоційного стану та його гармонізація;
- усвідомлення власних прихованих емоцій;
- знаходження внутрішніх та зовнішніх ресурсів, які врівноважують емоції.

Матеріали та обладнання: папір, кольорові олівці, крейда, глина.

Час проведення: 2 год.

Вступна частина: Привітання, повторення правил тренінгового заняття.

Прийняття правил:

- П. конфіденційності
- П. «Стоп»
- П. «Я»-висловлювання
- П. без оціночного судження
- П. Одного мікрофона
- Учасники самі можуть запропонувати правила, які можна внести в загальний перелік.

Збір очікувань і побоювань, актуальний стан кожного учасника. (5-10хв).

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

Міні-лекція на тему «Емоції та почуття»

Та сфера психіки, яка зв'язана з переживанням людиною свого відношення до дійсності, до людей, з якими вона спілкується, називається емоційною сферою, сферою емоцій та почуттів. Світ емоцій та почуттів різноманітний. Ми говоримо про почуття любові людини до Батьківщини, матері до дитини, про почуття радості від здійснення необхідної для інших людей і одночасно важкої роботи, про почуття близькості до інших людей, з якими спільно робиш корисну для суспільства справу. До емоційної сфери належать численні стани, переживання; радість, хвилювання, повага, горе, захоплення тощо. Базові емоції - емоції, які притаманні всім здоровим людям і які однаково проявляються у представників різних культур, що проживають на різних континентах. Емоції спільні для всіх. До базових емоцій відносять:

1. радість (задоволення)
2. здивування
3. сум (смуток)
4. гнів (злість)
5. відраза
6. презирство
7. страх

На думку гештальт-терапевтів, основних почуттів небагато: гнів, страх, смуток, хвилювання, щастя, любов. Слова типу «розчарований», «винуватий», «ображений», «роздратований» зазвичай приховують гнів. «Розгублений», «напружений», «незадоволений» - страх. «Самотність», «нудьга», «порожнеча» - печаль.

Вправа Індивідуальне малювання

Мета: Вона стимулює творчість і усвідомлення відчуттів, допомагає членам групи краще познайомитися один з одним.

Необхідний час: 10-15 хв.

Матеріали: Папір, кольорові олівці, крейда, фарби або глина.

Процедура: Кожен член групи має у своєму розпорядженні багато паперу і кольорових олівців. Використовуйте одну-дві хвилини, щоб усвідомити відчуття й почуття, які виникають у цей момент. Забудьте про мистецтво і не прагніть бути художником. Візьміть олівець і почніть наносити які-небудь штрихи на папір. Малюйте кольорові лінії й форми, що говорять про те, як ви себе відчуваєте. Спробуйте символічно виразити свій стан у даний момент. Не примушуйте себе малювати щось визначене й високохудожнє. Малюйте те, що приходить у голову. Коли всі члени групи закінчать виконувати завдання, група може поділитися враженнями про кожен малюнок, ніяк його не оцінюючи.

Обговорення:

- Чи важко вам було малювати?
- Які емоції ви відчули першими?
- Складно було перенести емоції на аркуш?

Вправа «Голос серця»

Мета: розвиток уміння виокремлювати свої почуття, та почуття інших людей.

Матеріали: колода МАК «ОН».

Інструкція: Витягніть з колоди «ОН» три карти із зображеннями як відповідь на питання: «Яке істинне бажання у мого серця на даний момент?».

1 карта: для мене самого.

2 карта: у сфері відносин з близькими.

3 карта: у сфері моєї творчої реалізації в соціумі.

Опишіть ці зображення: Що це за зображення? Які почуття вони у вас викликають?

Обговорення:

- Як ви гадаєте, чи відповідає зображення на картах вашим істинним емоціям?
- Чи складно вам було описувати зображення?
- Які емоції та почуття ви зараз відчуваєте?

Вправа «Зірка почуттів»

Мета: розвиток емоційного інтелекту і сенситивності методом кольоро-терапії.

Матеріал: аркуш паперу А4, кольорові олівці.

Інструкція: учасникам пропонується на аркуші паперу, зробити коло і поділити його на 8 секторів. В одному з секторів, пишемо почуття яке відчуваємо. В секторі навпроти пишемо протилежно почуття. Повинно вийти 4 пари почуттів, їх необхідно розфарбувати олівцями.

Обговорення:

- Які саме почуття ви написали?
- Куди саме хочеться дивитися на своїй зірці?
- Куди не хочеться дивитися?
- Чому ви обрали саме ці кольори?

Вправа «Я хочу і здійснию»

«Почати і зробити» – вже багато століть є ефективною стратегією роботи над собою, розвитку емоційної компетентності.

Мета: активізація бажання, дій вдосконалити емоційну компетентність. Ресурси: жовтий кружечок, вирізаний з аркуша паперу формату А4, який символізує сонечко, або серцевину ромашки.

Опис. Кожний учасник отримує паперову стрічку (жовту – для сонечка або білу – для ромашки). Ведучий пропонує написати відповідь на запитання: «Які емоційні компетенції я хочу вдосконалити у майбутньому?». Відповіді, написані на стрічках, присутні наклеюють у формі промінців чи пелюсток до жовтого кружечка. Потім ведучий усередині жовтого кружечка пише спонукальну фразу: «Я це хочу і здійсню!». (вправу адаптовано під онлайн фармат).

Заняття 3. Тренінг «Моя тривожність».

Мета заняття – розвиток навичок відчуття власного емоційного та тілесного стану та відображення його на аркуші паперу.

Завдання:

- Ознайомлення студентів із технікою нейрографіки;
- Формування навичок відчуття власного тіла та емоційного стану;
- Ознайомлення із поняттям «тривожність» та її вплив на особистість;
- Опрацювання стану тривожності техніками нейрографіки.

Матеріали та обладнання: аркуш паперу А4, чорний маркер, кольорові олівці, фломастери.

Час проведення: 2 години.

Вступна частина: Привітання, повторення правил тренінгового заняття.

Прийняття правил:

- П. конфіденційності
- П. «Стоп»
- П. «Я»-висловлювання
- П. без оціночного судження
- П. Одного мікрофона
- Учасники самі можуть запропонувати правила, які можна внести в загальний перелік.

Збір очікувань і побоювань, актуальний стан кожного учасника. (5-10хв).

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

Міні-лекція на тему «Тривожність та її вплив на особистість»

Тривожність — це індивідуально-психологічна особливість, що складається з підвищеної схильності відчувати занепокоєння у різних життєвих ситуаціях. Змістом її є почуття невизначеності та безпорадності. Основними ознаками тривожності є: специфічне почуття неприємного; усвідомлення цього переживання; відповідні соматичні реакції, що проявляються фізіологічними симптомами.

Виділяють такі види тривожності на основі ситуацій, пов'язаних: з процесом навчання — навчальна тривожність; зі спілкуванням — міжособистісна; з уявленням про себе — самооцінююча тривожність. Щодо форм тривожності, то вони є відкриті та закриті. Відкриті форми: гостра нерегульована тривожність; регульована і компенсуюча тривожність; культивуєча тривожність. Закриті форми тривожності названі «масками». Розрізняють ще й два типи тривожності: агресивно-тривожний та залежно-тривожний типи, що проявляються у її різних формах.

Тривожність має захисну (передбачення небезпеки і підготовка до неї) та мотиваційну функції (легка тривожність посилює мотивацію досягнення). Нормальний (оптимальний) рівень тривожності розглядається як необхідний для ефективного пристосування до дійсності (адаптивна, мобілізуюча тривога). Надмірно високий рівень розглядається як дезадаптивна реакція, що виявляється у загальній дезорганізації поведінки і діяльності. У руслі вивчення проблем тривожності розглядається і повна відсутність тривоги як явище, що перешкоджає нормальній адаптації і також, як і стійка тривожність, заважає нормальному розвитку і продуктивній діяльності.

Техніка «Чорний квадрат»

Мета: саморегуляція негативного простору особистості, активізація ресурсного стану.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 15 хв.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція: Клієнту пропонують намалювати на аркуші А4 чорний квадрат, який відображає всі негативні переживання клієнта і те, що не влаштовує його в житті. Потім клієнту (за бажанням) потрібно домалювати все, що завгодно за його бажанням. Основне завдання зробити так, щоб картина сподобалася.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

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

Міні-лекція на тему «Світ нейрографіки»

Нейрографіка – це психологічний метод ХХІ століття, який по праву претендує на те, щоб називатися найпотужнішою в світі психотехнологією вирішення завдань.

Нейрографіка – це історія про те, як побудувати своє життя, як почати ним керувати, впливати на нього, як екологічно вибудовувати обставини в свою користь, щоб нікому не нашкодити, не стати агресором, як зробити так, щоб труднощі вирішувалися самі.

Мета нейрографічного малювання – зобразити неусвідомлені страхи, переконання, напругу, попередній досвід з життя людини і з попередніх життів її душі. Обмеження, що блокують розвиток особистості, піднімаються на рівень свідомості, де їх можна перетворювати в ідеї здатні дати позитивний результат.

Ця практика дозволяє :

- опрацьовувати гнів, страхи, тривожні стани, перетворювати їх в позитивні емоції;
- усувати внутрішні конфлікти, які провокують розвиток психосоматичних захворювань;
- прийняти рішення;
- вирішити проблему, виконати бажання;
- розвивати нестандартний підхід до вирішення проблем у професійній і фінансовій сфері;
- планувати події, зміни на краще;
- налагоджувати взаємини з близькими, колегами, друзями.
- отримати відповідь на питання

Систематичні заняття допомагають позбутися від комплексів, психологічних травм, змінити блокуючі установки.

Один сеанс нейрографіки допомагає підняти енергію з глибинних шарів несвідомого і вивільнити її для виконання завдань . За рахунок руйнування старих нейронних зв'язків і формування нових людина відчуває прилив сил, стає активною, входить в ресурсний стан. Викид енергії перетворює, змінює її життя на всіх рівнях.

Інструктори називають нейрографіку дієвим способом управляти реальністю за допомогою маркера.

Як же працює нейрографіка ?

Малювання – це один із способів ведення діалогу з самим собою і Всесвітом.

У кожного є своє бачення будь-якої проблеми, завдання або ситуації. Те, що ми малюємо по нейрографічному алгоритму – є образ, знак, символ цієї ситуації заряджений змістом. У нейрографічних картинах відображається внутрішній світ людини на рівні підсвідомості і глибинних шарів несвідомого.

Людина дивиться як змінюється під її рукою символ і змінює уявлення про ситуацію, та знаходить вирішення проблеми. Графічний алфавіт (лінії, трикутники, квадрати, кола) нейрографіки дозволяє формувати бажані події, моделювати нову реальність.

Малювання особистісної тривожності в техніці нейрографіка.

Мета: усвідомити власні почуття та трансформувати їх в позитивні, знайти різні шляхи виходу з ситуації.

Обладнання: аркуш паперу (без ліній та клітинок), кольорові олівці, фірби, пензлики, фломастери.

Техніка проводиться в 6 етапів:

- 1) Проговорювання теми, яка викликає негативні емоції, внутрішні суперечності, тривогу, страх, внутрішнє неприйняття. При цьому бажано назвати емоції і почуття, що виникають на цьому етапі, усвідомити рівень внутрішньої напруги і обсяг наростаючої енергії;
- 2) Зняття обмежень – це композиція, звана викидом, або катарсисом. Коли людина малює нейрографічну роботу, вона не просто переживає всередині якусь особисту історію, а починає її висловлювати (такий спосіб вираження соціально прийнятний, так як нікого не обтяжує). Потім цей внутрішній процес закінчується і приходить розуміння.
- 3) «Сполучення» (тобто округлення кутів) або, офіційно, «принцип Піскарьова», відбувається боротьба зі своїми переконаннями. Тут здійснюється округлення, що являє собою подолання опору.
- 4) Інтеграція. Це рівень соціальний. На цьому етапі дух не бажає рухатися вперед, тому що людина проектує труднощі, пов'язані з цим, на інших: «Вони погані, а я хороший», «Мій дух прекрасний, а вони погані». Об'єднання окремих ділянок малюнка в єдині фігури методом зафарбовування маркером або кольоровим олівцем. Кількість таких ділянок, колір ліній і заповнення простору між ними не мають значення. Ця робота сприяє зниженню внутрішньої напруги, загасання внутрішнього конфлікту, вивільненню позитивної енергії, здатної допомогти вирішити задачу. Виявлення головних ліній малюнка і їх промальовування. На цьому етапі відбувається звільнення від проблеми, яка здавалася нерозв'язною на першому етапі, або її рішення.
- 5) Процес синхронізації, промальовувалися лінії поля. Синхронізація – це взаємодія всіх об'єктів в цьому полі: все, що існує в полі – існує в зв'язку з людьми. Це живе поле: коли щось відбувається з людиною, на це реагує і воно. За рахунок цього і працює нейрографіка: змінюється один елемент поля – змінюється все поле і конфігурація взаємин; коли змінюється людина – змінюється велика польова

структура. Якщо подивитися на нейрографічний малюнок через рух почуттів, то дуже часто відбувається так, що на лініях поля всякі почуття раптом зникають. Той, який відчуває, зникає – розділеність між «Я» і тим, що відбувається, розчиняється в чомусь єдиному. Тут здійснюється вихід на рівень самості. Це вже щось більше, ніж соціум, – це зв'язок з великою енергією.

- б) Фіксація фігури – визначається нова форма бачення, до якої людина прийшла. Фіксація – це повернення на нове коло буття, перехід на новий рівень розуміння та інтерпретації життя – але вже в тій формі, яка суб'єктивно важлива, вигідна та ефективна. Оцінка зміни емоційного стану. Якщо людина відчула на цьому етапі полегшення і звільнення, то мета досягнута. Якщо почуття внутрішнього спокою і гармонії не настало, то поверх всіх фігур і ліній слід намалювати безліч кіл різного розміру. Це допоможе знизити рівень внутрішньої напруги, викликані темою, заявленою на першому етапі.

Заключна частина

Рефлексія. Кожному студенту пропонується висловити власні відчуття після опрацювання технік та відповісти на запитання:

- Які емоції та почуття переважали протягом заняття?;
- Що ти відчуваєш зараз?;
- Що було для тебе найскладнішим?;

Після обговорення студентам пропонується висловити власні думки та надати зворотній відгук заняттю.

Заняття 4. Тренінг «Відчуття тривожності»

Мета заняття – формування навичок переживання різних внутрішніх станів.

Завдання:

- робота з переживанням сприйняття різних станів одного й того ж об'єкта;
- переживання ситуації при неконтрольованій зміні зовнішніх умов;
- робота з тривожними станами;
- формування навичок зниження рівня тривожності.

Матеріали та обладнання: фотокамера, аркуш паперу, білий папір розміром А3, два простих олівця, кольорові олівці.

Час проведення: 2 години

Вступна частина: Привітання, повторення правил тренінгового заняття.

Прийняття правил:

- П. конфіденційності
- П. «Стоп»
- П. «Я»-висловлювання
- П. без оціночного судження
- П. Одного мікрофона
- Учасники самі можуть запропонувати правила, які можна внести в загальний перелік.

Збір очікувань і побоювань, актуальний стан кожного учасника. (5-10хв).

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

Основна частина

Вправа «Край води»

Мета: робота з переживанням сприйняття різних станів одного й того ж об'єкта, переживання ситуації при неконтрольованій зміні зовнішніх умов, робота з тривожними станами.

Інструменти та матеріали: техніка виконується на свіжому повітрі, на березі водоймища; будь-яка фотокамера.

Інструкція: повільно пройдіться по краю води, лишаючи на піску сліди. Зупиніться. Прислухайтеся до свого внутрішнього стану. Які відчуття, емоції, думки виникають у Вас зараз? Поспостерігайте за хвилями, що набігають на пісок. Які переживання викликає у Вас це спостереження? Зробіть декілька фото краю води та набігаючих хвиль з однієї і тієї ж позиції зйомки.

Роздивіться зображення, де є хвиля, пісок, сліди (Рис. 2. Фото 1).

Які емоції, переживання, думки, відчуття в тілі викликає у Вас це зображення? - Які асоціації виникають у Вас? - Що для Вас означає поняття розслаблення, спокій, відпочинок?

Де в Вашому житті є місце для цих станів? Як часто Ви дозволяєте собі відчувати стан спокою і розслаблення? Налаштуйте свій подих з коливанням хвиль.

Вдих – видих, вдих – видих... Відпустіть всі думки, зосередьте свою увагу лише на спогляданні того, як хвилі набігають на берег. (Якщо вправу робите не на морському узбережжі, то дивлячись на фото, уявіть як хвилі набігають на піщаний берег і відкатуються назад).

Роздивіться зображення, на якому хвиля відступила назад (Рис. 3. Фото 2).

Які емоції, думки і відчуття виникають у Вас, дивлячись на друге фото?

- Опишіть асоціації, які виникають у Вас, споглядаючи друге фото.

- Як часто в моменти релаксу чи відпочинку у Вас виникає відчуття внутрішньої тривоги, неспокою?

- Які думки виникають у відповідь на відчуття тривоги?

- Прослідкуйте (надалі, можна записувати при виникненні відповідного відчуття), у відповідь на яку ситуацію, слова, думки у стані спокою з'являється відчуття тривоги.

Відслідкуйте, на які ситуації чи думки у Вас виникає відчуття тривоги. Рис. 2. Фото 1. Рис. 3. Фото 2.

- Дайте місце і право на існування відчуттю тривоги. Людині притаманно відчувати весь спектр емоційних переживань. Дозвольте тривожному відчуттю бути у Вашому житті. Скажіть собі: «Так, я маю право відчувати тривогу».

- Зробіть довгий видих. Начебто Ви відпускаєте відчуття тривоги назовні. Ви дали право і місце тривозі бути, Ви визнали її право на існування. Тепер прийшов час відпустити її.

- Прослідкуйте або уявіть коливання хвиль – хвилі набігають на пісок і відкочуються назад. Вдих – видих, вдих – видих... Залишайтеся в цьому стані стільки, скільки Вам необхідно.

Вправа «Малювання каракулів»

Мета: робота з відчуттям тривоги, корекція ситуативної тривоги.

Інструменти та матеріали: білий папір розміром А3, два простих олівця, кольорові олівці.

Завдання: закрийте очі, згадайте Ваш стан під час переживання тривоги. Візьміть в обидві руки по простому олівцю і почніть в цьому стані із заплющеними очима малювати одночасно обома руками каракулі.

Якщо Ви в даний момент знаходитесь в тривожному стані – заплющить очі і почніть малювати одночасно обома руками каракулі.

Відкрийте очі. Роздивіться отриманий малюнок. Знайдіть якомога більше образів, що утворилися під час малювання каракулів. Візьміть кольорові олівці і розфарбуйте отримані образи. Виберіть один із образів, з яким би хотілося попрацювати далі. На що він схожий? Дайте йому назву чи ім'я. Подумайте, які риси характеру має цей персонаж. Яка може бути його чарівна сила? Придумайте з даним персонажем історію або казку.

Вправа «Світло в кінці тунелю»

Мета: корекція переживання негативних емоційних станів, корекція тривоги, пошук ресурсу в переживанні негативних емоцій.

Інструменти та матеріали: білий папір А4 для малювання фарбами; фарби гуаш чи акрил; поролонові спонжи для малювання фарбами; елементи неправильної геометричної форми природнього чи штучного походження (невеличкі уламки гілок чи палиць, довжиною не більше 10 см, невеликі уламки іграшок; пергамент; фольга.

Завдання: згадайте Ваш стан під час переживання тривоги чи іншого негативного емоційного стану. Серед запропонованих фрагментів неправильної геометричної форми (палиць, іграшок), фольги та пергаменту оберіть той, що найбільше асоціюється у вас з даним станом. Якщо Ви обрали фольгу чи пергамент – змініть його так, наче він уособлює Ваше переживання тривоги. Покладіть даний фрагмент в центрі білого паперу. Виберіть

фарби тих кольорів, що асоціюються у Вас з даним негативним переживанням чи відчуттям тривоги. Не зрушуючи з місця фрагмент за допомогою поролонового спонжу для малювання розфарбувати білий папір в кольори тривоги. Дати фарбі підсохнути. Зніміть з малюнка уламок чи комок. Роздивіться малюнок.

Дайте відповідь на питання:

- Які відчуття, думки та переживання виникали у Вас під час роботи?
- Які відчуття, думки та переживання виникли у Вас, коли з малюнка забрали уламок?
- Які асоціації виникають у Вас з білим незафарбованим фрагментом посеред малюнка?
- Що для Вас є ресурсному в даному незафарбованому фрагменті?
- Які ресурси є у Вас, що можуть Вам допомогти під час переживання негативних емоцій та тривоги?

Заключна частина

Студентам пропонується вербально виразити почуття та емоції які вони переживали під час корекційного заняття. Слід звернути увагу і на емоційний стан після тренінгу. Під час рефлексії учасникам групи пропонується відповісти на наступні запитання:

- Що було найважчим у занятті?
- Які вправи викликали найбільш потужні емоції?
- Як ви вважаєте чи змінився ваш рівень тривожності?
- Що стало найцікавішим у занятті?

Заняття 5. Тренінг «Прощавай тривожність»

Мета заняття – пропрацювання стану тривожності, формування навичок подолання тривожних станів.

Завдання:

- Ознайомлення студентів із методом казкотерапії;
- Формування навички усвідомлення власних емоцій та переживань;
- Розвиток умінь знаходити різні шляхи подолання життєвих ситуацій;
- Дати вихід негативних емоцій, що тривай час подавлялися;
- Розвиток навички саморефлексії;
- Створення атмосфери творчості та розкриття творчого потенціалу студентів.

Матеріали та обладнання: аркуш паперу А4, кольорові олівці, фарби, склянка для води.

Час проведення: 2,5 години.

Вступна частина: Привітання, повторення правил тренінгового заняття.

Прийняття правил:

- П. конфіденційності
- П. «Стоп»
- П. «Я»-висловлювання
- П. без оціночного судження
- П. Одного мікрофона
- Учасники самі можуть запропонувати правила, які можна внести в загальний перелік.

Збір очікувань і побоювань, актуальний стан кожного учасника. (5-10хв).

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

Основна частина

Ознайомлення учасників заняття із методом казкотерапії.

Казкотерапія– це один із ефективних методів роботи з дітьми, які зазнають тих чи інших емоційних та поведінкових труднощів. Суть цього методу у створенні особливої казкової атмосфери, яка робить мрії дитини дійсністю, дозволяє дитині вступити у боротьбу зі своїми страхами, комплексами.

Основний принцип казкотерапії – цілісний розвиток особистості, турбота про душу, зцілення казкою.

Суть методу казкотерапії полягає в тому, що казка доступно пояснює, що добре, а що погано. На прикладі позитивних персонажів дитина вчиться бути хорошою, а негативні герої казок викликають у неї лише негативну реакцію. Негативний герой завжди залишається покараним, а доброму дістається красуня-принцеса й півцарства на додаток.

Головне завдання казок: через казкові події показати герою ситуацію з іншого боку, запропонувати альтернативні моделі поведінки.

Казкотерапія дозволяє опанувати позитивними моделями поведінки, знизити негативні емоції, рівень тривожності.

Вправа «Написання казки»

Мета: розвиток навичок трансформації негативних ситуацій та пошук шляхів вирішення.

Обладнання: аркуш паперу, ручка.

Інструкція: групі пропонується створити власну казку спрямовану на подолання тривожності. Учасники по черзі придумують продовження казки по одному реченню. Складання казки продовжується до тих пір, поки не буде вирішено проблемну ситуацію.

Казка складається за наступною схемою:

1. Представлення героя/героїв (Жили собі...). Герой має бути дуже схожий на дитину, однієї з нею статі, мати схожі звички. Для дітей до п'яти років це можуть бути звірятка або іграшки, для старших дівчат — феї чи принцеси, для хлопців — роботи, супергерої.

2. Зав'язка сюжету (І ось ось одного разу...). Герой казки стикається із проблемою. Проблема треба перебільшити, якщо з'являється негативний герой, його потрібно докладно описати.

3. Розвиток дії (Тоді...). Герой казки придумує вихід із ситуації. Тут може ожити улюблена іграшка дитини, щоб допомогти йому, або з'явитися фея чи супергерой. 4. Кульмінація. Герой перемагає труднощі, самотужки або з чарівним помічником.

5. Розв'язка. Всі проблеми вирішені, негативні герої або покарані, або перетворюються на добрих. 6. Мораль (Отже...). Підсумок казки.

Вправа «Прощання з...»

Мета: корекція реагування на негативні переживання, емоції, почуття.

Обладнання: білий аркуш паперу (А4), олівець, фарби, баночка для води.

Час роботи: 40-45 хвилин.

Алгоритм роботи

Вступ. Кожному пропонується визначити почуття, емоцію, стан, з яким він хотів би попрощатися. Згадати це почуття чи стан.

Основна частина Інструкція до дії.

1. Покладіть перед собою лист А4, закрийте очі і намалуйте контур (якщо ви «правша», малуйте лівою рукою, якщо «шкульга» – то навпаки).

2. Потім, що є сили, зімніть цей лист, зануріть його у воду, намочіть повністю, «скупайте» гарненько.

3. Розгорніть аркуш паперу та створіть нові образи за допомогою фарб.

4. Далі кожному учаснику пропонується взяти невеликі аркуші паперу, олівці та уважно розглянути усі створені картини. Те, як вони «відгукуються», записати на окремому аркуші та залишити поряд із відповідним малюнком.

5. Потім кожен може побачити, що йому написали. Слід розкласти листи з написами від найприємніших до менш приємних та проаналізувати три останні. Часто це витіснені почуття, які дозволяють клієнту «допрожити» і відпустити проблемну ситуацію.

6. Клієнтам пропонується відповісти на запитання:

- Як спочатку називалося почуття, з яким Ви працювали?
- Як тепер називається?
- Який відгук Ви знайшов цей малюнок?
- Як він співвідноситься з вашим життям? Або: «Що з Вашого життя розповідає цей малюнок»?

Заключна частина

Студентам пропонується проаналізувати актуальний стан та відповісти на наступні запитання:

- Чи було щось складним для вас на занятті?

- Які почуття у вас переважають на даний момент часу?
- Які почуття викликала у вас казка яку ви написали? Чи хотіли б щось змінити?
- Які емоції у вас переважають після техніки прощання?

Заняття 6. Групове заняття з елементами мандало терапії «Мандалотерапія»

Мета заняття – творче саморозкриття студентів, зниження тривожності в процесі малювання.

Завдання:

- Ознайомлення досліджуваних з напрямом мандалотерапії;
- Розвиток навичок регуляції емоцій та почуттів;
- Формування навичок екологічного вираження емоцій;
- Розкриття творчого потенціалу учасників заняття;
- Пошук ресурсу для подолання життєвих перешкод.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу А4, олівці, фарби, пензлики.

Час проведення: 2 години.

Вступна частина: Привітання, повторення правил тренінгового заняття.

Прийняття правил:

- П. конфіденційності
- П. «Стоп»
- П. «Я»-висловлювання
- П. без оціночного судження
- П. Одного мікрофона
- Учасники самі можуть запропонувати правила, які можна внести в загальний перелік.

Збір очікувань і побоювань, актуальний стан кожного учасника. (5-10хв).

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

Основна частина

Міні-лекція на тему «Вступ до мандалотерапії»

Мандалотерапія – один з напрямків арт-терапії (*лікування мистецтвом*). Це природний і радісний спосіб поліпшення емоційного стану, зняття напруги, вираження емоцій, який сприяє розвитку творчості, художнього та духовного самовираження.

Слово «мандала» в перекладі означає «коло», «диск». Карл Густав Юнг був одним з перших європейських вчених, хто дуже серйозно вивчав мандали. Він прийшов до висновку, що метод мандали – це шлях до нашого центру, до відкриття нашої індивідуальності.

Мандалу можна зустріти практично скрізь – сонце має форму мандали, рослини, які розвиваються завдяки сонячному світлу, такі як, наприклад, соняшник, теж нагадують мандалу.

Робота з мандалами допомагає:

- гармонізувати внутрішній стан;
- створювати і реалізовувати свої наміри і цілі;
- розкривати свої творчі здібності;
- навчитися пізнавати себе;
- гармонізувати приватне пространство;
- наповнювати себе позитивними емоціями;
- мандала допомагає розвинути саморегуляцію.

Техніка «9 маленьких мандал»

Мета: регуляція емоцій та почуттів, корекція алекситимії.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20 хв.

Вид арт-терапії: мандалотерапія.

Інструкція: Клієнту пропонують розмалювати 9 маленьких кіл (розмір кола, як стакан для води). Основне завдання полягає у тому, що клієнту потрібно розмалювати кола, відштовхуючись від емоцій та почуттів. Пропонований перелік кіл з емоціями та почуттями (можна замінити на інші: меланхолію, розпач, розчарування, туга, горе, ейфорія, інтерес, щастя тощо):

1 коло – сум;

2 коло – гнів;

3 коло – злість;

4 коло – страх;

5 коло – тривога;

6 коло – здивування;

7 коло – любов;

8 коло – радість;

9 коло – задоволення.

Перевагу в порядку розмальовування варто надавати від негативних до позитивних емоцій та почуттів. Вибір емоцій та почуттів можна видозмінювати в залежності від переживань клієнта та його домінуючого емоційного фону.

Наступне завдання: обговорити з клієнтом, коли він останній раз переживав цю емоцію і де в тілі вона відчувається. Потім пропонують на великому колі розмістити мандали у такому порядку і розташуванні, як відчуває сам клієнт. Він може скласти свою власну композицію із маленьких мандал. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

– Які емоції та почуття викликає велика мандала?

– Яка мандала у ній найбільш помітна?

– Яку емоцію вона відображає?

– Як часто Ви переживаєте цю емоцію?

– Яку емоцію було найскладніше відобразити?

– Яка мандала Вам найбільше подобається?

– Як велика мандала відображає Ваш емоційний стан?

Техніка «Моя мандала»

Мета: активізувати творчу активність методами ізотерапії; дозволити виявитися різним почуттям, які наповнюють внутрішній простір людини.

Обладнання: пензлі, фарби, баночка для води, аркуш паперу (А3).

Час роботи: 50-80 хвилин.

Інструкція.

Візьміть лист розміром 30x45 см та тарілку діаметром 27 см, обведіть її простим олівцем.

Кольоровою пастельною крейдою або фарбами намалюйте щось у центрі кола, вибравши той колір, який найбільш приємний Вам на даний момент. Сфокусуйте увагу на намальованій Вами формі та подумайте, яку наступну дію вона Вам підказує. Важливо отримати від роботи задоволення.

Зовнішні межі кола не повинні бути для Вас непереборною перешкодою. Якщо хочете вийти за їхні межі, Ви можете це зробити, це ваше коло.

Коли ви закінчите малювати, підпишіть малюнок і поставте дату, а також вкажіть, де знаходиться верхня частина зображення.

Після закінчення роботи клієнту пропонується відповісти на запитання.

- Розкажіть, що ви створили?
- Як ви можете назвати свою роботу?
- Які відчуття вона викликає у Вас зараз?
- Які почуття ви відчували в процесі малювання?
- Яке смислове та енергетичне навантаження несуть різні елементи Вашого малюнка?

Заключна частина: Обговорення саморефлексія.

Студентам пропонується представити власні мандали та розповісти про відчуття що виникали під час малювання, а також розповісти про актуальне самопочуття. Ключовим, на що треба звернути увагу, це почуття та емоції, що переживають учасники, а також ресурсний стан у якому знаходиться особистість.

Заняття 7. Тренінгове заняття «Релаксація. Зняття стану тривоги»

Мета заняття – зняття напруги, подолання симптомів тривожності.

Завдання:

- Розвиток навичок ефективного подолання стресу;
- Формування навичок аналізу фізичного самопочуття;
- Вивчення різних методів зняття напруги та стресу;

Матеріали та обладнання: тенісний м'ячик або м'ячик з голками.

Час проведення: 2 години.

Вступна частина

Прийняття правил:

- П. конфіденційності
- П. «Стоп»
- П. «Я»-висловлювання
- П. без оціночного судження
- П. Одного мікрофона
- Учасники самі можуть запропонувати правила, які можна внести в загальний перелік.

Збір очікувань і побоювань, актуальний стан кожного учасника. (5-10хв).

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

Основна частина

Групове обговорення впливу факторів стресу та тривожних станів на організм людини.

Стрес - стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Життя часом стає сурою і безжалісною школою для людини. Виникаючі на нашому шляху труднощі (від дрібної проблеми до трагічної ситуації) викликають у нас емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень.

Стрес має фізіологічні, психологічні, особистісні і медичні ознаки. Крім того, будь-який стрес обов'язково включає емоційна напруга.

Фізіологічні ознаки:

- хекання,
- частий пульс,
- почервоніння або збліднення шкіри особи,
- збільшення адреналіну в крові,
- потіння.

Психологічні ознаки:

- зміна динаміки психічних функцій,
- найчастіше уповільнення розумових операцій,
- розсіювання уваги,
- ослаблення функції пам'яті,
- зменшення сенсорної чутливості,
- гальмування процесу ухвалення рішення.

Особистісні ознаки:

- повне придушення волі,
- зниження самоконтролю,
- пасивність і стереотипність поведження,
- нездатність до творчих рішень,
- підвищена сугестивність,
- страх,
- тривожність,
- невмотивоване занепокоєння.

Медичні ознаки:

- підвищена нервозність,
- наявність істеричних реакцій,
- неприємності,
- афекти,
- головні болі,
- безсоння.

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

1. Стадія тривоги. Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини учащається подих, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється порушення, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації.

Усе разом покликано мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, стрес закінчується. Більшість стресів дозволяється на цій стадії.

2. Стадія опору. Настає у випадку, якщо стрес фактор, що викликав, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи "резервний" запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

3. Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес "захоплює" людини і може привести його до хвороби.

Техніка «Дихання по квадрату»

"Дихання по квадрату – це одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння.

Інструкція: За цією методикою потрібно пальцем однієї руки водити по долоні іншої, утворюючи квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрату треба робити вдих/видих, а на горизонтальних паузи. Вдих – пауза – видих – пауза.

Так треба повторювати хвилин з п'ять або поки не заспокоїшся. Таким чином людина починає контролювати своє дихання. Також це і тактильні відчуття – людина починає відчувати своє тіло.

Техніка «Напруження-розслаблення кінцівок»

Мета: розслаблення м'язових затисків.

Обладнання: не використовується.

Інструкція: займіть зручне положення, сидячи або лежачи. Важливо щоб кінцівки не схрезувалися між собою. Починати слід з верхніх кінцівок поступово спускаючись до

низу. Протягом 10 секунд поступово напружуйте праву руку до максимального напруження, після цього повністю розслабте руку. Наступним етапом протягом 10 секунд напружуйте ліву руку до максимального навантаження і розслабляйте. Тем ж саме зробіть із всіма частинами тіла.

Рефлексія:

- які фізичні відчуття переважають наразі?
- Яку частину тіла було напружити найважче?
- Що ви відчували на стадії найсильнішого напруження?

Методика «Аутотренінг»

За основу аутотренінгу взято текст біосугестивної терапії А.Стражного .

Аутотренінг проводиться у кілька етапів:

1-й підготовчий:

- займається зручна поза для релаксації (попередньо можна покласти руки під груди і зробити кілька вдихів та видихів для того, щоб налаштуватись)
- проблематика/ціль: зниження тривожності, зняття стресу, стабілізація емоційного стану.

2-й вищий (проводиться сам аутотренінг)

3-й вихід

Текст:

Мої очі заплющені. Я розслаблений.

- вдих, мої легені наповнюються повітрям;
- видих, повітря виходить і розчиняється;

Моє дихання рівне і глибоке. Мене нічого не турбує. Я спокійний.

Моє тіло нерухоме і стає важчим ... важчим ...

Моє чоло відчуває легке, ледве вловиме тепло, наче весняний промінець сонця злегка пригрів його. Це тепло проникає у кожен клітинку шкіри і легко розтікається по тілу.

Моє тіло наповнюється теплом, воно тепле та нерухоме . Я оповитий спокоєм і рівновагою . Я спокійний.

Кожна клітина мого організму наповнюється теплом, енергією та спокоєм.

Промінь тепла з чола поступово переходить на шию і плечі, проникає в м'язи... вони стають м'якими та еластичними, напруга поступово зменшується, зменшується... м'язи шиї та плечей розслаблені, я спокійний.

Тепло стукає ще нижче і проникає в груди . Моє серце б'ється рівно, пульс спокійний, легені наповнюються повітрям. Усі процеси мого організму працюють злагоджено . Я розслаблений.

Мій живіт м'який . Тепло проникає все глибше та розслаблює м'язи преса . У кишечнику та шлунку відчувається легкість . Тепло опускається нижче і всі системи мого організму наповнюються життєвою енергією та здоров'ям. Я спокійний і розслаблений . Моє тіло не рухливе.

М'язи моїх ніг стають м'якими та еластичними, напруга зменшується, зменшується ... Мої ноги розслаблені та не рухливі. Кожна клітина мого організму наповнюється теплом та здоров'ям. Я спокійний та розслаблений.

Моє тіло легке та вільне . Кожна його клітина наповнена енергією та здоров'ям.

Все в моєму тілі працює узгоджено та чітко.

Моє тіло легке і відпочив.

Заключна частина

Кожному студенту по черзі пропонується висловити власні почуття та емоції що відчували під час заняття.

Заняття 8. Тренінгові заняття «Мій талісман»

Мета заняття – створення об'єкта, який виконує роль талісмана, як психологічного, так і фізичного.

Завдання:

- Створення вільної і сприятливої для творчості атмосфери в групі;
- Тренування самопізнання та самоаналізу особистості;
- Розкриття творчого потенціалу особистості;

Матеріали та обладнання: олівці, нитки, фарби, пензлики, різноманітний декор, камінці, палички та ін..

Час проведення: 2.5 год

Вступна частина

Прийняття правил:

- П. конфіденційності
- П. «Стоп»
- П. «Я»-висловлювання
- П. без оціночного судження
- П. Одного мікрофона
- Учасники самі можуть запропонувати правила, які можна внести в загальний перелік.

Збір очікувань і побоювань, актуальний стан кожного учасника. (5-10хв).

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

Основна частина

Вправа «Мій щит»

Мета: розвиток навичок саморегуляції.

Обладнання: роздрукований малюнок щита, кольорові олівці чи фломастери, наклейки.

Інструкція: перед початком проводиться обговорення для чого використовується щит.

Під час розмови наголошується, що в кожного з нас є свій індивідуальний та неповторний щит, який "рятує" в складних ситуаціях.

Учасникам пропонується зафіксувати на щиті те, що допомагає саме їй в різних складних ситуаціях, що приносить радість та допомагає переключитись на позитивні емоції.

Наприклад: почитати книгу, послухати музику, піти до друга, поговорити з вихователем, побути в кімнаті одному чи покататися на велосипеді і т.д.

Після виконання вправи, розмальований щит можна розмістити над ліжком або в зоні постійного бачення щита.

Вправа «Мій талісман»

Мета: створення об'єкта, що виконує функцію талісмана – психологічного та фізичного контейнера (захищеного, сакрального місця).

Крок 1. *Преамбула до вправи* : На думку А.І.Копитіна, автора численних програм у галузі тілесно-орієнтованої арт-терапії, техніки, які символічно наділяють людину

певними ресурсами або пов'язані зі створенням образів її захисту мають значний лікувально-гармонізуючий потенціал. Такі образи виконують функцію талісмана.

Крок 2. Створення об'єкта, що виконує функцію талісмана.

Інформація для ведучого : Учасники можуть візуалізувати образи талісманів та/або створювати їх зображення у будь-якому творчому продукті – малюнку, колажі, пластиліні, глині тощо. і на будь-яку тему (наприклад, це може бути «Місце сили та зцілення» – храм, святилище або певне місце на лоні природи, «Предмет захисту та сили» тощо). Надалі вони можуть залучати створені талісмани за різних обставин, у т.ч. при переживанні стресу чи хвороби. Психологічним та фізичним контейнером можуть також виступати елементи одягу або окремі аксесуари, які носить клієнт безпосередньо на своєму тілі.

Обговорення:

- Що символізує ваш талісман?
- Які емоції викликає ваш талісман?
- Чи важко вам було його створювати?

Заключна частина

Студентам пропонується представити власні малюнки та талісмани, а також поділитися як вони їм можуть допомогти у ситуаціях стресу або тривожності.