

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

Кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

«___» листопада 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

**КІНЕЗІОЛОГІЯ ЯК МЕТОД ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ
УСПІХУ ТА НЕВДАЧ У СТУДЕНТІВ ТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ**

Керівник: доктор психологічних наук,
професор

Лисенкова Ірина Петрівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент: доктор медичних наук, професор
Зак Максим Юрійович

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала: студентка VI курсу групи 666 Мз
Струкова Катерина Вікторівна

(П.І.Б.)

Спеціальності: 053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП: «Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Інститут, відділення	факультет,	навчально-науковий післядипломної освіти	інститут
Кафедра, циклова комісія		кафедра психології	
Рівень вищої освіти		другий (магістерський)	
Спеціальність		053 «Психологія»	
ОПП / ОНП		«Психологія»	

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

«__» _____ 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Струковій Катерині Вікторівні

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) Кінезіологія як метод подолання страхів успіху та невдач у студентів творчих професій

керівник роботи: Лисенкова Ірина Петрівна, д.психол.н., професор

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від
«14» жовтня 2025 року № 240.

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 24 листопада 2025 року

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел та літератури, додатки (якщо є).

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) згідно з планом кваліфікаційної роботи магістра.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

не планується

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Ірина Лисенкова		
Розділ 1	Ірина Лисенкова		
Розділ 2	Ірина Лисенкова		
Розділ 3	Ірина Лисенкова		
Висновки	Ірина Лисенкова		

7. Дата видачі завдання 14.10.2025**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2025	
2.	Розділ 1. Теоретичні засади дослідження проблеми страху успіху та невдач у студентів творчих професій	вересень 2025	
3.	Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей страху успіху та невдач у студентів творчих професій	вересень-жовтень 2025	
4.	Розділ 3. Психокорекційна робота із застосуванням методів кінезіології у подоланні страху успіху та страху невдач	жовтень 2025	
5.	Висновки	листопад 2025	
6.	Передкваліфікаційна практика	06.10 – 18.10. 2025	
7.	Оформлення списку використаних джерел та літератури, додатків	листопад 2025	
8.	Попередній захист	24.11.2025	
9.	Рецензія на кваліфікаційну роботу	02.12.2025	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	23.12.2025	

Студент



(підпис)

Катерина СТРУКОВА

(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Ірина ЛИСЕНКОВА

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

Струкова К.В. Кінезіологія як метод подолання страхів успіху та невдач у студентів творчих професій. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025.

Кваліфікаційну роботу присвячено теоретичному та емпіричному дослідженню психологічних особливостей страху успіху та страху невдач у студентів творчих спеціальностей. Проаналізовано природу цих феноменів, їх когнітивно-емоційні механізми та специфіку прояву в умовах високої креативної і професійної конкуренції. Розглянуто сучасні психологічні підходи до подолання страхів успіху й невдач, а також можливості застосування кінезіологічних методів як технології емоційної регуляції та підвищення адаптивності творчої молоді.

У роботі представлено результати констатувального експерименту, здійсненого за допомогою комплексу стандартизованих психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення рівня страху успіху, страху невдачі та пов'язаних емоційних станів. Розроблено та апробовано програму психокорекційної роботи із застосуванням кінезіологічних технік («фіксація», «перехрестя», ESR, позитивна проєкція, енергетичне переписування події), спрямовану на зниження емоційної напруги, формування позитивного ставлення до власних досягнень та підвищення стресостійкості студентів. Підтверджено ефективність програми за даними формувального експерименту.

Ключові слова: страх успіху; страх невдачі; студенти творчих спеціальностей; емоційна регуляція; кінезіологія; психокорекція; стресостійкість; тривожність.

ANNOTATION

Strukova K.V. Kinesiology as a Method for Overcoming Fear of Success and Fear of Failure among Students of Creative Professions. Qualification work for the Master's Degree in speciality 053 "Psychology". Petro Mohyla Black Sea State University. Mykolaiv, 2025.

This qualification work is devoted to the theoretical and empirical investigation of the psychological characteristics of fear of success and fear of failure among students of creative specialties. The nature of these phenomena, their cognitive-emotional mechanisms, and the specific features of their manifestation under conditions of high creative and professional competition are analysed. Contemporary psychological approaches to overcoming fear of success and fear of failure are examined, along with the potential of kinesiology-based methods as a technology of emotional regulation and a means of enhancing the adaptive capacities of creative youth.

The thesis presents the results of a diagnostic (ascertaining) experiment conducted using a set of standardized psychodiagnostic tools aimed at identifying the levels of fear of success, fear of failure, and related emotional states. A psychocorrectional programme based on kinesiology techniques (“Fixation”, “Cross Crawl”, ESR – Emotional Stress Release, “Positive Projection”, “Energetic Rewriting of the Event”) was designed and tested. The programme is aimed at reducing emotional tension, fostering a positive attitude toward one’s achievements, and increasing students’ stress resilience. Its effectiveness was confirmed through a formative experiment.

Keywords: fear of success; fear of failure; students of creative specialties; emotional regulation; kinesiology; psychocorrection; stress resilience; anxiety.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1	7
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРАХУ УСПІХУ ТА НЕВДАЧ У СТУДЕНТІВ ТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ	7
1.1. Психологічна природа страху успіху та страху невдач	7
1.2. Особливості прояву страхів у студентів творчих спеціальностей	16
1.3. Методи подолання страху успіху та невдач у сучасній психології	26
Висновки до першого розділу	41
РОЗДІЛ 2	43
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРАХУ УСПІХУ ТА НЕВДАЧ У СТУДЕНТІВ ТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ.....	43
2.1. Програма та організація емпіричного дослідження страхів студентів	43
2.2. Результати констатувального експерименту	48
Висновки до другого розділу	60
РОЗДІЛ 3	62
ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ МЕТОДІВ КІНЕЗІОЛОГІЇ У ПОДОЛАННІ СТРАХУ УСПІХУ ТА НЕВДАЧ	62
3.1. Обґрунтування та зміст програми психокорекційної роботи	62
3.2. Аналіз результатів формульовального експерименту	70
3.3. Рекомендації щодо впровадження кінезіологічних методів у практику роботи зі студентами творчих професій	78
Висновки до третього розділу.....	87
ВИСНОВКИ	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	91
ДОДАТКИ	99

ВСТУП

Актуальність дослідження. Успіх і невдача у творчих професіях набувають особливого психологічного змісту: вони одночасно є критеріями зовнішньої оцінки та внутрішніми орієнтирами професійної ідентичності. Для студентів творчих спеціальностей період навчання пов'язаний із високою публічністю результатів, суб'єктивністю оцінювання, конкуренцією та постійним емоційним навантаженням, що підвищує ризики формування страху невдачі (із тенденціями уникання, заниження планки, прокрастинацією) і страху успіху (із самосаботажем, тривогою очікувань, загрозою втрати автентичності). Сучасні огляди для студентських вибірок підтверджують ефективність психологічних інтервенцій зі зниження стресу, тривожності та підвищення благополуччя, однак наголошують на потребі гнучких, інтегративних підходів, чутливих до контексту навчання (СВТ, майндфулнес / релаксація, позитивна психологія, групові формати). Для мистецьких і сценічних напрямів окремим викликом є тривога виконання / публічності (performance anxiety), яка безпосередньо впливає на креативність і самопрезентацію. На цьому тлі посилюється інтерес до тілесно-орієнтованих та інтегративних моделей, де поряд із когнітивною роботою застосовуються дихальні, соматичні, сенсомоторні та рухові техніки.

Кінезіологія як метод, що поєднує роботу з тілом, увагою та емоційною регуляцією, має теоретичні підстави розглядатися як перспективний інструмент подолання страхів досягнення у творчих студентів. Саме тому обрана тема є сучасною, практично значущою та методологічно обґрунтованою.

Проблематика страху невдачі системно розроблена в межах мотиваційних моделей досягнення та валідизована інструментально – зокрема через Performance Failure Appraisal Inventory (багатовимірний показник загрозливих інтерпретацій невдачі). Феномен страху успіху історично пов'язаний із роботами М. Хорнєра та подальшими уточненнями щодо соціокультурних і гендерних модераторів; сучасні огляди показують його актуальність як специфічного

конфлікту очікувань і самоцінності у кар'єрних/академічних траєкторіях. Для студентських популяцій підтверджено користь інтервенцій позитивної психології та курсів із добробуту (well-being), хоча підкреслюється потреба якісного дизайну і комбінування стратегій. У частині розвитку установок щодо навчання значущими залишаються результати щодо growth mindset (зростаючої установки) та умов її ефективності у студентів, включно з критичними оглядами і оновленими мета-аналізами. Для оцінювання емоційної складової часто застосовується STAI як стандартна міра реактивної й особистісної тривожності, валідна у студентських вибірках і чутлива до змін після інтервенцій.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити ефективність кінезіологічних методів у подоланні страху успіху та невдачі у студентів творчих спеціальностей.

Завдання дослідження:

- 1) здійснити теоретичний аналіз психологічної природи страху успіху та страху невдач у студентів творчих спеціальностей, узагальнити існуючі наукові підходи та визначити специфіку прояву цих феноменів у креативній молоді;
- 2) розробити програму емпіричного дослідження страху успіху та страху невдач, визначити вибірку, методики, організацію та етапи проведення констатувального експерименту;
- 3) провести емпіричний аналіз рівня прояву страху успіху та страху невдач у студентів творчих спеціальностей, опрацювати та інтерпретувати результати констатувального етапу;
- 4) розробити та обґрунтувати психокорекційну програму з використанням методів кінезіології, спрямовану на подолання страху успіху та невдач у студентів творчого профілю;
- 5) реалізувати формувальний експеримент і визначити ефективність кінезіологічних технік у зниженні проявів страху успіху та невдач, узагальнити результати та сформулювати рекомендації щодо їхнього практичного застосування.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості переживання страхів у студентів творчих спеціальностей.

Предмет дослідження – подолання страхів успіху та невдачі як емоційно-мотиваційні феномени студентів творчих спеціальностей за допомогою кінезотерапії.

Методи дослідження. Методологічну основу становлять принципи цілісності психіки, єдності тілесних і психоемоційних процесів, а також інтегративний підхід до психокорекції.

Теоретичні методи: аналіз, синтез, систематизація, узагальнення, порівняння наукових джерел.

Емпіричні методи: опитувальники, психодіагностика, констатувальний і формувальний експерименти.

Методики вимірювання: Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI) – для оцінки багатовимірного страху невдачі; шкала страху успіху (Horner/модифіковані версії для академічного контексту) – для вимірювання специфічних очікувань і настанов, пов'язаних з успіхом; STAI – для оцінювання реактивної та особистісної тривожності як індикаторів емоційного стану до/після інтервенції. Методи обробки даних: кількісний аналіз; порівняння середніх значень у до– та післяекспериментальних зрізах; базові критерії статистичної значущості (t-критерій).

Експериментальна база дослідження. КЗ «Одеський театральномистецтвознавчий фаховий коледж». У дослідженні взяли участь 40 студентів віком 20-22 роки. Дві групи: група А – 20 студентів спеціальності «Художник по костюмах»; група Б – 20 студентів спеціальностей «Акторське мистецтво» та «Режисура». За гендерним показником: 23 дівчини (57,5%), 17 хлопців (42,5%).

Наукова новизна та практичне значення одержаних результатів. Уперше розроблено та теоретично обґрунтовано психокорекційну програму подолання страху успіху та невдачі для студентів творчих спеціальностей із використанням методів кінезіології; експериментально підтверджено ефективність цієї програми за показниками зниження страху невдачі/успіху та тривожності (до-після).

Розроблена програма може бути впроваджена в освітній процес закладів мистецької освіти (тренінгові модулі, факультативи, індивідуальна психологічна підтримка); методичні матеріали – використані практичними психологами/кураторами творчих груп, центрів кар'єри та студмістечок. Результати дослідження доповнюють інструментарій психопрофілактики тривоги виконання і підвищують стресостійкість та самоефективність студентів

Апробація результатів дослідження. Основні ідеї та результати дослідження доповідались на I Міжнар. наук.-практ. конф. «Клінічна психологія та психотерапія у дзеркалі сучасності / *Clinical Psychology and Psychotherapy in the Mirror of Modernity (CPPMM)*», (24-25 жовтня 2025 р., Київ, Україна), XXVIII Всеукр. щоріч. наук.-практ. конф. «Могилянські читання – 2025: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти», (10-14 листопада 2025 р., Миколаїв).

Публікації. Основний зміст і результати роботи висвітлено у 2 тезах та одній статті категорії В:

1. Струкова К.В. Кінезіологія як ефективний інструмент психотерапії емоційної нестабільності та тривожності студентської молоді : тези доповіді I Міжнар. наук.-практ. конф. «*Клінічна психологія та психотерапія у дзеркалі сучасності / Clinical Psychology and Psychotherapy in the Mirror of Modernity (CPPMM)*», (24-25 жовтня 2025 р., Київ, Україна). Київ : Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка, Ф-т психології, 2025. 228-231 с.

2. Струкова К.В. Використання кінезіології для профілактики психоемоційного вигорання студентів творчих професій : тези доповіді III Міжнар. наук.-практ. конф. «*Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації: методологія дослідження, реалії та перспективи*», (31 жовтня 2025 р., Київ). Київ: Видавництво Ліра-К, 2025. 171-173 с.

3. Струкова К.В., Лисенкова І.П. Кінезіологічні технології як механізм подолання страху успіху та невдачі в осіб творчих професій : стаття до наукового журналу «Габітус». № 80 за 2025 р. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2026. Орієнтовна дата виходу: 28 лютого 2026 р. У друці.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків. Список літератури містить 69 наукових джерел. Робота містить 19 таблиць, 7 рисунків та 5 додатків. Загальний обсяг роботи 113 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРАХУ УСПІХУ ТА НЕВДАЧ У СТУДЕНТІВ ТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ

1.1. Психологічна природа страху успіху та страху невдач

У сучасному динамічному соціокультурному середовищі особистість стикається з багатьма викликами, серед яких – не лише прагнення до успіху, але й страх як перед невдачами, так і перед самим успіхом. Перший феномен – страх невдачі – вже тривалий час досліджується в психології як один із важливих чинників, що впливають на навчальну мотивацію, професійну діяльність та самореалізацію. Проте другий феномен – страх успіху – є менш поширеним об'єктом досліджень, хоча останнім часом набуває більшої значущості в контексті сучасних соціально-психологічних змін [46].

Актуальність дослідження страхів успіху і невдачі обумовлюється кількома аспектами. По-перше, соціальним: у суспільстві, де цінується успіх і конкурентоспроможність, підвищується рівень психологічного тиску, що може породжувати внутрішні конфлікти, тривожність і уникання діяльності [51]. По-друге, освітнім: серед студентів, особливо творчих спеціальностей, страхи невдач і успіху здатні обмежувати креативність, формувати установку на уникання помилок, що суперечить самій природі творчої діяльності. По-третє, практичним: усвідомлення природи цих страхів дає можливість розробляти ефективні психокорекційні методики для підвищення саморегуляції та впевненості у власних можливостях [65].

Обидва феномени мають глибоке коріння у мотиваційній сфері особистості. Страх невдачі зазвичай пов'язаний із униканням діяльності, прокрастинацією, зниженням задоволення від навчання – тобто з реакцією «краще не пробувати, ніж зазнати поразки» [51]. Натомість страх успіху не є прямою протилежністю страху невдачі. Це складний внутрішній конфлікт, коли

індивід боїться наслідків власних досягнень – зростання відповідальності, критики, змін у соціальних стосунках [42; 46].

Для студентів творчих спеціальностей це питання має особливе значення. Їхня діяльність завжди пов'язана з високим рівнем емоційної залученості, необхідністю експериментувати, приймати невизначеність і виступати перед аудиторією. У таких умовах страх невдачі може блокувати процес самовираження, знижуючи рівень креативності, а страх успіху – призводити до самосаботажу, уникання конкурсів, виступів, участі у творчих проектах [36].

Отже, дослідження психологічної природи страхів успіху та невдач є важливим не лише для розуміння механізмів внутрішньої мотивації, але й для створення практичних методів подолання цих бар'єрів. Особливої уваги це набуває у студентів творчих спеціальностей, для яких подолання страху помилки чи надмірного успіху є необхідною умовою самореалізації, професійного становлення та досягнення внутрішньої гармонії.

У психологічній науці поняття «страх» розглядається як емоційна реакція людини на реальну або уявну загрозу, що супроводжується фізіологічними, когнітивними та поведінковими проявами [7]. Страх виконує адаптаційну функцію, оскільки сигналізує про небезпеку та сприяє мобілізації ресурсів організму для її подолання.

На думку З. Фрейда, страх є проявом внутрішнього конфлікту між інстинктивними потягами та соціальними обмеженнями, що відображає напруження між «Воно», «Я» та «Над-Я» [15]. Представники когнітивно-біхевіорального напрямку, такі як А. Бек і А. Елліс, пояснюють страх через викривлене мислення, негативні автоматичні думки та ірраціональні переконання, які формують реакцію на уявну загрозу [23].

Гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу) розглядає страх як наслідок невідповідності між реальним і «ідеальним» Я, а також як бар'єр на шляху до самореалізації [11]. У межах екзистенційного страх розглядається як природна складова людського існування, що виникає у зв'язку з усвідомленням власної смертності, свободи вибору та відповідальності [9].

Поняття «страх» часто розмежовується з близькими категоріями – «тривогою» та «фобією». Тривога є більш дифузною, безпредметною емоцією, яка виникає як передчуття можливої загрози [17]. Фобія ж характеризується надмірним, ірраціональним страхом певного об'єкта чи ситуації, що призводить до уникання та обмеження діяльності [8].

Отже, страх у психології розглядається як базова емоція, необхідна для адаптації людини, проте за надмірної інтенсивності він може стати чинником дезадаптації та психоемоційного виснаження.

Феномен страху невдачі у психології пов'язаний із дослідженнями мотивації досягнення, зокрема у працях Джон В. Аткинсон, Генрі А. Меррей та пізніше – із сучасними когнітивно-схильнісними підходами. Зокрема, Меррей у праці *Explorations in Personality* (1938) розглядав «need for achievement» як мотиваційну потребу людини долати перешкоди, набувати майстерності, досягати чогось складного [49].

Atkinson розвинув цю ідею та запропонував модель мотивації досягнення, яка включає два протилежні імпульси: прагнення до успіху (hope for success) та уникання невдачі (fear of failure) [21].

У рамках цієї моделі страх невдачі (tendency to avoid failure) – це стабільна характеристика особистості, яка у поєднанні з суб'єктивною оцінкою ймовірності невдачі та негативного значення цієї невдачі впливає на вибір завдань, рівень самовіддачі, ризику та уникання [21].

Сучасні дослідження, наприклад Конрой, Віллоу та Мецлер і їхня багатовимірна модель, визначають страх невдачі як схильність до оцінки загрози досягнення важливої мети та уникання ситуацій, де невдача ймовірна [26].

Отже, поняття страху невдачі охоплює:

- мотиваційну складову (мінімізація ймовірності невдачі або мінімізація її наслідків);
- когнітивну оцінку ситуації (очікування невдачі, оцінка власних можливостей, значення невдачі);

– поведінкову реакцію (уникання діяльності, вибір дуже легких або дуже складних завдань).

Формування страху невдачі здійснюється через кілька взаємопов'язаних механізмів:

– соціальне навчання: через спостереження за оточуючими, стабільні підходи оточення до успіху/невдачі, оцінки з боку значущих інших формується модель «невдача = негативна соціальна оцінка». Наприклад, у дослідженні студентів-підприємців показано, що страх невдачі частково пов'язаний із соціальними очікуваннями та контекстом (peer / educational) [69];

– самооцінка та віра у власні сили: низька самооцінка або низька академічна/професійна ефективність можуть підвищувати ймовірність виникнення страху невдачі. Наприклад, дослідження показують негативний зв'язок між страхом невдачі та самоефективністю;

– перфекціонізм: високі стандарти, страх зробити помилку, прагнення до бездоганності виступають чинниками, що підсилюють страх невдачі – у спортивному контексті дослідження показало взаємодію перфекціонізму і страху невдачі;

– очікування покарання або сорому: страх невдачі часто асоціюється з очікуванням ганьби, зниженням самооцінки, негативною реакцією оточення. Наприклад, багатовимірна модель PFAI (Performance Failure Appraisal Inventory) включає страх ганьби, зниження статусу, сум'яття.

Отже, ці механізми часто взаємодіють: студент із високим рівнем перфекціонізму + низькою самооцінкою + високими очікуваннями з боку оточення + навчальне середовище, що карає помилки, – має значно вищий ризик розвитку страху невдачі.

Страх невдачі має низку негативних психологічних наслідків, що проявляються особливо чітко серед студентів. Люди з високим страхом невдачі вибирають або дуже легкі завдання (щоб гарантувати успіх), або надто складні (щоб мати виправдання при невдачі) – це частково пояснює вибір «безпечних» шляхів і низький ризик розвитку [20-21].

Страх невдачі пов'язаний із відкладенням навчальної діяльності – дослідження 2024 р. встановили, що складнощі з регуляцією емоцій і прокрастинація виступають медіаторами між страхом невдачі і задоволеністю навчанням.

У контексті творчих спеціальностей страх невдачі обмежує ризик, експеримент, зміни, що критично для творчого розвитку; страх помилки або оцінювання може призводити до конформізму, зменшення інноваційного підходу.

Тривале перебування в стані страху, уникання, високих стандартів, самокритики – призводить до виснаження ресурсів, втрати мотивації, емоційної пригніченості. Наприклад, дослідження з моделлю академічного вигорання показало зв'язок із страхом невдачі.

Таким чином, страх невдачі – не лише мотиваційне явище, але і психологічний маркер ризику для психічного благополуччя та професійного розвитку, особливо у студентів, які перебувають у складних освітніх/творчих ситуаціях.

Феномен «страху успіху» (англ. fear of success, FOS) був уперше систематично запропонований Матіна С. Хорнер у 1970-х роках як мотив уникання успіху через очікування негативних наслідків досягнення (наприклад, втрати соціального прийняття чи змін у статусі) [35; 42]. Хорнер стверджувала, що у жінок-учасниць її експерименту успішність сприймалася як відхилення від соціального очікуваного гендерного статусу, що спричинювало внутрішній конфлікт між прагненням до успіху та страхом втрати «жіночності» [42].

Подальші дослідження (наприклад, Цукерман) розглядали FOS як загальний мотив уникання успіху, не лише обмежений гендером чи віком [68]. Таким чином, страх успіху – це не просто боязнь невдачі, а саме страх позитивного результату та його наслідків.

Причини формування страху успіху є багатоплановими:

1. Внутрішні конфлікти – психоаналітичні та глибинні підходи вказують, що успіх може активувати внутрішнє почуття провини, страх нового статусу чи несумісності із самоідентичністю. Наприклад, дослідження показали, що цей

мотив може бути «кінцевим спільним шляхом» для багатьох внутрішніх конфліктів [54].

2. Гендерні ролі та культурні установки – Хорнер довела, що у традиційних гендерних контекстах успіх жінки міг сприйматися як відхилення від соціально встановленої ролі, що викликало страх втрати соціального прийняття чи зміну статусу [42].

3. Культурні установки – культурні очікування, що успіх пов'язаний із зміною ролевих позицій, соціальним тиском чи відчуженням, можуть підсилювати страх успіху. Наприклад, дослідження серед підлітків показало, що очікування соціальних негативних реакцій на успіх корелюють із FOS [18].

4. Синдром самозванця (impostor syndrome) – хоча не є ідентичним із FOS, він часто перетинається з ним: особистість досягла успіху, але не вважає його заслуженим, відчуває страх, що буде «розкрито». У такому випадку успіх стає джерелом тривоги, а не впевненості [43].

Прояви страху успіху мають конкретні поведінкові форми:

1. Самосаботаж – особистості з високим рівнем FOS можуть підсвідомо знижувати свої зусилля, обирати завдання, у яких шанс на успіх низький, або «не показувати себе», аби уникнути наслідків успіху. Наприклад, експеримент показав, що особи з більшою схильністю до FOS після успішного завдання відчували зменшене внутрішнє визнання і обирали менше вибору в наступних завданнях [68].

2. Заниження власних досягнень – успіх часто пояснюється зовнішніми факторами (щасливий випадок, допомога) замість власних здібностей, що дозволяє «захистити» себе від наслідків визнання. У дослідженні створення шкали FOSS показано, що високі бали FOS корелювали з атрибуцією успіху зовнішнім чинникам.

3. Уникання нових можливостей – страх успіху може проявлятися у небажанні брати участь у конкурсах, проектах із високою видимістю, публічних виступах, оскільки успіх там може призвести до змін (більша увага, очікування, відповідальність). Наприклад, дослідження серед студентів виявили, що FOS

пов'язаний із меншою активністю в участі в академічних або соціальних завданнях, які можуть привести до успіху.

Таким чином, страх успіху є не просто ексцентричною ідеєю, а реальним психологічним феноменом, який має визначальні чинники та прояви й може значно впливати на особистісний розвиток, особливо в умовах, коли успіх пов'язаний із зміною статусу чи ролей.

Страх успіху та страх невдачі мають низку спільних психологічних основ, серед яких домінують тривожність, занижена самооцінка та страх оцінювання. Як зазначають Д. Конрой та співавт. [28], ці страхи формуються на основі глибинних переконань про власну неадекватність, які провокують унікальну поведінку.

Дослідження Манті та Сідерідіса [46] доводить, що обидва феномени мають спільний мотиваційний корінь – очікування емоційного дискомфорту у ситуації досягнення.

Таким чином, базові психічні механізми страхів – це тривога, внутрішній конфлікт між бажанням і побоюванням досягнень, страх соціальної оцінки та дефіцит упевненості у власних силах.

Попри схожість емоційних проявів, страхи успіху та невдачі відрізняються за мотиваційною спрямованістю.

У першому випадку (страх невдачі) – людина уникає поразки, орієнтуючись на уникнення покарання та втрати статусу [21].

У другому (страх успіху) – уникається успіх як загроза змінам, новим вимогам і підвищеній увазі [42; 68].

Щоб чіткіше продемонструвати відмінності та спільні риси цих двох феноменів, у таблиці 1.1 наведено їхню порівняльну характеристику.

У психологічному розвитку ці феномени можуть взаємодіяти. Страх невдачі часто перешкоджає ініціативі, а коли успіх все ж досягається, виникає страх його наслідків – страх успіху.

Таблиця 1.1

Порівняльна характеристика страху успіху та невдачі

Критерій	Страх невдачі	Страх успіху
Психологічна сутність	Емоційна реакція, спрямована на уникнення негативного результату, сорому чи покарання	Емоційна реакція на можливість змін, зростання вимог або соціального осуду після досягнення
Мотиваційна основа	Мотивація уникнення покарання, невдачі	Мотивація уникнення змін, нової відповідальності
Ключовий емоційний компонент	Тривога, сором, провина	Тривога, сумнів, самозаперечення
Соціально-психологічний контекст	Страх негативної оцінки, критики з боку значущих інших	Страх заздрощів, відчуження, втрати підтримки оточення
Типова поведінка	Прокрастинація, перфекціонізм, уникнення складних завдань	Самосаботаж, заниження досягнень, уникнення нових можливостей
Наслідки для особистості	Зниження самооцінки, емоційне вигорання, фіксація на невдачах	Втрата мотивації, стагнація, «синдром самозванця»
Основні дослідники	Г. Мюррей, Д. Аткінсон, К. Двек, А. Бек	М. Горнер, К. Хорні, Дж. Уотсон, М. Цукерман

Джерело: узагальнено за [21; 28; 42; 46; 68].

Як зазначають Цукерман та інші [68], обидва страхи можуть функціонувати як циклічна захисна стратегія, спрямована на збереження стабільного рівня самооцінки. Для студентів творчих спеціальностей така динаміка особливо небезпечна, адже їхня професійна діяльність пов'язана з оцінкою, конкуренцією та публічністю результатів, що підсилює як страх невдачі, так і страх успіху.

Отже, порівняльний аналіз показує, що обидва страхи є відображенням внутрішньої невпевненості, але мають різну поведінкову реалізацію. Їхнє розуміння є важливим для розробки психологічних інтервенцій, зокрема в роботі з творчою молоддю, для якої баланс між прагненням досягнення й уникненням є вирішальним для професійного розвитку.

Психологічний аналіз феноменів страху успіху та страху невдачі свідчить, що вони належать до емоційно-мотиваційної сфери особистості, виступаючи результатом внутрішнього конфлікту між прагненням досягнення й уникненням потенційної загрози. Обидва страхи мають адаптивну природу, оскільки

виникають як захисна реакція психіки на перевантаження або ризик втрати соціального статусу. Водночас у сучасних умовах їхня надмірна вираженість набуває дезадаптивного характеру, гальмуючи розвиток самореалізації та креативного потенціалу особистості [28; 46].

Дослідження показують, що страх невдачі є більш поширеним серед осіб, які перебувають у системі оцінювання – студентів, виконавців, творчих спеціалістів. Він супроводжується зниженням мотивації до ризику, прокрастинацією, перфекціоністичними тенденціями та емоційним виснаженням [21]. У свою чергу, страх успіху частіше проявляється у формах самосаботажу, уникнення нових можливостей або заниження власних досягнень. Механізм цього явища полягає у страху перед змінами та відповідальністю, які успіх неминуче приносить [42; 68].

Для студентів творчих спеціальностей ці феномени мають особливе значення, оскільки творчість за своєю природою передбачає ризик, відкритість до оцінки й невизначеність результату. Як зазначає Т. Амейбл (Teresa Amabile), креативна діяльність вимагає високого рівня внутрішньої мотивації, яку легко пригнітити страхом невдачі або соціальною тривогою перед успіхом [19]. Таким чином, страхи успіху та невдачі виступають бар'єрами особистісного та професійного становлення майбутнього фахівця у творчій сфері, знижуючи його здатність до інноваційного мислення, вільного самовираження та продуктивної діяльності.

Подолання цих бар'єрів потребує застосування інтегрованих психотехнологій, що поєднують когнітивно-поведінкові, емоційно-регуляційні та тілесно-орієнтовані підходи. Сучасна психологічна практика все частіше звертається до кінезіологічних методів – системи вправ, спрямованих на активізацію взаємодії між півкулями мозку, зниження рівня емоційної напруги та відновлення цілісності психофізичного стану [2; 31]. У цьому контексті кінезіологія може розглядатися як ефективний інструмент подолання страхів, зокрема страху успіху та страху невдачі, через вплив на тілесно-емоційні механізми їхнього виникнення.

Таким чином, узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна стверджувати, що страх успіху та страх невдачі є взаємопов'язаними психоемоційними феноменами, які суттєво впливають на формування особистості студента творчого напрямку. Їхнє подолання можливе завдяки розвитку усвідомленості, самоприйняття та тілесно орієнтованим практикам, серед яких кінезіологія посідає важливе місце як технологія гармонізації емоційної сфери та підвищення стресостійкості.

1.2. Особливості прояву страхів у студентів творчих спеціальностей

Творча діяльність відзначається високим рівнем емоційної залученості, інноваційності та необхідністю постійного самовираження, що суттєво відрізняє студентів творчих спеціальностей від здобувачів інших професійних напрямів. На відміну від дисциплін, де результат навчальної діяльності оцінюється за чіткими критеріями, творчі галузі ґрунтуються на суб'єктивності оцінювання, публічності демонстрації результатів та необхідності відкрито проявляти індивідуальність. Це підвищує психологічну вразливість до критики, порівняння та зворотного зв'язку [19].

Важливою особливістю творчих спеціальностей є креативний ризик, що передбачає вихід за межі стандарту, експерименти та право на помилку. Проте сучасне освітнє середовище часто орієнтує студентів на досягнення високих результатів, формуючи «культуру успіху», у якій помилка сприймається як невідповідність очікуванням. Дослідження 2021 року підтверджують, що студенти мистецьких і креативних спеціальностей демонструють вищий рівень перфекціоністичних установок та тривожності досягнення порівняно з іншими групами [44]. Це створює підґрунтя для формування страху невдачі як передбачуваної загрози втрати творчої компетентності або негативної оцінки.

Суттєвим чинником, що зумовлює посилений прояв страху успіху й невдачі серед творчих студентів, є публічність творчого продукту. Виступи, презентації, участь у конкурсах, публікація робіт у соціальних мережах чи портфоліо –

роблять результати діяльності відкритими для широкої аудиторії і, відповідно, для оцінювання. Як підкреслюють сучасні дослідження у сфері мистецької освіти, для студентів творчих спеціальностей «успіх стає соціально видимим», а отже, спричиняє підвищений тиск очікувань та страх невідповідності новому статусу [25].

Таким чином, поєднання факторів – суб'єктивність оцінювання, публічність результатів, конкуренція, креативний ризик та емоційна залученість – формує у студентів творчих спеціальностей підвищену психологічну чутливість. У такому середовищі страх успіху та страх невдачі проявляються інтенсивніше, впливаючи на самооцінку, рівень мотивації та здатність до самореалізації.

Психологічна вразливість студентів творчих спеціальностей до проявів страху успіху та страху невдачі формується під впливом комплексу індивідуальних та соціальних чинників. Їх можна умовно поділити на три групи: особливості навчального середовища, внутрішні психологічні характеристики та соціокультурні очікування щодо творчості та успіху.

Одним із провідних чинників є специфіка освітнього середовища, характерного для мистецьких та креативних спеціальностей. Навчання у сфері мистецтва супроводжується високою конкурсністю, частими порівняннями результатів студентів, публічними переглядами, творчими звітами та критичними рецензіями. Творчий продукт студента часто стає предметом відкритого обговорення, що посилює ризик негативної оцінки, а відповідно – і тривожність досягнення [25]. Крім того, наявність регулярних творчих конкурсів, кастингів та презентацій створює середовище постійного змагання, у якому ціна помилки видається значно вищою, ніж у сферах із стандартизованими критеріями оцінювання.

Другим чинником є вплив внутрішніх психологічних змінних, зокрема самооцінки, креативної ідентичності та перфекціонізму. Для творчих студентів надзвичайно важливою є узгодженість між власним «творчим Я» та зовнішньою оцінкою цього потенціалу. Нестабільна самооцінка та недостатня сформованість

креативної ідентичності можуть провокувати сумніви щодо автентичності таланту, знижувати впевненість у своїх творчих здібностях та підвищувати ризик уникання нових викликів [44]. Перфекціонізм – ще один важливий чинник, який у мистецькій сфері часто набуває дисфункційної форми і проявляється в завищених стандартах, страху помилок, жорсткій самокритиці та відкладенні завершення творчої роботи, що безпосередньо пов'язано з формуванням страху невдачі.

Третім важливим компонентом є соціальні очікування та стереотипи щодо творчості і таланту. У суспільній свідомості все ще домінує ідея про «винятковість» креативних професій та про те, що талант має проявлятися легко й природно. Це створює для студентів додатковий тиск відповідності «образу талановитої особистості» та страх не виправдати очікувань, що, за даними сучасних досліджень, підвищує імовірність формування тривоги результативності та уникнення успішних сценаріїв [61]. Нереалістичні суспільні уявлення про шлях митця – як романтизований, швидкий та «зоряний» – також поглиблюють страх успіху, оскільки його досягнення сприймається як втрата особистої свободи, необхідність відповідати зовнішнім стандартам та ризик втрати автентичності.

Таким чином, психологічні та соціальні чинники формують середовище підвищеної чутливості творчих студентів до страху як невдачі, так і успіху. Взаємодія зовнішніх (соціальний тиск, конкурсність, публічність) і внутрішніх (самооцінка, перфекціонізм, ідентичність) чинників створює комплекс передумов, які істотно впливають на мотиваційну сферу та самореалізаційні процеси студентів мистецького спрямування.

Страх невдачі у студентів творчих спеціальностей виявляється особливо інтенсивно, оскільки їхня навчальна діяльність нерозривно пов'язана з оцінюванням творчого продукту, публічністю результатів та конкуренцією. У цьому контексті невдача сприймається не лише як помилка, а як відображення особистісної недостатності, що суттєво впливає на самооцінку та професійну ідентичність студента.

На поведінковому рівні страх невдачі у творчих студентів часто проявляється у свідомому уникненні ситуацій, що передбачають оцінювання або порівняння, таких як участь у творчих конкурсах, проєктах, виставках, сценічних виступах, презентаціях портфоліо. Дослідження Будже [25] показало, що студенти мистецьких спеціальностей схильні відмовлятися від можливостей проявити власний таланти, якщо відчувають ризик публічної критики. Крім того, характерним є «ефект зниження планки» – тенденція обирати простіші завдання або проєкти з меншим рівнем відповідальності, щоб уникнути потенційної невдачі або виправдати недостатній результат. Важливим поведінковим маркером виступає також прокрастинація, яка у цьому випадку набуває захисної функції, спрямованої на відтермінування можливого провалу; цей взаємозв'язок підтверджено у дослідженні 2024 року, де страх невдачі виступив предиктором академічної прокрастинації та емоційного виснаження [48; 58].

Емоційні та когнітивні прояви страху невдачі включають виражену самокритику, надмірну фіксацію на помилках, сором та невпевненість у власних здібностях. У студентів творчих спеціальностей страх помилки набуває особливої ваги, оскільки помилка ототожнюється з відсутністю таланту чи недостатнім рівнем творчості. Це зумовлює зниження самооцінки, що, за результатами дослідження Кавачі [44], виступає ключовим чинником, підсилюючим страх негативної оцінки і блокуючим прояв креативності. Важливим когнітивним компонентом є також тенденція до «катастрофізації» – розумового перебільшення наслідків невдачі, що підвищує тривожність і формує деструктивні переконання щодо власної компетентності.

Наслідки страху невдачі для навчальної та творчої діяльності є комплексними і деструктивними. Він сприяє зниженню внутрішньої мотивації, обмежує креативну ініціативу, інноваційність та готовність до експериментів. Як підкреслює Амейбл [19], креативність можлива лише за умов внутрішньої свободи та психологічної безпеки, тоді як страх невдачі формує «мислення обмеження», що веде до самосаботажу творчих потенціалів. Довготривала дія страху невдачі може спричиняти емоційне вигорання, втрату інтересу до

творчості та сумнів у професійній придатності, що особливо небезпечно на етапі формування творчої ідентичності майбутнього фахівця.

Таким чином, страх невдачі у студентів творчих спеціальностей проявляється у специфічних поведінкових, емоційних і когнітивних реакціях, які суттєво обмежують їхню креативність, самореалізацію та професійний розвиток. Усвідомлення цих проявів є необхідним передумовою для вибору ефективних психокорекційних та педагогічних стратегій у подальшій роботі.

Страх успіху у студентів творчих спеціальностей має специфічні прояви, обумовлені унікальною природою творчої діяльності, де успіх нерозривно пов'язаний з публічністю, підвищеною увагою та трансформацією особистісно-професійної ідентичності. На відміну від страху невдачі, страх успіху формується не через уникнення негативного результату, а через побоювання наслідків позитивного досягнення.

Одним із найбільш поширених проявів страху успіху є самосаботаж творчих можливостей. Студенти, які демонструють високий потенціал, можуть свідомо або несвідомо обмежувати свій розвиток шляхом уникнення участі у конкурсах, виставках, фестивалях чи проєктах, що можуть підвищити їхню видимість і статус. Дослідження Манті та Сідерідіс [46] показало, що студенти з високим рівнем страху успіху частіше уникають ситуацій публічної демонстрації власного таланту, побоюючись змін у соціальних очікуваннях. Такі форми самосаботажу можуть включати заниження якості роботи перед її презентацією, відмову від лідерських ролей або мінімізацію власних досягнень у комунікації з однолітками.

Другим характерним проявом є страх зміни творчого «Я-образу» та можливість втрати свободи самовираження. Успіх у творчій сфері часто сприймається як загроза автентичності, оскільки зростання визнання супроводжується очікуванням певного стилю, стандарту або повторення раніше успішного результату. Дослідження 2023 року показують, що успішні студенти мистецьких програм відчують тиск «відповідати образу талановитого автора», що може викликати страх втрати особистої самобутності та внутрішньої свободи

творчості [38; 61]. Для молодих митців це сприймається як ризик «стати заручником власного успіху», коли творчість перетворюється з процесу самовираження на відповідь зовнішнім запитам.

Важливою складовою страху успіху є вплив публічності досягнень на емоційний стан студента. Публічне визнання результату супроводжується підвищеною увагою, соціальним порівнянням та очікуванням повторюваності успіху. Це може провокувати тривогу, перфекціоністичний тиск і відчуття відповідальності за підтримання високого рівня результативності. У роботах Конроя та колег [26] виявлено, що у творчих студентів страх успіху тісно пов'язаний із синдромом самозванця, коли досягнення сприймаються не як наслідок власних здібностей, а як випадковість або результат зовнішніх чинників. В умовах мистецької освіти цей синдром посилюється соціальною видимістю успіху та страхом викриття «недостатньої талановитості».

Підсумовуючи, страх успіху у студентів творчих спеціальностей проявляється у формі захисної поведінки, спрямованої на уникнення змін, тиску відповідальності чи втрати творчої свободи. Цей феномен суттєво впливає на формування творчої ідентичності, обмежуючи потенціал професійного зростання та прояв інноваційності в мистецькій діяльності.

Прояви страху успіху та страху невдачі серед студентів творчих спеціальностей є неоднорідними і значною мірою залежать від низки модераторів, серед яких важливе місце посідають гендерні особливості, культурний контекст та індивідуально-особистісні характеристики. Аналіз цих змінних дає змогу глибше зрозуміти варіативність реакцій студентів на творчі виклики та успіх у мистецькій сфері.

Сучасні емпіричні дані засвідчують, що гендер продовжує відігравати роль у формуванні психологічних реакцій, пов'язаних із досягненнями в творчому середовищі. У дослідженнях 2021-2023 рр. встановлено, що жінки-студентки творчих спеціальностей частіше демонструють вищий рівень страху успіху, пов'язаний із соціальними очікуваннями, страхом втрати соціальної підтримки та гендерними стереотипами щодо успішності у мистецьких професіях [38].

Водночас чоловіки-студенти частіше проявляють страх невдачі, що пов'язано з вимогою відповідати образу професійної компетентності та уникати демонстрації слабкості чи творчої неспроможності [44]. Гендерні ролі й стереотипи, хоч і зазнають трансформації, усе ще впливають на спосіб сприйняття творчої кар'єри та соціально бажаних моделей успішності в мистецтві.

Особливості культурного середовища визначають цінність творчої професії, ставлення до успіху та рівень толерантності до невдачі. У колективістських культурах, де важливим є збереження гармонійних соціальних зв'язків, успіх може сприйматися як загроза груповій рівновазі або як прояв «надмірної індивідуальності», що підсилює страх виділятися та перевершувати оточення [61]. Натомість у західноорієнтованих культурах з високою цінністю індивідуальних досягнень успіх розглядається як норма професійного розвитку, однак супроводжується тиском результативності та необхідності підтверджувати статус, що може посилювати синдром самозванця та страх повторення успіху [27]. Таким чином, культурні наративи щодо творчості – романтизовані, ідеалізовані або кар'єрно-раціональні – формують ментальні моделі того, чи є успіх прийнятним, безпечним та «правильним» для молодого митця.

Індивідуально-типологічні особливості значною мірою визначають спосіб переживання творчих досягнень. Зокрема, інтроверсія та екстраверсія впливають на рівень готовності до публічної демонстрації творчого продукту: екстраверти частіше обирають соціально видимі форми самореалізації, тоді як інтроверти схильні уникати надмірної уваги й відчують інтенсивніший страх успіху у зв'язку з публічністю результатів [48]. Значущим модератором є й креативна самоідентичність, яка визначається мірою, в якій студент сприймає себе як творчу особистість. Дослідження підтверджують, що високий рівень креативної ідентичності знижує інтенсивність страху невдачі, оскільки помилка сприймається не як загроза цінності особистості, а як частина творчого процесу, тоді як слабка ідентичність сприяє зростанню обох страхів [38].

Таким чином, прояви страху успіху та невдачі у творчих студентів формуються на перетині гендерних, культурних та особистісних чинників. Урахування цих модераторів є необхідним для розроблення ефективних психолого-педагогічних стратегій супроводу творчості, оскільки універсальні підходи виявляються недостатніми для різних груп студентів, що відрізняються за гендерною, культурною та особистісною специфікою.

Аналіз характеру проявів страху успіху та страху невдачі серед студентів творчих спеціальностей свідчить про те, що обидва феномени є взаємопов'язаними, проте виявляють різну інтенсивність та функціональне навантаження. У творчій освіті більш вираженим є страх невдачі, що обумовлено високою частотою оцінювання, порівнянням результатів та ризиком критики, які безпосередньо супроводжують творчу діяльність. За даними сучасних емпіричних досліджень, саме страх невдачі частіше спричиняє уникання участі у творчих ініціативах та прокрастинацію у студентів мистецьких напрямів [44; 48]. Страх успіху, натомість, проявляється менш помітно, але має відкладений ефект – він обмежує довготривалі професійні амбіції та стримує розвиток творчої кар'єри через побоювання відповідальності та втрати свободи [27; 46].

Взаємодія двох страхів формує специфічний патерн творчої поведінки. На початкових етапах навчання у студентів переважає страх невдачі, що виявляється у небажанні ризикувати та демонструвати оригінальні ідеї. Однак із появою перших творчих успіхів і соціального визнання може активізуватися страх успіху, який формує внутрішній опір до подальшого зростання та публічності. Цей послідовний перехід від уникання невдачі до уникання успіху створює «психологічний маятник», у межах якого студент балансує між прагненням до творчої реалізації та потребою зберегти комфортну зону без оцінювання і тиску. У результаті може виникати змішаний тип самосаботажу, що блокує як ініціацію творчих дій, так і підтримання досягнутих результатів, що підтверджено у дослідженнях 2023–2024 рр. [27; 48].

Для наочності узагальнення ключових відмінностей подано у таблиці 1.2.

Порівняння проявів страху успіху та невдачі у студентів творчих спеціальностей

Критерій	Страх невдачі у творчих студентів	Страх успіху у творчих студентів
Домінуюча суть страху	Боязнь помилки, критики, невідповідності очікуванням	Боязнь змін, уваги, відповідальності та втрати автентичності
Типова причина активації	Оцінювання, конкурси, публічний перегляд робіт	Соціальне визнання, підвищення статусу, розширення аудиторії
Поведінкові реакції	Прокрастинація, заниження складності завдань, уникання участі у творчих подіях	Самосаботаж, відмова від можливостей, мінімізація видимості
Емоційні прояви	Сором, невпевненість, страх помилки	Тривога, внутрішній опір змінам, сумнів у своїй автентичності
Когнітивні установки	«Якщо я помилюся – це доведе, що я не талановитий/а»	«Якщо я досягну успіху – я не зможу його втримати / мене засудять»
Вплив на діяльність	Блокує ініціацію творчого процесу, знижує креативність і мотивацію	Обмежує розвиток творчої кар'єри та довготривалі амбіції
Ймовірність у студентів мистецьких спеціальностей	Висока на ранніх етапах професійної підготовки	Зростає після перших успішних досягнень
Психологічний наслідок	Зниження самооцінки, емоційне виснаження	Синдром самозванця, втрата творчої свободи

Джерело: узагальнено за даними [27; 38; 44; 46; 48].

Таким чином, попри різні напрямки унікальної поведінки, обидва страхи є рівною мірою деструктивними для творчого розвитку. Якщо страх невдачі стримує прояв креативності на старті, то страх успіху гальмує подальше професійне зростання, формуючи внутрішні бар'єри до реалізації творчого потенціалу.

Проведений аналіз особливостей прояву страху успіху та страху невдачі у студентів творчих спеціальностей засвідчив, що ці феномени мають специфічний характер, зумовлений природою творчої діяльності, яка поєднує публічність, суб'єктивність оцінювання та високий рівень емоційної залученості. Для студентів мистецького й креативного спрямування невдача набуває значення

особистісної поразки, а успіх – потенційної загрози змін, тиску очікувань та втрати творчої автентичності.

Виявлено, що страх невдачі у творчих студентів проявляється на поведінковому, емоційному й когнітивному рівнях, часто супроводжуючись прокрастинацією, зниженням складності завдань, самокритикою та переживанням сорому. Він блокує ініціативність і стримує реалізацію творчого потенціалу вже на ранніх етапах навчання. Страх успіху, своєю чергою, має більш відстрочений характер впливу: він актуалізується при перших досягненнях і проявляється через самосаботаж, уникнення публічності, побоювання втрати творчої свободи та формування синдрому самозванця. У результаті обидва страхи взаємодіють, утворюючи «психологічний маятник», що перешкоджає стабільному професійному розвитку майбутніх фахівців творчої сфери.

Особливе значення у формуванні цих страхів відіграють модератори – гендерні відмінності, культурні установки щодо творчої кар'єри та індивідуально-особистісні риси, серед яких найбільш впливовими виявилися рівень креативної ідентичності, тип темпераменту та чутливість до соціальної оцінки. Сукупність цих чинників визначає підвищену психологічну вразливість творчих студентів, що потребує розроблення цілеспрямованих психолого-педагогічних стратегій для підтримки їхнього особистісного та професійного зростання.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що ефективне подолання страху успіху та невдачі вимагає застосування інтегрованих підходів, здатних впливати не лише на когнітивно-мотиваційну, але й на емоційно-тілесну сферу особистості. У цьому контексті актуальним є впровадження методів, спрямованих на зниження емоційної напруги, гармонізацію психофізичного стану, розвиток усвідомленості та внутрішньої стійкості. Саме тому подальший виклад буде присвячений аналізу сучасних підходів до подолання страху успіху та невдачі, зокрема тілесноорієнтованих і кінезіологічних методів, як перспективних засобів психологічної підтримки студентів творчих спеціальностей.

1.3. Методи подолання страху успіху та невдач у сучасній психології

Проблематика подолання страху успіху та страху невдачі набуває особливої актуальності у сучасній психологічній науці, оскільки ці феномени істотно впливають на емоційне благополуччя, академічну успішність та професійне становлення молоді. У студентському віці, який є сензитивним періодом формування ідентичності, кар'єрних орієнтацій та розвитку креативного потенціалу, наявність цих страхів може призвести до формування деструктивних моделей самосприйняття, унікальної поведінки та зниження мотивації до досягнень [58].

Необхідність цілеспрямованих психотерапевтичних та психокорекційних інтервенцій обумовлена тим, що страхи успіху та невдачі мають тенденцію до закріплення у структурі особистості та трансформації в стійкі патерни поведінки. За відсутності своєчасної психологічної підтримки вони можуть сформувати довготривалі когнітивні та емоційні бар'єри, що зумовлюють уникнення професійного розвитку, хронічну тривожність, занижену самооцінку та емоційне виснаження. Це підтверджують дослідження 2022-2024 років, які засвідчують, що несвоєчасне подолання страху невдачі значно підвищує ризик академічного вигорання, прокрастинації та професійної стагнації [24; 48].

Особливої уваги потребує студентська молодь, оскільки саме на цьому етапі відбувається інтенсивне формування ключових компонентів «Я-концепції», самооцінки, ціннісно-мотиваційної сфери та професійної ідентичності. Згідно з сучасними психологічними даними, раннє втручання сприяє формуванню адаптивних стратегій реагування на успіх і невдачу, розвитку стресостійкості та усвідомленого ставлення до власних досягнень [37]. Навпаки, ігнорування проявів страху на цьому етапі може призвести до їх закріплення у дорослому житті, зокрема у формі синдрому самозванця, хронічної перфекціоністичної тривоги, страху відповідальності або професійного самосаботажу.

Таким чином, своєчасна психологічна допомога студентам, спрямована на подолання страху успіху та невдачі, має ґрунтуватися на комплексному підході,

що поєднує роботу з когнітивними установками, емоційною сферою, поведінковими реакціями та психофізіологічними механізмами. Це передбачає використання інтегративних інтервенцій, здатних не лише знизити рівень дистресу, а й забезпечити розвиток внутрішньої опори, усвідомленості, витривалості до невизначеності та готовності до особистісного та професійного зростання.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найбільш досліджених та ефективних підходів у подоланні страхів, тривожних розладів та деструктивних переконань, пов'язаних із досягненнями. Згідно з сучасними мета-аналізами, КПТ демонструє високу результативність у роботі зі страхом невдачі, синдромом самозванця та перфекціонізмом серед студентської молоді [34; 63]. Її ефективність пояснюється здатністю впливати одночасно на когнітивний, емоційний та поведінковий рівні функціонування особистості.

Одним із центральних компонентів КПТ є когнітивна реструктуризація – процес усвідомлення і зміни ірраціональних переконань та деструктивних схем мислення, які лежать в основі страхів успіху та невдачі. Студенти творчих спеціальностей часто мають переконання типу: *«Мій успіх мене змінить»*, *«Успішні люди втрачають свободу»*, *«Якщо я помилюся – це доведе, що я не талановитий/а»*.

Нижче подано модель когнітивної реструктуризації, яка використовується в КПТ для трансформації деструктивних переконань творчих студентів щодо успіху та невдачі.



Рис. 1.1. Модель когнітивної реструктуризації у подоланні страху успіху та невдачі

Подана модель демонструє послідовність трансформації деструктивних переконань у більш адаптивні, що є ключовим у зниженні тривожності досягнення та розвитку здорового ставлення до успіху та невдач.

Автоматичні негативні думки та катастрофізація є характерними когнітивними викривленнями, що провокують виникнення сильних емоційних реакцій та унікальної поведінки. У творчих студентів катастрофізація часто проявляється у формі думок на кшталт: «якщо я зазнаю критики – моя творчість нічого не варта», або «успіх мене змінить так, що я втрачу себе». Робота з такими думками спрямована на їх усвідомлення, раціоналізацію та заміну більш збалансованими оцінками.

Таблиця 1.3

Взаємозв'язок ситуації, думок, емоцій та поведінки при страху досягнень

Етап	Приклад формулювання
Дисфункційне переконання	«Якщо я виграю конкурс, від мене всі чекатимуть ідеалу, і я не впораюся»
Критичне запитання	«Які факти підтверджують/спростовують цю думку?»
Альтернативна інтерпретація	«Успіх дає мені ресурси та досвід. Мені не потрібно бути ідеальним/ою, достатньо – розвиватися»

У студентів творчих спеціальностей поширена тенденція до катастрофізації – мисленнєвого перебільшення можливих негативних наслідків успіху або невдачі. Це проявляється у внутрішніх монологів на кшталт: *«якщо мене розкритикують – моя кар’єра закінчена»* або *«успіх змусить мене втратити автентичність»*.

КПТ використовує такі техніки подолання катастрофізації:

1. «Докази за і проти» – раціональне дослідження думки.
2. Шкала реальності – оцінка ймовірності прогнозів (0–100%).
3. Технологія «СКР» – ситуація → когніція → реакція (використовується для усвідомлення тригерів).

Дослідження 2022–2024 рр. підтверджують, що робота з автоматичними думками знижує інтенсивність страху невдачі та успіху в студентів, підвищуючи самооцінку та самоєфективність [27; 52].

Експозиційні методи КПТ спрямовані на поступове зіткнення з ситуаціями, які викликають страх, з метою зниження емоційної реактивності та формування толерантності до дискомфорту. Для творчих студентів такими ситуаціями можуть бути: виступ на сцені, участь у конкурсі, подання портфоліо, публікація творчих робіт.

Методика передбачає побудову ієрархії страхів – від мінімального до максимально тривожного стимулу – і поступове наближення до кожного з них з підтримкою психолога.

Нижче наведена прикладна ієрархія експозиційних завдань, адаптована для подолання страху невдачі у студентів мистецьких спеціальностей.

Таблиця 1.4

Приклад ієрархії експозиційних завдань для творчого студента

Рівень експозиції	Завдання
Низький	Показати роботу одному одногрупнику
Середній	Поділитися роботою без підпису у студентській спільноті
Вищий середній	Презентувати результат перед групою або викладачем
Високий	Подати роботу на факультетський конкурс
Дуже високий	Взяти участь у відкритій виставці/фестивалі

Ієрархія демонструє поступовість експозиційного підходу, що дозволяє творчому студенту адаптуватися до публічності та оцінювання, поступово знижуючи страх і підвищуючи толерантність до успішних і невдалих результатів.

У процесі експозиції відбувається десенсибілізація страху та формування досвіду успішного подолання тривоги. За результатами роботи Тернера та Кросса, експозиційні інтервенції знижують унікальну поведінку і підвищують впевненість у студентів творчих напрямів.

Гуманістичний та екзистенційний напрями психотерапії посідають важливе місце у подоланні страхів успіху та невдачі, оскільки працюють з глибинними аспектами самосприйняття, цінності особистості, свободи вибору й автентичності. На відміну від когнітивно-поведінкових методів, що фокусуються на трансформації мислення і поведінки, гуманістично-екзистенційний підхід спрямований на розвиток самоусвідомлення, прийняття себе та відповідальності за власний життєвий шлях. Це є критично важливим для творчих студентів, для яких страх успіху часто пов'язаний з побоюванням втратити індивідуальність, а страх невдачі – із загрозою для власної самооцінності [59].

Гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу) наголошує, що особистість прагне до самореалізації, проте цей процес можливий лише в умовах безумовного прийняття себе та зниження впливу зовнішніх умовних оцінок. Згідно з сучасними дослідженнями, інтервенції, що підтримують розвиток самооцінності та самоспівчуття, сприяють зниженню тривожності досягнення й формують здорове ставлення до успіху і невдачі [50]. Це особливо значуще для студентів творчих спеціальностей, які часто стикаються з високою залежністю самооцінки від зовнішньої оцінки творчого продукту.

Екзистенційний напрям (В. Франкл, І. Ялом) акцентує увагу на пошуку смислу, свободі вибору та відповідальності за власні рішення. Прикладення цього підходу до подолання страху успіху полягає у підтримці здатності визначити, чому саме особистість прагне до творчого розвитку, та що для неї означає успіх. У такий спосіб успіх перестає бути соціально нав'язаним конструктом і набуває внутрішнього, автентичного змісту.

Робота в напрямі розвитку самоцінності, автентичності та прийняття себе передбачає формування внутрішньої опори, що дозволяє студентам менше залежати від зовнішньої валідації та оцінювання. Практики гуманістичної психотерапії сприяють розвитку безумовного самоприйняття та переходу від стратегії «бути успішним для інших» до «бути собою у власному успіху».

Нижче представлено модель гуманістичної трансформації ставлення до себе, яка використовується у роботі з творчими студентами для зниження залежності самооцінки від зовнішнього успіху.

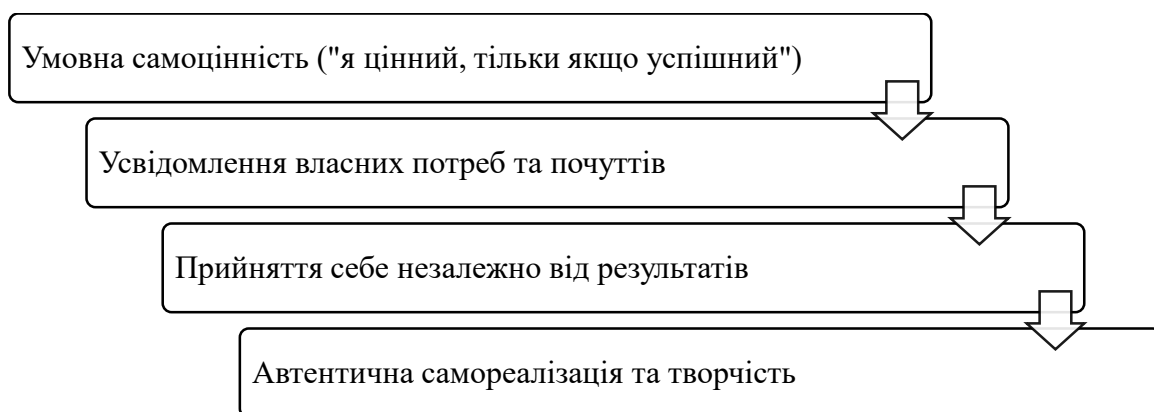


Рис. 1.2. Модель розвитку самоцінності у гуманістичному підході

Модель демонструє шлях переходу від умовної самоцінності до автентичної, що є ключовою умовою зниження страху успіху і невдачі, а також основою зрілої творчої самореалізації.

Однією з важливих цілей гуманістично-екзистенційних втручань є зміна джерела мотивації: від зовнішньої (схвалення, статус, перемоги) – до внутрішньої (задоволення від процесу творчості, самозростання, смисл). Це дає змогу зменшити вразливість студентів до страху оцінювання та помилок, оскільки власна цінність перестає залежати від результату діяльності.

У таблиці 1.5 наведено відмінності між зовнішньою та внутрішньою мотивацією у творчій діяльності, що впливають на інтенсивність страху успіху та невдачі.

Порівняння зовнішньої та внутрішньої мотивації у творчих студентів

Показник	Зовнішня мотивація	Внутрішня мотивація
Джерело стимулу	Схвалення, нагороди, рейтинг	Інтерес, розвиток, процес творчості
Вразливість до страху невдачі	Висока	Низька
Вразливість до страху успіху	Висока (страх втратити статус/очікування)	Низька (успіх не загрожує самості)
Ефект для творчості	Зниження гнучкості і ризику	Підвищення креативності та автентичності

Порівняння показує, що внутрішня мотивація є захисним фактором щодо страхів успіху і невдачі, тоді як домінування зовнішньої мотивації підсилює залежність від оцінки та робить творчого студента психоемоційно вразливим.

Гуманістичні й екзистенційні методи спрямовані на те, щоб допомогти особистості знайти смисл у творчому процесі, розвинути внутрішню свободу та здатність робити усвідомлений вибір. У роботі зі студентами мистецьких спеціальностей ефективними є практики, що сприяють саморефлексії, усвідомленню цінності творчості як способу самовираження, а не лише досягнення результату.

Позитивна психологія як науковий напрям фокусується не лише на подоланні труднощів, а насамперед на розвитку ресурсів, сильних якостей та внутрішньої стійкості особистості. Для творчих студентів та майбутніх фахівців мистецьких сфер це особливо важливо, оскільки їх професійний шлях нерідко пов'язаний із високою емоційною напругою, невизначеністю й необхідністю постійно презентувати результати власної творчості. Згідно з дослідженнями 2021-2024 рр., розвиток стресостійкості, самоспівчуття та внутрішньої мотивації є одним із найбільш ефективних способів зниження страху успіху та невдачі, а також підвищення академічного й творчого благополуччя студентів [33; 60; 64].

Концепція «установки на зростання» (growth mindset), запропонована К. Двек, полягає в уявленні про здібності як такі, що можуть розвиватися, а не є фіксованими. Для творчих студентів це означає переорієнтацію з мислення «талант або його відсутність» на мислення розвитку – «я можу вдосконалювати

свою майстерність через практику». Така установка значно знижує страх помилки, оскільки невдача сприймається не як доказ неспроможності, а як елемент навчання.

Нижче наведено порівняльну модель фіксованої та зростаючої установок, що впливають на ставлення творчих студентів до успіху та невдачі.

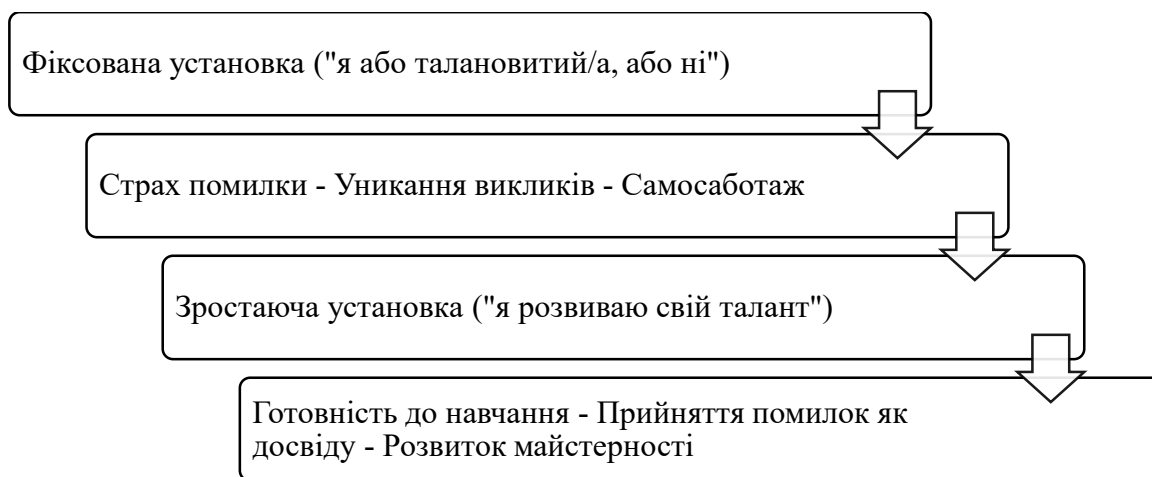


Рис. 1.3. Порівняння фіксованої та зростаючої установок у творчій діяльності

Схема демонструє, що зростаюча установка сприяє адаптивному ставленню до творчих викликів, знижує інтенсивність страху невдачі та підтримує творчий розвиток.

Психологічна стійкість (resilience) є здатністю відновлюватися після труднощів та адаптуватися до стресу. Для студентів творчих спеціальностей, які регулярно стикаються з критикою, конкуренцією та публічністю, розвиток цієї якості є важливим фактором запобігання емоційному виснаженню і страху результативності. Самоспівчуття (self-compassion) – концепція, розроблена К. Нефф, – допомагає студентам формувати доброзичливе ставлення до себе, зменшувати самокритику та підтримувати внутрішню рівновагу у ситуаціях невдачі чи успіху.

У таблиці 1.6 узагальнено ключові компоненти психологічної стійкості та самоспівчуття, що мають найбільший вплив на зниження страхів успіху та невдачі у творчих студентів.

Компоненти resilience та self-compassion у подоланні страхів успіху й невдачі

Компонент	Суть	Психологічний ефект
Усвідомленість (mindfulness)	Прийняття емоцій без осуду	Знижує реактивність і тривожність
Самопідтримка vs самокритика	Дружнє ставлення до себе	Пом'якшує страх помилки
Переосмислення досвіду	Невдача як навчання	Формує стійкість і толерантність
Соціальна підтримка	Залучення до спільноти	Зменшує страх оцінювання

Наведені компоненти resilience і self-compassion виконують захисну функцію щодо страхів успіху та невдачі, допомагаючи творчим студентам конструктивно реагувати на критику, конкуренцію та публічність.

Самоефективність визначає віру особистості у здатність досягти бажаних результатів. Дослідження підтверджують, що висока самоефективність знижує страх невдачі, тоді як низька – підвищує його інтенсивність [22]. До ефективних технік її розвитку належать: візуалізація успішного досвіду, фіксація малих досягнень, рефлексивні щоденники успіхів, техніка «3 кроки вперед» (характерна для позитивної психотерапії).

У сучасній психології дедалі більше уваги приділяється тілесному компоненту емоційних переживань, відповідно до якого тіло, емоції та психічні процеси розглядаються як єдина інтегрована система. Тілесно-орієнтовані підходи ґрунтуються на припущенні, що емоції «запам'ятовуються» тілом, впливають на м'язові затиски, дихання, тонус нервової системи та поведінкові реакції. Дослідження 2021-2024 рр. підтверджують ефективність соматичних і тілесно-орієнтованих практик у зниженні рівня тривоги, психоемоційного напруження та страху оцінювання, що є типовим для творчих студентів [47; 55].

Тілесно-орієнтована терапія виходить з позиції, що психічні стани пов'язані з фізіологічними процесами, а робота з тілом здатна викликати зміни у психіці. Соматичний підхід (somatic experiencing), нейропсихологія емоцій та полівегетативна теорія С. Порджеса свідчать, що емоційні стани безпосередньо

відображаються у тілі через вегетативну нервову систему, м'язову напругу та патерни дихання. Для студентів творчих спеціальностей, які часто переживають стрес, страх сцени, критики чи публічності, робота з тілом стає важливим інструментом стабілізації психоемоційного стану.

Нижче подано спрощену модель взаємодії тіла, емоцій та психіки, яка пояснює, чому тілесно-орієнтовані техніки є ефективними у подоланні страхів успіху та невдачі.

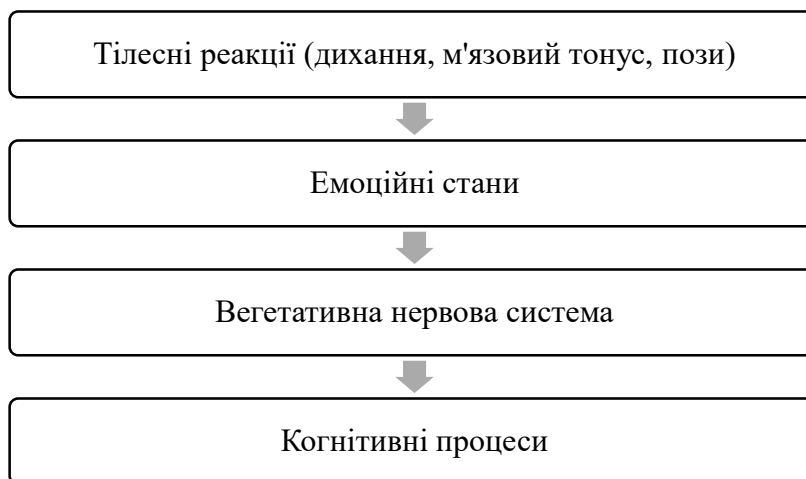


Рис. 1.4. Модель взаємозв'язку тіла, емоцій та психіки

Модель демонструє двосторонній зв'язок між тілесними реакціями, емоціями та мисленням, що підтверджує доцільність використання тілесних технік для зниження страху та емоційного напруження.

Дихальні та соматичні практики сприяють нормалізації вегетативної нервової системи, зменшують рівень кортизолу й активують парасимпатичну реакцію «заспокоєння та відновлення». Зокрема, методи усвідомленого дихання (mindful breathing), прогресивна м'язова релаксація, тілесне сканування (body-scan) та соматична регуляція довели ефективність у зниженні тривоги та підвищенні ресурсності у студентів [30].

У таблиці 1.7 подано порівняння найпоширеніших тілесно-орієнтованих технік, які застосовуються для роботи зі страхом та емоційною напругою у студентів творчих спеціальностей.

Тілесно-орієнтовані техніки для зниження страху у творчих студентів

Техніка	Короткий опис	Основний ефект
Усвідомлене дихання (4-6)	Повільний вдих на 4, видих на 6 секунд	Зменшення тривоги, вирівнювання ритму серця
Body-scan	Послідовне фокусування уваги на частинах тіла	Усвідомлення напруги, релаксація
Прогресивна м'язова релаксація (ПМР)	Почергове напруження й розслаблення м'язів	Зняття соматичної напруги
Grounding-техніки	Техніки «заземлення» через тіло та відчуття простору	Стабілізація, повернення до «тут-і-зараз»

Представлені техніки забезпечують зниження психофізіологічної напруги та підвищують здатність студентів управляти емоційними реакціями у стресових творчих ситуаціях, пов'язаних з успіхом і невдачею.

Тілесно-орієнтовані методи створюють базу для інтеграції з кінезіологічними підходами, оскільки кінезіологія передбачає роботу з тілом, нервовою системою та психоемоційним станом одночасно. На відміну від окремих технік релаксації чи дихання, кінезіологічні методики використовують цілісні рухові протоколи та нейрофізіологічні механізми, що робить їх особливо ефективними у роботі зі стресом, страхами та блоками творчої самореалізації.

Групові та арттерапевтичні методи належать до ефективних психокорекційних інструментів у роботі зі страхами успіху та невдачі серед студентів творчих спеціальностей. Вони поєднують соціально-психологічну підтримку, розвиток емоційної виразності та використання мистецьких засобів для переробки внутрішніх переживань. На відміну від індивідуальної терапії, груповий формат створює безпечний простір для обміну досвідом, нормалізації почуттів, зниження самоізоляції та сором'язливості, які супроводжують страхи досягнень [32; 45].

Групова психотерапія формує середовище прийняття, взаємної підтримки та обміну досвідом, що дозволяє студентам усвідомити спільність переживань та подолати відчуття «я один/одна так відчуваю». У контексті творчих спеціальностей групові формати є особливо корисними завдяки наявності ефекту співпереживання, позитивного моделювання поведінки та соціальної валідації

– учасники отримують досвід конструктивного зворотного зв'язку та підтримки без оціночності.

Схема нижче ілюструє ключові психотерапевтичні механізми групової підтримки, що сприяють зниженню страхів успіху та невдачі.

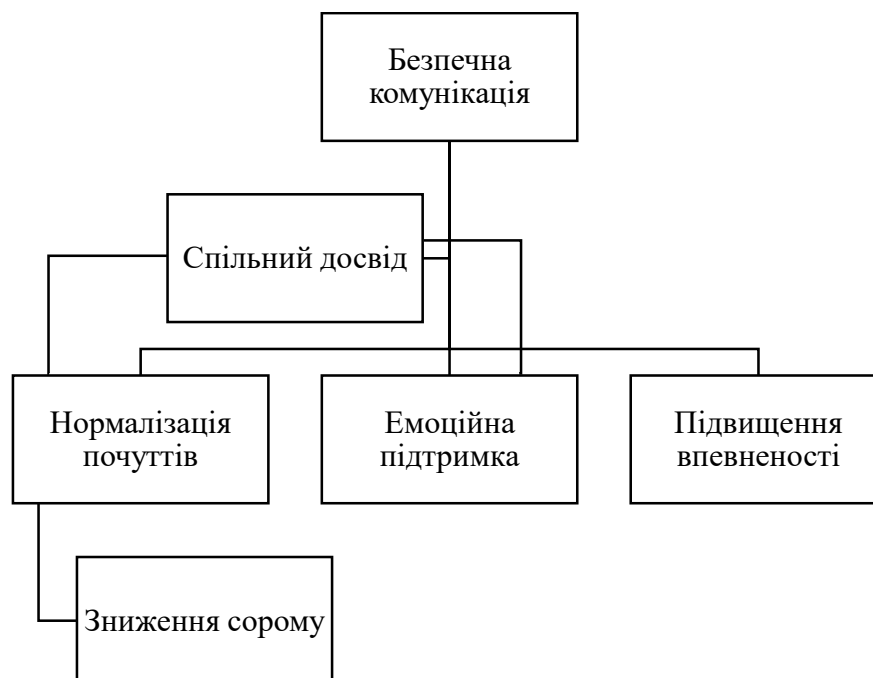


Рис. 1.5. Психологічні механізми ефективності групової терапії

Групове середовище посилює відчуття належності, знижує ізоляцію та підвищує самоцінність, що є захисними факторами проти страхів досягнень у творчих студентів.

Арттерапевтичні підходи використовують мистецтво як інструмент самовираження і трансформації внутрішніх переживань. Для творчих студентів це є природним середовищем прояву емоцій, оскільки мистецька діяльність дозволяє в символічній формі прожити страхи, невдачі, сумніви, очікування оточення та внутрішні конфлікти. Сучасні дослідження підтверджують, що арттерапія сприяє зниженню тривоги, підвищенню самоусвідомлення, емоційної регуляції та розвитку автентичності [39; 45].

Нижче подано порівняння трьох ключових терапевтичних мистецьких напрямів, що найбільш ефективно знижують страхи успіху та невдачі у творчих студентів.

Арт-терапевтичні методи у роботі зі страхами творчих студентів

Метод	Засоби впливу	Цільовий ефект
Арттерапія	Малювання, живопис, колаж, інсталяція	Вираження та усвідомлення емоцій, прийняття себе
Музикотерапія	Імпровізація, вокал, ритм, слухання музики	Зниження тривоги, стабілізація емоційного стану
Драматерапія	Рольова гра, сценічна імпровізація, психодрама	Проживання страхів через дію, підвищення впевненості

Кожен із методів має власний унікальний механізм терапевтичного впливу, проте всі вони сприяють зниженню тривожності та розвитку автентичного самовираження, що є протилежністю страху успіху та невдачі.

Окрім класичних арттерапевтичних напрямів, сучасна психотерапевтична практика пропонує креативні інтервенції, які забезпечують емоційне розвантаження, розвиток self-empowerment (відчуття сили та впливу на власний шлях), зниження самоосуду та розширення «зони творчої свободи». До таких інтервенцій належать: техніка «лист собі в майбутнє», метод «творчих мікроперемог» (creative micro-wins), метафоричні асоціативні карти, створення «портрету мого успіху», техніка «переписування особистого творчого міфу».

Сучасні тенденції у психологічному консультуванні та психотерапії визначають інтегративний підхід як один із найбільш ефективних у роботі з багатовимірними проявами страху успіху та невдачі. Інтегративні моделі базуються на поєднанні когнітивних, емоційно-поведінкових, тілесно-орієнтованих та ресурсно-орієнтованих технік, що дозволяє впливати на різні рівні функціонування особистості – когнітивний, емоційний, поведінковий та фізіологічний. Дослідження свідчать, що саме багатовекторний підхід забезпечує стійкі та глибші результати у зниженні страхів досягнень, особливо в молоді, яка навчається у сфері мистецтва та творчих професій [29; 53].

Інтеграція технік КПТ, гуманістичної терапії, арттерапії, технік майндфулнес і тілесно-орієнтованих практик забезпечує можливість одночасної трансформації внутрішніх переконань, емоційних реакцій та тілесних патернів. Це особливо важливо для творчих студентів, для яких характерна висока

емоційна чутливість, виражена тілесна реактивність на стрес та залежність самооцінки від зовнішніх оцінок. Нижче представлена інтегрована модель психотерапевтичного впливу, яка демонструє взаємодію різних підходів у подоланні страху успіху та невдачі.

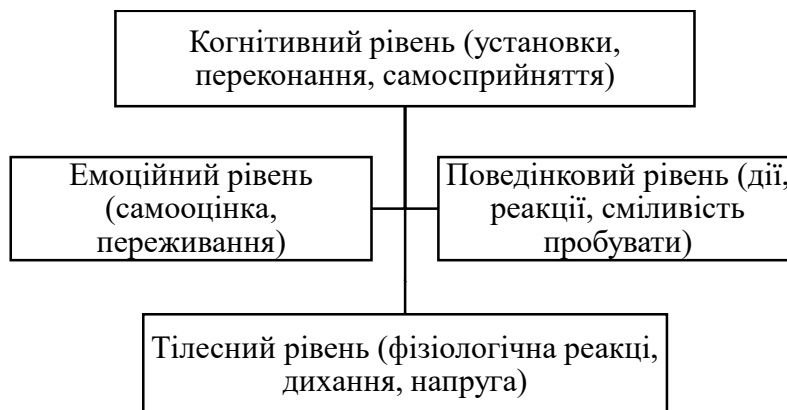


Рис. 1.6. Інтегрована модель психологічної допомоги творчим студентам

Модель підкреслює, що робота з одним рівнем породжує зміни на інших, тому комплексні підходи є більш результативними у подоланні страхів успіху та невдачі, ніж односпрямовані інтервенції.

Індивідуалізація психотерапевтичних інтервенцій є ключовою умовою ефективності інтегративних моделей, оскільки прояви страху успіху й невдачі залежать від особистісних особливостей, гендерних відмінностей, культурного середовища та характеру творчої діяльності студента. Наприклад, студенти музичного чи сценічного мистецтва демонструють вищий рівень публічної тривожності порівняно з дизайнерами чи художниками; студенти зі Сходу частіше асоціюють успіх із соціальним обов'язком, а західні – з особистим досягненням [66-67]. Тому інтегративні програми мають враховувати культурні сценарії успіху і невдачі, індивідуальні цінності та етап творчого становлення особистості.

З огляду на вищезазначені підходи, кінезіологія розглядається як перспективний метод подолання страху успіху та невдачі, оскільки:

- поєднує роботу з тілом і психікою, відновлюючи баланс нервової системи;
- спрямована на активацію міжпівкульної взаємодії, що є критично важливим для творчості;
- дозволяє знімати тілесні блоки, пов'язані з емоційними переживаннями;
- підтримує процеси саморегуляції, уваги та стресостійкості.

На відміну від окремих релаксаційних чи когнітивних технік, кінезіологія інтегрує рух, сенсомоторні вправи, дихальні та когнітивні елементи, що робить її відповідною до інтегративних моделей та особливо релевантною для творчої молоді, яка часто переживає страхи через тілесну напругу, тривожність сцени, самокритику та блокування творчого самовираження.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що подолання страху успіху та страху невдачі у студентів творчих спеціальностей потребує комплексного та науково обґрунтованого підходу, що враховує багатовимірну природу цих феноменів. Аналіз сучасних напрямів психологічної допомоги демонструє, що кожен із розглянутих підходів має свою специфіку та сферу ефективності, а їх поєднання забезпечує найбільш стійкі результати.

Когнітивно-поведінкові методи є результативними у зміні дисфункційних переконань, пом'якшенні катастрофізації та формуванні адаптивних моделей реагування на ситуації успіху і невдачі. Гуманістичні та екзистенційні підходи підтримують розвиток внутрішньої самоцінності, автентичності та здатності брати відповідальність за свій творчий шлях. Позитивна психологія акцентує увагу на розвитку внутрішніх ресурсів, зокрема установки на зростання, самоспівчуття, стресостійкості та самоефективності, що сприяє формуванню здорового ставлення до творчих викликів. Тілесно-орієнтовані підходи та психофізіологічні практики знижують психоемоційне напруження, відновлюють баланс нервової системи та усувають тілесні блоки, які супроводжують страхи досягнень. Групові та арттерапевтичні методи особливо цінні для творчих

студентів, оскільки забезпечують безпечний простір для вираження емоцій, нормалізацію досвіду та підтримку самовираження.

Найбільш перспективним напрямом у роботі зі страхами успіху та невдачі виявляються інтегративні моделі психологічної допомоги, які поєднують когнітивні, емоційні, тілесні та креативні техніки. Саме такий підхід дозволяє впливати на різні рівні функціонування особистості та враховувати індивідуальні особливості творчих студентів. У цьому контексті доцільним і теоретично обґрунтованим є подальший аналіз кінезіології як методу, що гармонійно інтегрує роботу з тілом, психікою та емоціями, сприяючи подоланню страхів і розвитку творчої самореалізації.

З огляду на зазначене, кінезіологічні методики можуть розглядатися як перспективна складова інтегративних програм психологічної підтримки творчих студентів, що визначає логіку переходу до наступного розділу дослідження.

Висновки до першого розділу

Розгляд психологічної природи страхів успіху та невдачі засвідчив, що обидва явища є складними емоційно-мотиваційними утвореннями, пов'язаними із системою особистісних установок, самооцінкою, уявленнями про власні здібності, а також із впливом соціальних очікувань та культурних стереотипів щодо творчості та досягнень. Страх невдачі формується під впливом досвіду оцінювання, можливості критики, перфекціоністичних тенденцій і внутрішніх стандартів, тоді як страх успіху пов'язаний із побоюваннями відповідальності, зміни «Я-образу», тиску очікувань та втрати автентичності. Виявлено, що їхня взаємодія може створювати конфліктний внутрішній цикл, що пригнічує творчу ініціативу та обмежує самореалізацію особистості.

Аналіз особливостей прояву цих страхів у студентів творчих спеціальностей показав, що саме ця категорія молоді є вразливою до переживання успіху і невдач через специфіку навчального та професійного середовища. Високий рівень публічності творчої діяльності, конкурентність, суб'єктивність оцінювання, залежність від зовнішньої валідації та формування

творчої ідентичності посилюють емоційну напругу та підвищують ризик формування унікальної поведінки, самосаботажу, заниження очікувань і прокрастинації. Показано, що гендерні, культурні та особистісні чинники модулюють інтенсивність і форми прояву страху успіху та невдачі, що вимагає диференційованого підходу до психологічної підтримки.

У розділі було також систематизовано сучасні науково обґрунтовані методи подолання цих страхів. Когнітивно-поведінкові підходи довели ефективність у зміні дисфункційних переконань і поведінкових стратегій; гуманістичні та екзистенційні – у розвитку самоцінності, автономності та усвідомленості власної творчої траєкторії; позитивна психологія – у формуванні психологічної стійкості, установки на зростання, самоспівчуття та внутрішньої мотивації до творчого розвитку; тілесно-орієнтовані підходи – у зниженні психофізіологічного напруження, гармонізації емоційного стану та знятті тілесних блоків; групові та арттерапевтичні методи – у нормалізації емоційного досвіду, підтримці автентичного самовираження та зміцненні відчуття приналежності до творчої спільноти. Доведено, що саме інтегративні моделі, що поєднують когнітивні, емоційні, тілесні та креативні техніки, є найбільш перспективними для роботи зі страхами успіху і невдачі.

Таким чином, результати теоретичного аналізу дозволили визначити, що психологічна допомога творчим студентам має бути багатовимірною та орієнтованою на підтримку їхнього особистісного, емоційного й творчого розвитку. Отримані висновки створюють підґрунтя для розгляду кінезіології як інноваційного інтегративного методу, що поєднує роботу з тілом, психікою та емоційними процесами і може виступати ефективним інструментом подолання страху успіху та невдачі. Саме це обумовлює логіку переходу до наступного розділу, присвяченого теоретичним і методичним засадам застосування кінезіології в роботі із студентами творчих спеціальностей.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРАХУ УСПІХУ ТА НЕВДАЧ У СТУДЕНТІВ ТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ

2.1. Програма та організація емпіричного дослідження страхів студентів

Актуальність дослідження феноменів страху успіху та страху невдачі у студентів творчих спеціальностей зумовлена тим, що саме у період професійного становлення молода особистість стикається з підвищеним емоційним навантаженням, зумовленим потребою постійного самовираження, творчої конкуренції та зовнішніх очікувань. Для студентів мистецького профілю, таких як актори, режисери чи художники по костюмах, страх помилки чи неприйняття публікою може стати серйозним бар'єром у реалізації потенціалу. З огляду на це, виникла потреба в емпіричному вивченні зазначених феноменів і визначенні ефективних психокорекційних підходів до їх подолання.

Метою емпіричного дослідження є виявлення особливостей прояву страху успіху та страху невдачі у студентів творчих спеціальностей, а також визначення ефективних методів психокорекції для зниження рівня емоційної напруги й підвищення стресостійкості майбутніх фахівців.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі основні завдання:

1. Проаналізувати структуру та інтенсивність страхів, характерних для студентів різних творчих напрямів.
2. Визначити домінуючі типи емоційних реакцій і поведінкових стратегій у ситуаціях успіху та невдачі.
3. Дослідити вплив зовнішніх і внутрішніх чинників на формування страхів.
4. Визначити основні джерела стресу в студентів.

5. Перевірити ефективність кінезіологічних методів у подоланні психологічних бар'єрів.

6. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики страху успіху й невдачі серед студентської молоді.

Емпіричне дослідження проводилось на базі КЗ «Одеський театральном-художній фаховий коледж» серед студентів творчих спеціальностей. Дослідження здійснювалося у три етапи: підготовчому, діагностичному, аналітичному та корекційному.

На підготовчому етапі було сформовано програму дослідження, обрано діагностичні методики, визначено вибірку респондентів, а також проведено інструктаж учасників щодо добровільності участі та конфіденційності отриманих результатів.

Діагностичний етап передбачав безпосереднє проведення тестувань, анкетувань та кінезіологічного обстеження. Усі процедури здійснювалися індивідуально або у малих групах (по 5-7 осіб), у комфортних умовах навчального середовища.

На аналітичному етапі отримані результати були систематизовані, проведено порівняння між групами студентів різних спеціальностей, проаналізовано зв'язок між показниками мотивації, очікувань, рівня стресостійкості та домінуючих страхів.

Корекційний етап полягав у впровадженні кінезіологічних технік і психогігієнічних рекомендацій для зниження рівня негативного емоційного заряду, підвищення позитивного емоційного тону й гармонізації психофізіологічного стану студентів.

У дослідженні взяли участь 40 студентів театального коледжу віком від 20 до 22 років. Усі учасники здобувають освіту за творчими спеціальностями, де емоційна складова діяльності є провідною. Вибірку становили дві групи:

Група А – 20 студентів спеціальності «Художник по костюмах»;

Група Б – 20 студентів спеціальностей «Акторське мистецтво» та «Режисура».

За гендерним показником вибірка включала 23 дівчини (57,5%) та 17 хлопців (42,5%).

Таблиця 2.1

Розподіл досліджуваних за статтю та віком

Вікові межі (роки)	Кількість дівчат	Кількість хлопців	Разом	% від загальної вибірки
20	7	4	11	27,5
21	9	8	17	42,5
22	7	5	12	30,0
Усього	23	17	40	100

Як видно з таблиці 2.1, більшість респондентів становлять студенти віком 21 рік, що відповідає середньому віковому показнику періоду завершення фахової освіти та активного професійного самовизначення.

Таблиця 2.2

Розподіл досліджуваних за профілем навчання

Спеціальність	Кількість осіб	% від вибірки
Художник по костюмах	20	50,0
Акторське мистецтво та режисура	20	50,0
Усього	40	100,0

Розподіл учасників за профілем навчання є рівномірним, що створює умови для проведення коректного порівняльного аналізу між представниками різних напрямів творчої діяльності.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс валідних психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання мотиваційних, емоційних і стресових характеристик особистості.

1. Опитувальник А. Реана «Мотивація досягнення успіху та уникнення невдачі»

Методика розроблена А. Реаном (1999) і спрямована на діагностику домінуючої тенденції поведінки – прагнення до успіху або уникнення невдачі. Результати опитувальника дозволяють виокремити три групи респондентів:

- орієнтовані на досягнення успіху;
- схильні до уникнення невдачі;

- з проміжними установками.

Отримані дані стали основою для подальшого аналізу взаємозв'язку між типом мотивації та рівнем прояву страхів.

2. Авторський опитувальник «Стандарти та очікування»

Даний інструмент розроблений для виявлення домінуючих установок студентів щодо внутрішніх і зовнішніх стандартів. Він складається з двох блоків:

1. Стандарти (до себе, до інших, від інших);
2. Очікування (від себе, від інших, до інших).

Результати оцінювалися у відсотковому співвідношенні позитивного (ПЕЗ%) та негативного емоційного заряду (НЕЗ%), що дозволяє кількісно визначити рівень внутрішнього комфорту й задоволеності.

3. Методика визначення основного стресора

Респондентам пропонувалося обрати ключове джерело психологічного тиску з переліку: родина, колеги, глядач, викладачі, друзі, війна. Це дозволило встановити домінуючі фактори дистресу, що зумовлюють виникнення страхів успіху та невдачі.

4. Кінезіологічне тестування

Методика прикладної кінезіології використовувалася для діагностики реакції організму на психологічні стимули. М'язове тестування дозволяло визначити:

- переважаючий тип впливу (стандарти чи очікування);
- основне джерело стресу;
- рівень позитивного й негативного емоційного заряду;
- фізіологічну відповідь на психологічні тригери.

Цей метод доповнював анкетні дані об'єктивними показниками тілесних реакцій.

5. Тест С. Мадді «Рівень стресостійкості» (Hardiness Survey)

Методика, розроблена С. Мадді, спрямована на вимірювання трьох компонентів стресостійкості: залученості, контролю та прийняття ризику. Високі

показники цих компонентів свідчать про здатність особистості конструктивно долати труднощі й протистояти дистресу.

Результати тесту допомагають зрозуміти, наскільки студенти здатні протистояти страху невдачі через упевненість у власних силах і відповідальність за результати діяльності.

Етапи проведення дослідження:

Підготовчий етап – узгодження програми дослідження, підбір інструментарію, проведення попередніх консультацій із викладачами та студентами.

Діагностичний етап – індивідуальне тестування студентів за п'ятьма методиками, збір анкет і фіксація кінезіологічних реакцій.

Аналітичний етап – обробка даних, визначення середніх показників, порівняння між групами, побудова графіків і таблиць.

Корекційний етап – застосування кінезіологічних вправ: лобно-потилична корекція, перехрест, фіксація, корекція надлишку адреналіну. Кожен учасник отримав індивідуальні рекомендації щодо частоти виконання (2-3 рази на день по 10-15 хвилин протягом 21 дня).

Дослідження проводилось із дотриманням принципів етичності: добровільної участі, конфіденційності результатів і права учасників на відмову від участі на будь-якому етапі. Респонденти були поінформовані про мету та зміст дослідження, підписали форму інформованої згоди.

Таким чином, програма емпіричного дослідження страхів студентів творчих спеціальностей передбачала багаторівневий, комплексний підхід до вивчення емоційних бар'єрів у навчально-професійній діяльності. Поєднання кількісних (опитувальники, тести) та якісних (кінезіологічне тестування, спостереження) методів забезпечило надійність і валідність отриманих результатів.

Ретельна організація, збалансована вибірка та впровадження корекційних методів дозволили не лише виявити чинники, що сприяють формуванню страхів успіху й невдачі, але й апробувати практичні шляхи їх подолання.

2.2. Результати констатувального експерименту

Констатувальний етап емпіричного дослідження мав на меті виявити основні психологічні бар'єри студентів творчих спеціальностей, зокрема страх успіху та страх невдачі, визначити рівень емоційного напруження, джерела стресу й типи мотиваційних установок, які впливають на самореалізацію майбутніх митців. На цьому етапі здійснювалася діагностика актуального психоемоційного стану студентів та аналіз особистісних факторів, що зумовлюють прояв страхів у професійно-творчій діяльності.

У дослідженні взяли участь 40 студентів театального коледжу, які навчаються за спеціальностями: «Художник по костюмах» – 20 осіб; «Акторське мистецтво» та «Режисура» – 20 осіб.

Вибіркова сукупність формувалася за принципом добровільної участі, із забезпеченням анонімності та конфіденційності результатів. Учасники були попередньо поінформовані про мету, етапи й умови дослідження, після чого надали письмову згоду на участь.

Віковий діапазон респондентів становив 20-22 роки, серед яких – 23 дівчини та 17 хлопців. Такий склад вибірки дає змогу отримати достатньо об'єктивні результати щодо специфіки переживання страхів успіху й невдач у студентів саме творчих напрямів, адже в цьому віці відбувається активне становлення професійної ідентичності, формування самооцінки та розвиток емоційно-вольової сфери.

Дослідження проводилося індивідуально та групово протягом двох тижнів у межах навчального процесу, у спеціально відведених аудиторіях, що сприяло створенню комфортної психологічної атмосфери.

У межах констатувального етапу було використано такі психодіагностичні методики:

1. Опитувальник А. Реана «Мотивація досягнення успіху та уникнення невдачі» – застосовувався з метою визначення провідного типу мотиваційної спрямованості студентів, зокрема домінування орієнтації на успіх або уникнення

невдачі. Методика дозволила оцінити рівень цілеспрямованості, впевненості у власних силах та готовності до ризику в умовах творчої діяльності.

2. Авторський опитувальник «Стандарти та очікування» – створений спеціально для цього дослідження з метою з'ясування суб'єктивних уявлень студентів про власні стандарти досягнень, рівень самооцінки, очікування від професійного успіху та страх можливих помилок. Опитувальник містив як закриті, так і відкриті запитання, що дозволяло виявити глибинні психологічні установки.

3. Методика визначення основного стресора – використовувалася для встановлення провідних джерел стресу у студентів творчих спеціальностей. Дослідження передбачало самооцінку інтенсивності впливу навчальних, міжособистісних, творчих і матеріальних чинників на психоемоційний стан.

4. Тест С. Мадді «Рівень стресостійкості» (Hardiness Survey) – застосовувався для визначення рівня стресостійкості, життєстійкості та адаптивних можливостей особистості. Методика дозволила оцінити три основні компоненти стресостійкості: залученість, контроль та прийняття ризику, що безпосередньо пов'язано з подоланням страху невдачі й успіху у творчій сфері.

Кожен студент заповнював методики індивідуально, з подальшим груповим обговоренням результатів у безоцінковій формі, що дозволило отримати не лише кількісні, а й якісні дані про переживання страху успіху та невдачі.

У результаті первинного опрацювання емпіричних даних було складено узагальнені таблиці, які відображають розподіл показників за окремими методиками. Усі результати подаються в середніх відсоткових значеннях, що відображають тенденції у групах студентів різного профілю.

Тестування за методикою А. Реана «Мотивація досягнення успіху та уникнення невдачі» дозволило визначити, який тип мотивації є домінуючим у кожній з досліджуваних груп. Дана методика ґрунтується на припущенні, що успішність діяльності людини значною мірою залежить від її провідної мотиваційної установки: прагнення до успіху чи уникнення невдачі. Перший тип

відображає орієнтацію на досягнення високих результатів, ініціативність, готовність до ризику, позитивне ставлення до змагання; другий – характеризується страхом помилки, надмірною обережністю, схильністю уникати ситуацій оцінювання.

Розподіл результатів за цією методикою подано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Показники мотиваційної спрямованості
студентів творчих спеціальностей (у %)**

Група	Кількість респондентів	Мотивація досягнення успіху	Мотивація уникнення невдач	Проміжна мотивація
Художники по костюмах	20	40	45	15
Акторське мистецтво і режисура	20	55	35	10
У середньому по вибірці	40	47,5	40	12,5

Як видно з таблиці 2.3, у студентів акторського спрямування частіше спостерігається орієнтація на досягнення успіху (55%), що може бути зумовлено специфікою їхньої діяльності – постійною взаємодією з публікою, прагненням визнання, потребою у творчому самовираженні та схильністю до ризику. Цей тип мотивації забезпечує високу залученість у процес творчості та сприяє формуванню впевненості у власних здібностях.

Водночас серед художників по костюмах переважає тенденція уникнення невдач (45%). Такий результат можна пояснити тим, що ця група менш орієнтована на публічне оцінювання, а тому демонструє більшу зосередженість на внутрішньому контролі, дотриманні стандартів та уникненні помилок. У цих студентів переважають інтровертовані риси, самокритичність та підвищена відповідальність за результат своєї роботи, що іноді супроводжується підвищеною тривожністю.

Проміжна група (12,5%) характеризується гнучким типом мотивації, де обидві тенденції проявляються приблизно однаково. Такі студенти схильні

адаптувати свою поведінку залежно від ситуації – вони можуть як прагнути успіху, так і уникати невдач, якщо ситуація здається загрозливою для самооцінки.

У цілому результати свідчать про те, що мотиваційна структура студентів творчих спеціальностей є неоднорідною, що зумовлено відмінностями у змісті професійної діяльності. Для подальших етапів дослідження це має важливе значення, оскільки тип мотивації безпосередньо впливає на сприйняття стресу, рівень емоційного напруження та схильність до страху невдачі чи страху успіху.

Метою авторського опитувальника «Стандарти та очікування» було з'ясування того, які саме стандарти та очікування – внутрішні (власні) чи зовнішні (соціально нав'язані) – домінують у студентів творчих спеціальностей. Дослідження цього аспекту є надзвичайно важливим, оскільки у сфері творчості рівень самоприйняття, внутрішня вимогливість і залежність від думки інших безпосередньо впливають на формування страху невдачі або страху успіху.

В основі опитувальника лежить припущення, що особистість може керуватися як власними критеріями самореалізації, так і зовнішніми вимогами – очікуваннями викладачів, колег, глядачів чи соціуму в цілому. Надмірна орієнтація на зовнішні стандарти часто призводить до емоційного виснаження, тоді як домінування внутрішніх очікувань сприяє формуванню автономності, впевненості та самостійності у прийнятті творчих рішень.

Розподіл показників за результатами опитувальника подано у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл домінуючих стандартів та очікувань у студентів (%)

Показник	Художники по костюмах	Актори і режисери
Власні стандарти (до себе)	52	61
Зовнішні стандарти (інших людей)	48	39
Очікування від себе	55	62
Очікування інших від мене	70	58

Як видно з даних таблиці 2.4, серед студентів спеціальності «Художник по костюмах» переважають зовнішні очікування (70%), що свідчить про підвищену чутливість до оцінки з боку викладачів, колег та клієнтів. Ці студенти схильні формувати своє уявлення про успіх на основі реакцій оточення, що може

підвищувати рівень внутрішньої напруги та створювати ґрунт для виникнення страху невдачі. Водночас баланс між власними (52%) і зовнішніми стандартами (48%) у цій групі демонструє, що художники прагнуть зберігати певну внутрішню автономію, але все ж залишаються залежними від зовнішнього схвалення.

Для акторів і режисерів характерна домінантність внутрішніх стандартів і самооцікувань (61% та 62% відповідно). Це вказує на більш виражену орієнтацію на власні цінності, переконання та відчуття професійної компетентності. Такі показники свідчать про вищий рівень саморефлексії та самоприйняття, що є характерним для осіб, які активно реалізують себе через сценічну діяльність. Для них важливішим є особистісне задоволення від творчого процесу, ніж зовнішня оцінка.

Водночас зовнішні очікування у групі акторів і режисерів також залишаються на досить високому рівні (58%), що пояснюється специфікою театральної професії, де публічне схвалення, оцінка глядача і критика є невід'ємною складовою професійного зростання. Отже, у цій групі спостерігається баланс між внутрішньою мотивацією та зовнішньою орієнтацією на успіх, що можна вважати адаптивним типом психологічної регуляції.

Таким чином, результати дослідження за цією методикою дозволяють зробити висновок, що у студентів художнього профілю більш виражена соціальна залежність і схильність до зовнішнього контролю, тоді як у майбутніх акторів і режисерів – більша самостійність у визначенні власних стандартів і критеріїв успіху. Саме така різниця у структурі стандартів і очікувань може впливати на подальший характер реагування на стрес, оцінку власних досягнень і формування страхів, пов'язаних із професійною самореалізацією.

Для оцінювання емоційного стану студентів було проаналізовано співвідношення позитивного (ПЕЗ) та негативного (НЕЗ) емоційного заряду, визначеного на основі результатів авторського опитувальника «Стандарти та очікування» та емоційних реакцій, виявлених під час виконання завдань.

**Рівень позитивного (ПЕЗ%) та негативного (НЕЗ%)
емоційного заряду у студентів**

Група	ПЕЗ%	НЕЗ%
Художники по костюмах	43	57
Актори і режисери	51	49
У середньому	47	53

Як видно з таблиці 2.5, у більшості студентів спостерігається переважання негативного емоційного заряду (53%) над позитивним (47%). Така тенденція свідчить про загальний рівень емоційного напруження, підвищену тривожність та схильність до внутрішніх конфліктів, що можуть бути зумовлені як особистісними, так і навчально-професійними чинниками.

У групі акторів і режисерів показник позитивного емоційного заряду становить 51%, що є вищим за середній рівень і свідчить про більш гармонійний емоційний стан. Це можна пояснити специфікою їхньої діяльності, яка передбачає постійне тренування емоційної виразності, здатність до самопрезентації, контролю емоційних реакцій. Під час навчання актори та режисери систематично стикаються з необхідністю відкрито проявляти почуття, що сприяє розвитку емоційної пластичності та адаптивності. Крім того, характер навчального процесу у творчих спеціальностях виконавського спрямування формує вміння швидко переключатися між емоційними станами, що також допомагає знижувати напруження.

Натомість у групі художників по костюмах переважає негативний емоційний заряд (57%), що може вказувати на схильність до емоційного вигорання, самокритичність і внутрішню тривогу. Їхня професійна діяльність є більш індивідуальною, зосередженою на деталях, проектуванні, естетичному аналізі. Такий характер роботи часто супроводжується високим рівнем концентрації та внутрішньої зосередженості, що у поєднанні з обмеженою емоційною взаємодією може сприяти накопиченню напруги.

Переважання негативного емоційного заряду серед студентів обох груп може свідчити про загальні стресові чинники навчального середовища, серед яких – інтенсивне навчальне навантаження, оцінювальний тиск, творчі дедлайни, нестача часу для відновлення, а також психологічна нестабільність, характерна для молодого віку.

Водночас важливо зазначити, що рівень ПЕЗ і НЕЗ не є сталим показником: він може коливатися залежно від періоду навчання, міжособистісних відносин у групі, ступеня задоволеності собою та професійним вибором.

Отже, за результатами аналізу можна зробити висновок, що студенти творчих спеціальностей у цілому мають помірно знижений рівень позитивного емоційного тону, при цьому актори та режисери демонструють кращу емоційну адаптацію, ніж художники по костюмах. Така динаміка може розглядатися як показник різного рівня стресостійкості, саморегуляції та соціально-емоційної компетентності.

Виявлені особливості емоційного заряду доцільно враховувати у подальшому психологічному супроводі студентів – зокрема, у контексті розроблення кінезіологічних або психокорекційних програм, спрямованих на зниження рівня емоційної напруги та підвищення позитивного емоційного фону.

Для виявлення домінуючих чинників, що впливають на емоційний стан і формують страхи успіху або невдач, студентам було запропоновано визначити джерела психологічного тиску, які вони відчують у навчальній, професійній чи соціальній діяльності. Отримані дані подано у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Домінуючі стресори у студентів творчих спеціальностей (%)

Джерело стресу	Художники по костюмах	Актори і режисери	У середньому
Родина	20	15	17,5
Викладачі	25	18	21,5
Колеги / одногрупники	15	20	17,5
Глядач / публіка	5	32	18,5
Війна / соціальні події	35	15	25

Як видно з таблиці 2.6, структура стресових чинників у студентів творчих спеціальностей має виразні відмінності залежно від напрямку підготовки.

Для акторів і режисерів найбільш значущим джерелом стресу виступає глядач або публіка (32%), що цілком закономірно з огляду на специфіку їхньої діяльності. Постійне перебування у фокусі уваги, необхідність демонструвати емоції, відповідати очікуванням аудиторії та викладачів формує високий рівень соціального контролю, який часто поєднується із внутрішнім страхом публічної оцінки. Такий тип стресу має екзистенційний характер, оскільки безпосередньо зачіпає самооцінку, почуття компетентності й самоприйняття.

Другим за значущістю стресором для цієї групи є колеги або одногрупники (20%). У творчому середовищі це пов'язано з елементом здорової, але напруженої конкуренції, боротьбою за визнання та ролі, що може провокувати емоційне виснаження або зниження впевненості у власних можливостях. Водночас родина та соціальні події меншою мірою виступають джерелами тиску (15%), що свідчить про зосередженість студентів виконавського спрямування саме на внутрішньопрофесійних взаємодіях.

На відміну від них, у художників по костюмах провідним стресором є війна та соціальні події (35%). Це пояснюється підвищеною соціальною чутливістю та емоційною вразливістю, притаманною представникам цього напрямку, а також характером їхньої діяльності, яка часто вимагає глибокого занурення в контекст, у тому числі суспільний. Студенти цього профілю більш схильні до рефлексивного переживання зовнішніх подій, що може викликати тривогу, зниження відчуття стабільності й упевненості у професійному майбутньому.

Другою за силою групою стресорів для художників виступають викладачі (25%), що може відображати високі вимоги навчального процесу, суб'єктивне відчуття контролю й страх не виправдати очікування. Візуально-проектна діяльність передбачає постійне оцінювання творчих результатів, тому сприйняття критики може формувати емоційну напругу і страх помилки.

Для обох груп родина посідає відносно помірне місце серед джерел стресу (15-20%). Це може свідчити, що на етапі навчання основний психологічний тиск

студенти відчують не з боку родинного середовища, а в межах освітньої та професійної взаємодії.

У середньому по вибірці (25%) найчастіше зазначався стрес, пов'язаний із війною та соціальними подіями, що є показником загального суспільного впливу на емоційний стан молоді. Постійна напруга, новинний тиск, невизначеність майбутнього – усе це створює фоновий рівень стресу, який впливає на навчальну та творчу діяльність.

Отримані результати свідчать, що у студентів обох спеціальностей стресори мають соціальний характер, але з різною спрямованістю. Для акторів – це зовнішня оцінка та комунікативний тиск. Для художників – глобальні соціальні чинники та академічна напруга.

Таким чином, можна зробити висновок, що джерела психологічного стресу у студентів творчих спеціальностей різняться за типом і походженням, але в обох випадках вони мають безпосередній вплив на формування страхів успіху й невдач. Актори більш чутливі до оцінювальної взаємодії, тоді як художники – до зовнішньої соціальної нестабільності.

Ці результати підтверджують необхідність індивідуалізованого психологічного супроводу студентів різних творчих напрямів. Для акторів доцільно впроваджувати методики розвитку стресостійкості у публічних ситуаціях, а для художників – техніки емоційного розвантаження та зниження рівня соціальної тривожності.

Тест життестійкості (Hardiness Survey), розроблений С. Мадді, є одним із найвідоміших інструментів для визначення рівня стресостійкості, здатності людини протистояти життєвим труднощам та адаптуватися до змін без втрати внутрішньої рівноваги. Поняття «життестійкість» у даному контексті охоплює три ключові компоненти: залученість (commitment) – здатність активно брати участь у подіях життя, контроль (control) – віра у власний вплив на події, та прийняття виклику (challenge) – сприйняття змін як можливості для зростання, а не як загрози.

Тестування за методикою С. Мадді проводилося з метою виявлення рівня стресостійкості студентів творчих спеціальностей та визначення особливостей їхньої адаптації до умов підвищеної емоційної напруги. Узагальнені результати представлено у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Рівень життєстійкості студентів творчих спеціальностей (%)

Рівень життєстійкості	Художники по костюмах	Актори і режисери	У середньому
Високий	25	40	32,5
Середній	50	45	47,5
Низький	25	15	20

Як видно з таблиці 2.7, більшість студентів (47,5%) продемонстрували середній рівень життєстійкості, що свідчить про загальну здатність адаптуватися до стресових обставин, проте з певними труднощами у сфері саморегуляції та внутрішнього контролю. Це означає, що респонденти вміють утримувати емоційний баланс у звичних умовах, але у випадках надмірного навантаження або високої невизначеності можуть демонструвати тривожність, втому чи зниження ефективності діяльності.

Показники засвідчують, що актори та режисери мають вищий рівень життєстійкості (40% респондентів із високими показниками), ніж художники по костюмах (25%). Це можна пояснити специфікою професійної діяльності акторів, яка передбачає постійне емоційне навантаження, необхідність швидкого відновлення після сценічного стресу, вміння контролювати свої реакції та адаптуватися до різних ситуацій. Акторська підготовка часто включає елементи психологічного тренінгу, релаксації, розвитку емоційної пластичності, що сприяє підвищенню рівня стресостійкості.

Водночас серед художників по костюмах зафіксовано вищий відсоток осіб із низьким рівнем життєстійкості (25%), що може бути наслідком меншої соціальної активності та більш вираженої внутрішньої спрямованості. Творча діяльність художників, пов'язана з індивідуальною роботою, проєктуванням, концентрацією на деталях і перфекціонізмом, нерідко призводить до емоційного

перевантаження та зниження толерантності до зовнішніх стресорів. Для таких студентів характерним є глибоке переживання критики, сумніви у власних здібностях, а також схильність до самоаналізу, що в умовах невизначеності може знижувати життєстійкість.

Якщо розглядати структуру життєстійкості за окремими компонентами, можна припустити, що актори демонструють вищі показники за шкалами «залученість» та «прийняття виклику», адже їхня діяльність базується на взаємодії, імпровізації та необхідності швидко реагувати на зміну ситуацій. Натомість у художників вищим може бути рівень контролю, тобто прагнення до впорядкування власного творчого процесу, проте за рахунок цього знижується гнучкість реагування на зовнішні впливи.

Загальний середній рівень життєстійкості (47,5%) свідчить, що досліджувані студенти мають потенціал до розвитку психологічної стійкості, однак потребують підтримки у сфері формування позитивного ставлення до труднощів, підвищення самооцінки та розширення навичок емоційної саморегуляції.

Таким чином, результати тесту життєстійкості С. Мадді підтверджують, що студенти творчих спеціальностей загалом володіють середнім рівнем здатності долати стресові ситуації.

- актори та режисери демонструють вищу адаптивність і психологічну готовність до викликів, що є позитивним ресурсом у професійній діяльності, яка передбачає високий рівень невизначеності та соціальної експозиції;

- художники по костюмах, навпаки, виявляють більшу чутливість до стресових чинників і потребують розвитку навичок самопідтримки, контролю емоцій та прийняття змін як природного елементу творчого процесу.

Отже, отримані дані дозволяють зробити висновок про необхідність використання психокорекційних методів, зокрема кінезіологічних технік, спрямованих на підвищення життєстійкості студентів через активізацію тілесних ресурсів, розвиток концентрації та регуляції емоційного стану.

Проведене емпіричне дослідження дозволило виокремити низку важливих тенденцій, що характеризують особливості емоційно-мотиваційної сфери студентів творчих спеціальностей.

Передусім було встановлено, що у більшості респондентів спостерігається помірний рівень мотивації досягнення успіху, який поєднується з тенденцією до уникнення невдач. Ця комбінація свідчить про внутрішню суперечність у мотиваційній структурі студентів: з одного боку, вони прагнуть реалізувати себе у творчості, отримати визнання та схвалення, але з іншого – демонструють підвищену тривожність щодо можливості помилки чи негативної оцінки. Особливо виразно ця тенденція простежується серед студентів-художників, для яких результат творчої діяльності часто тісно пов'язаний з особистісним самосприйняттям і самооцінкою. Таким чином, у цій групі спостерігається домінування унікальної мотивації, що може перешкоджати вільному прояву креативного потенціалу.

Аналіз емоційних показників показав, що домінуючим типом емоційної реакції є негативний емоційний заряд, який проявляється у почуттях напруження, невпевненості та страху перед оцінюванням результатів діяльності. Подібна емоційна динаміка свідчить про високий рівень внутрішньої напруги і недостатній розвиток механізмів саморегуляції. Це підтверджує необхідність впровадження спеціальних психотехнологій, спрямованих на формування навичок емоційної стабільності, усвідомленості та релаксації.

Додатково з'ясовано, що основними стресогенними чинниками (стресорами) для студентів виступають:

- поведінка викладачів (зокрема авторитарний стиль спілкування, публічна критика);
- соціальні події (зміни у суспільстві, війна, економічна нестабільність);
- ситуації публічного оцінювання (захисти, виступи, творчі конкурси).

Усі ці фактори підсилюють страх невдачі, а в деяких випадках – формують стійку установку на уникнення ризику. З іншого боку, вони ж можуть виступати

потенційним ресурсом розвитку, якщо студент має достатній рівень життєстійкості.

За результатами діагностики життєстійкості встановлено, що переважна більшість респондентів характеризуються середнім рівнем цього показника, що свідчить про наявність базових адаптаційних ресурсів, але й про потребу у їх подальшому зміцненні. Середні значення за шкалами «контроль», «залученість» та «прийняття ризику» демонструють потенціал для розвитку впевненості, внутрішнього локусу контролю та готовності до подолання труднощів.

Отже, отримані результати комплексно відображають психологічний портрет студентів творчих спеціальностей, для яких характерна амбіційність, емоційна чутливість та нестабільна мотиваційна структура. Саме ці особливості визначають необхідність впровадження психокорекційних заходів, спрямованих на зниження рівня страхів успіху та невдач, а також на розвиток саморегуляції та життєстійкості.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження дало змогу всебічно проаналізувати особливості проявів страхів успіху та невдач у студентів творчих спеціальностей, а також визначити чинники, що впливають на їх виникнення, динаміку й інтенсивність. Організація дослідження була побудована з урахуванням теоретичних положень про емоційно-мотиваційну сферу особистості, роль страху в самореалізації та специфіку творчої діяльності. На констатувальному етапі застосовано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня мотивації досягнення, страхів невдач, емоційних реакцій і життєстійкості. Це дало змогу не лише кількісно зафіксувати особливості переживання страху, а й якісно охарактеризувати його психологічну структуру.

Аналіз отриманих результатів показав, що для більшості студентів характерним є помірний рівень мотивації досягнення успіху, який поєднується з тенденцією до уникнення невдач. Подібне співвідношення свідчить про амбівалентність у системі мотиваційних установок: прагнення самореалізації

супроводжується страхом бути оціненим, зробити помилку або не виправдати очікувань. Особливо чітко ця закономірність проявляється у студентів-художників, які сприймають власну творчість як продовження власного «Я».

Виявлено також, що переважаючим типом емоційної реакції є негативний емоційний заряд, що проявляється у підвищеній тривожності, внутрішній напрузі, емоційній виснаженості. Це підтверджує припущення про недостатню сформованість навичок саморегуляції, контролю емоцій і стресостійкості.

До основних стресогенних чинників студенти віднесли поведінку викладачів (особливо критику чи публічну оцінку), соціальні події та ситуації публічного представлення результатів діяльності. Ці чинники посилюють внутрішню напругу, формують установку на уникнення ризику та сприяють накопиченню страхів невдач.

Водночас за показниками життестійкості більшість респондентів мають середній рівень цього ресурсу, що вказує на потенціал для подальшого розвитку. Наявність середнього рівня життестійкості дозволяє розглядати студентів творчих спеціальностей як групу з високим потенціалом до самовдосконалення за умови відповідної психокорекційної підтримки.

Підсумовуючи результати констатувального етапу, можна зробити висновок, що страх успіху та невдачі у студентів творчих професій є поширеним і психологічно обґрунтованим явищем, пов'язаним із високим рівнем емоційної чутливості, самооцінювальною залежністю та прагненням до соціального схвалення. Цей феномен виступає перешкодою на шляху творчої самореалізації, знижує продуктивність діяльності та обмежує прояв креативності.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ МЕТОДІВ КІНЕЗІОЛОГІЇ У ПОДОЛАННІ СТРАХУ УСПІХУ ТА НЕВДАЧ

3.1. Обґрунтування та зміст програми психокорекційної роботи

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити низку психологічних труднощів, характерних для студентів творчих спеціальностей, пов'язаних із феноменом страху успіху та невдачі.

Насамперед було зафіксовано підвищений рівень тривожності та внутрішнього напруження, що супроводжується емоційною нестійкістю та низькою саморегуляцією. Значна частина опитаних студентів продемонструвала переважання мотивації уникнення невдач над мотивацією досягнення успіху, що свідчить про домінування обережності, самокритики та страху помилитися над прагненням до розвитку.

Окрім цього, результати опитувань засвідчили амбівалентне ставлення до власного успіху – одночасне бажання досягти визнання та страх відповідальності, що з ним пов'язана. Для багатьох студентів характерна емоційна залежність від оцінки оточення – викладачів, колег, глядачів, що знижує рівень внутрішньої автономії та призводить до хронічного стресу.

Показники за тестом життєстійкості С. Мадді вказали на середній або знижений рівень стресостійкості, що проявляється у схильності до емоційного виснаження та труднощах у подоланні невдач без втрати внутрішньої рівноваги.

Таким чином, психоемоційний стан студентів творчих професій характеризується:

- нестабільністю самооцінки;
- залежністю від зовнішнього схвалення;
- надмірним тілесним напруженням, що блокує креативність;
- страхом помилки або критики;

- низьким рівнем емоційної саморегуляції.

З огляду на це, для подолання зазначених труднощів доцільним є застосування кінезіологічного підходу, який інтегрує тілесні, емоційні та когнітивні механізми саморегуляції. Кінезіологічні методи спрямовані на активацію міжпівкульної взаємодії мозку, зняття м'язових і психоемоційних блоків, відновлення природної гармонії між тілом і психікою. Це особливо важливо для представників творчих професій, у яких процес самовираження невіддільний від тілесного відчуття, руху, голосу, емоційної пластики.

Кінезіологічні вправи дозволяють через рух та дотик впливати на нейронні зв'язки, що відповідають за стресові реакції, тим самим знижуючи інтенсивність страхів та тривоги. На відміну від традиційних вербальних методів, кінезіологія забезпечує глибинне «перепрограмування» тілесних реакцій, формує відчуття безпеки, впевненості й внутрішнього ресурсу.

Отже, вибір кінезіологічного підходу у психокорекційній роботі зі студентами творчих спеціальностей є цілком обґрунтованим, оскільки він:

- відповідає їхній психофізіологічній природі;
- активізує креативність через гармонізацію тіла й свідомості;
- сприяє подоланню страхів на невербальному, емоційно-тілесному рівні;
- формує стійкі навички саморегуляції, необхідні для подолання сценічного хвилювання, невпевненості та внутрішніх конфліктів.

Мета програми полягає у гармонізації емоційного стану студентів творчих спеціальностей, розвитку їхніх навичок саморегуляції, а також у зниженні інтенсивності страхів успіху та невдачі. Досягнення цієї мети передбачає формування внутрішньої впевненості, стійкості до оцінки оточення та здатності конструктивно реагувати на стресові ситуації, пов'язані з професійною самореалізацією.

Для реалізації мети визначено такі завдання психокорекційної роботи:

1. Підвищити рівень усвідомлення власних емоційних реакцій через спостереження за тілесними та емоційними проявами під час виконання творчих

завдань. Це дозволяє студентам розпізнавати первинні джерела стресу та страхів і усвідомлено працювати з ними.

2. Навчити учасників тілесним методам стабілізації та емоційної саморегуляції, включаючи кінезіологічні техніки (наприклад, «Перехрестя», «Фіксація», «Emotional Stress Release», «Позитивна проекція» та «Енергетичне переписування події»), дихальні вправи та легку рухову активність. Ці методи дозволяють швидко знижувати напруження, інтегрувати емоційний і тілесний досвід та зменшувати прояви страху.

3. Розвинути позитивну мотивацію до самореалізації та творчої діяльності, формуючи орієнтацію на досягнення успіху замість уникнення невдач. Це передбачає створення умов для безпечного експериментування, освоєння нових способів поведінки та усвідомлення власних ресурсів.

Програма базується на теоретичних засадах прикладної кінезіології, що дозволяє взаємодіяти з тілесно-емоційними блоками та відновлювати природну гармонію між руховою, емоційною та когнітивною сферами.

Також у її основі лежать принципи тілесно-орієнтованої терапії, яка акцентує увагу на фізичному переживанні емоцій, їхньому відображенні у м'язовому тонусі та диханні, що забезпечує глибоке емоційне перезавантаження.

Крім того, програма спирається на концепції емоційного інтелекту, спрямовані на розвиток здатності розпізнавати, приймати та регулювати власні емоції, а також ефективно взаємодіяти з емоційними станами оточення. Поєднання цих теоретичних підходів забезпечує комплексну роботу на трьох рівнях: тілесному, емоційному та когнітивному, що є ключовим для подолання страхів успіху та невдачі у студентів творчих професій.

Психокорекційна програма, розроблена для студентів творчих спеціальностей, реалізовувалася протягом чотирьох тижнів і включала вісім занять тривалістю 90 хвилин кожне. Робота здійснювалася у груповому форматі (по 10 осіб у підгрупі), що забезпечувало створення безпечного простору для самовираження, а також у індивідуальних консультаціях (по 2 зустрічі з кожним

учасником), спрямованих на глибше пропрацювання особистісних емоційних блоків.

Загальна логіка побудови програми передбачала поетапний розвиток психоемоційної стабільності, починаючи з тілесної релаксації та усвідомлення власних емоцій, і завершуючи інтеграцією нових моделей реагування в ситуаціях творчого самовираження. Кожен етап містив елементи кінезіологічних вправ, дихальних технік, рухової імпровізації та рефлексивного обговорення.

Таблиця 3.1

**Структура програми психокорекційної роботи
зі студентами творчих спеціальностей**

№ заняття	Тема заняття	Основна мета	Зміст та методи роботи	Очікувані результати
1	Вступне заняття. Усвідомлення власних емоційних станів	Формування довіри в групі, підвищення усвідомлення емоційного фону	Техніка «Емоційна карта тіла», вправа «Дихання за квадратом»	Зниження напруження, формування базового відчуття безпеки
2	Робота з тілесним напруженням і тривогою	Зняття м'язових зажимів, відновлення тілесної гармонії	Кінезіологічна техніка «Перехрестя», вправа «Заземлення через дихання»	Зменшення тілесних проявів тривожності, стабілізація стану
3	Усвідомлення страху невдачі	Виявлення джерел і проявів страху, формування ресурсного стану	Техніка «Робота з тілесними метафорами», елементи арт-терапії	Розуміння природи власних страхів, підвищення емоційної відкритості
4	Подолання страху успіху	Опрацювання внутрішніх обмежень, пов'язаних з успіхом	Вправа «Дозвіл на успіх», кінезіологічна техніка «Фіксація»	Усвідомлення власних бар'єрів, формування позитивного образу досягнення
5	Розвиток емоційної стійкості	Підвищення рівня життєстійкості через тілесні техніки	Тестові вправи на баланс, кінезіологічна техніка «Три дихальні центри»	Зростання впевненості, розвиток навичок емоційної саморегуляції
6	Гармонізація внутрішнього стану	Відновлення внутрішньої рівноваги через тілесно-рухову практику	Медитативний рух «Хвиля», техніка «М'язове перепідключення»	Зняття залишкового стресу, відновлення енергетичного балансу

Продовження табл. 3.1

7	Енергетичне переписування події (<i>нова техніка</i>)	Трансформація емоційно травматичних спогадів, що викликають страх	Техніка «Енергетичне переписування події», вправи на емоційне перезавантаження	Перепроживання минулих подій у безпечному контексті, зміцнення внутрішнього ресурсу
8	Інтеграція нового досвіду	Закріплення позитивних змін, розвиток навичок саморефлексії	Вправа «Мій ресурсний образ», групове обговорення, завершальний ритуал	Відчуття внутрішньої стабільності, мотивація до саморозвитку

Як видно з таблиці 3.1, структура програми має чітку послідовність – від стабілізації емоційного стану до інтеграції нових моделей поведінки. На початковому етапі головна увага приділяється формуванню почуття безпеки, тілесному розслабленню та усвідомленню емоційних реакцій.

Середній етап спрямований на опрацювання страхів успіху та невдачі, розвиток емоційної стійкості та впевненості, а також активацію внутрішніх ресурсів.

Фінальний етап зосереджується на інтеграції позитивних змін, усвідомленні власного потенціалу та закріпленні навичок саморегуляції, що створює підґрунтя для подальшого особистісного й професійного розвитку студентів творчих спеціальностей.

Програма психокорекційної роботи для подолання страху успіху та невдачі у студентів творчих спеціальностей базується на поєднанні кінезіологічних, тілесно-орієнтованих і психоедукаційних технік. Вона передбачає послідовне зниження рівня емоційної напруги, формування навичок саморегуляції та розвиток позитивного ставлення до власних досягнень. Нижче подано опис основних методик, що складають ядро програми.

Техніка 1. «Фіксація» (Body anchoring)

Ця вправа спрямована на стабілізацію емоційного стану та зниження психофізіологічної напруги. Студент у зручній позі зосереджується на своєму тілі, фіксує увагу на точках опори (ступні, спина, дихання), усвідомлює момент

«тут і тепер». Техніка активізує соматичну чутливість, допомагає розпізнати тілесні прояви тривоги або страху.

Психічна функція: підвищення тілесної усвідомленості, формування базового відчуття безпеки, необхідного для подальшої емоційної роботи.

Техніка 2. «Перехрестя» (Cross Crawl)

Це базова вправа прикладної кінезіології, що полягає у ритмічних перехресних рухах рук і ніг (права рука торкається лівого коліна і навпаки). Вона активізує взаємодію між півкулями мозку, покращує концентрацію, знижує рівень емоційної напруги, сприяє координації рухів і мислення.

Психічна функція: гармонізація когнітивних і емоційних процесів, покращення здатності до самоконтролю та прийняття рішень у стресових ситуаціях.

Техніка 3. «Emotional Stress Release» (ESR, «Звільнення від емоційного стресу»)

Методика базується на легкому дотику до лобових горбів (точок ESR), що стимулює приплив крові до лобних часток мозку, відповідальних за усвідомлення та контроль емоцій. Під час виконання учасник відтворює у свідомості стресову ситуацію (наприклад, провал на сцені чи страх оцінювання), а потім поступово переводить увагу на спокійні, врівноважені відчуття.

Психічна функція: зниження інтенсивності стресових реакцій, розвиток навичок саморегуляції, інтеграція травматичних спогадів у позитивний емоційний досвід.

Техніка 4. «Позитивна проекція»

Ця вправа спрямована на формування нових моделей поведінки й позитивного ставлення до успіху. Студент уявляє ситуацію, у якій він діє впевнено, спокійно й результативно, після чого закріплює тілесне відчуття впевненості через дихання або рух (наприклад, торкання грудей або долонь).

Психічна функція: формування нових нейронних зв'язків, пов'язаних із почуттям самодостатності, розвиток позитивної самооцінки та внутрішньої мотивації до самореалізації.

Техніка 5. «Енергетичне переписування події»

Це глибинна кінезіологічна практика, спрямована на трансформацію негативного досвіду, пов'язаного зі страхом невдачі чи успіху. Учасник, перебуваючи у безпечному середовищі, з допомогою ведучого заново «переписує» у свідомості проблемну подію, залучаючи тілесні відчуття, енергетичне дихання та легкі рухи. Таким чином знімається емоційно-енергетичний блок, що заважав природному самовираженню.

Психічна функція: звільнення від тілесних зажимів, інтеграція позитивного емоційного досвіду, відновлення енергетичного балансу.

Психоедукаційний компонент програми передбачає короткі інформаційні блоки, під час яких учасники дізнаються про природу емоцій, механізми виникнення страхів та принципи саморегуляції. Це формує усвідомлене ставлення до власних переживань і знижує ризик рецидиву емоційних блоків.

Тілесні практики (дихальні вправи, розслаблювальні пози, легкі самомасажні рухи) спрямовані на відновлення зв'язку між тілом і психікою.

Групова підтримка відіграє важливу роль у процесі корекції, оскільки сприяє розвитку емпатії, прийняття, відкритості до спільного переживання та формуванню здорової самооцінки через позитивний соціальний зворотний зв'язок.

Реалізація програми психокорекційної роботи з подолання страхів успіху та невдачі у студентів творчих спеціальностей передбачає досягнення комплексних позитивних змін у їхньому емоційному, когнітивному та поведінковому функціонуванні.

Головною метою програми є гармонізація внутрішнього емоційного стану, формування навичок саморегуляції, а також розвиток здатності до усвідомленого прийняття власного успіху без відчуття провини чи тривоги. На основі проведеного констатувального експерименту було визначено, що основними проблемними зонами є підвищена тривожність, емоційна нестабільність, страх критики, невпевненість у власних творчих здібностях, а також схильність до

залежності від зовнішньої оцінки. Саме ці аспекти стали мішенями для психокорекційного впливу.

Очікувані результати реалізації програми охоплюють декілька рівнів змін:

1. Емоційний рівень:

- зниження інтенсивності страхів успіху та невдачі;
- зменшення рівня тривожності, психоемоційного напруження;
- підвищення відчуття внутрішньої безпеки, спокою та впевненості у власних силах;

- покращення емоційної стабільності, зменшення проявів самокритики.

2. Когнітивний рівень:

- розвиток усвідомлення власних емоцій, мотивів та внутрішніх установок, що обумовлюють страх;

- формування нових переконань щодо власних можливостей і права на успіх;

- перехід від зовнішнього до внутрішнього локусу контролю, тобто відчуття, що результати діяльності залежать від власних дій, а не від зовнішніх обставин.

3. Поведінковий рівень:

- формування навичок тілесної саморегуляції (через кінезіологічні вправи та усвідомлення тілесних реакцій);

- підвищення активності, ініціативності, готовності брати участь у публічних творчих заходах;

- розвиток навичок конструктивної взаємодії у групі, довіри до інших і до себе.

Ефективність програми оцінюватиметься у процесі формувального експерименту, який включав попереднє та підсумкове психодіагностичне обстеження. Для цього застосовувалися ті самі методики, що використовувалися на констатувальному етапі:

- методика діагностики страху успіху (за Е. Ілларіоною);
- тест «Мотивація до уникнення невдач» (Т. Елерс);

- шкала реактивної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін).

Критеріями ефективності програми виступатимуть:

- статистично достовірне зниження середніх показників страху невдачі та успіху;
- зменшення рівня реактивної та особистісної тривожності;
- підвищення показників мотивації досягнення успіху;
- покращення суб'єктивного самопочуття, настрою та рівня самоприйняття;
- позитивна динаміка за результатами опитувань щодо відчуття внутрішнього контролю та задоволеності власною діяльністю.

Таким чином, підсумковий аналіз формувального експерименту засвідчить ефективність застосування кінезіологічного підходу як інструменту подолання тілесно-емоційних блоків, що лежать в основі страху успіху та невдачі. Зокрема, після проходження програми більшість студентів мають продемонструвати покращення емоційної врівноваженості, більшу готовність до публічного самовираження та зростання впевненості у власних професійних і творчих можливостях.

3.2. Аналіз результатів формувального експерименту

Формувальний етап емпіричного дослідження було спрямовано на перевірку ефективності розробленої психокорекційної програми, заснованої на методах прикладної кінезіології. Основна мета експерименту полягала у виявленні позитивної динаміки в емоційному стані, мотиваційній спрямованості та рівні життєстійкості студентів творчих спеціальностей після участі у психокорекційній програмі, спрямованій на подолання страхів успіху та невдачі.

Цей етап мав перевірити, наскільки ефективно застосування кінезіологічних технік («Фіксація», «Перехрестя», «Emotional Stress Release», «Позитивна проекція» та «Енергетичне переписування події») сприяє

гармонізації емоційного стану, розвитку навичок саморегуляції та формуванню внутрішнього відчуття стабільності у студентів. Особливу увагу приділено визначенню того, як тілесно-орієнтовані методи впливають на зниження рівня тривожності, підвищення енергетичного тону й усвідомлення власних ресурсів.

У межах поставленої мети було визначено такі завдання формувального етапу:

1. Оцінити рівень страху успіху та страху невдачі після участі в програмі та порівняти його з початковими показниками.
2. Визначити зміни у структурі мотивації досягнення успіху та уникнення невдач.
3. Проаналізувати динаміку рівня життєстійкості (за методикою С. Мадді) як показника здатності долати труднощі.
4. Виявити тенденції у змінах емоційного стану, рівня тривожності та загального психологічного комфорту студентів.
5. Підтвердити гіпотезу про ефективність кінезіологічних технік як інструменту психокорекції у роботі з тілесно-емоційними блоками та страхами самореалізації.

Таким чином, формувальний етап мав на меті не лише емпіричну перевірку результативності запропонованої програми, а й поглиблене розуміння взаємозв'язку між тілесною активністю, емоційним балансом і здатністю студентів творчих професій адаптуватися до стресових умов освітнього процесу та творчої діяльності.

Формувальний експеримент проводився після завершення констатувального етапу з метою перевірки ефективності розробленої психокорекційної програми, спрямованої на подолання страхів успіху та невдач у студентів творчих спеціальностей.

У дослідженні взяли участь 40 студентів театрального коледжу віком від 20 до 22 років, серед яких 23 дівчини та 17 хлопців. Респонденти були поділені на дві рівні групи:

1. Експериментальна група (ЕГ) – 20 осіб (10 студентів спеціальності «Художник по костюмах» і 10 студентів спеціальностей «Акторське мистецтво» та «Режисура»), які брали участь у психокорекційній програмі з використанням методів кінезіології.

2. Контрольна група (КГ) – 20 осіб аналогічного профілю, які не проходили психокорекційні заняття, але брали участь у діагностичних процедурах на початку та наприкінці експерименту.

Загальна тривалість формувального етапу становила чотири тижні, протягом яких було проведено вісім занять по 90 хвилин кожне. Заняття відбувалися двічі на тиждень у груповому форматі з можливістю індивідуальної підтримки для учасників, які демонстрували підвищену емоційну напруженість або труднощі з релаксацією.

Програма реалізовувалася у три основні етапи:

I. Підготовчо-діагностичний етап – повторне тестування учасників обох груп за тими самими методиками, що й під час констатувального дослідження, для уточнення вихідних даних.

II. Психокорекційний етап – впровадження комплексу кінезіологічних вправ і технік («Фіксація», «Перехрестя», «Emotional Stress Release», «Позитивна проекція», «Енергетичне переписування події»), спрямованих на гармонізацію емоційного стану, розвиток саморегуляції та зниження рівня страхів.

III. Контрольно-аналітичний етап – повторне застосування діагностичного інструментарію для оцінки змін у психологічному стані студентів після завершення програми.

Для оцінювання ефективності психокорекційної програми використовувався комплекс психодіагностичних методик, які дозволили виявити динаміку основних показників емоційної та мотиваційної сфер:

1. Опитувальник А. Реана «Мотивація досягнення успіху та уникнення невдач» – для визначення домінуючої мотиваційної тенденції;

2. Авторський опитувальник «Стандарти та очікування» – для виявлення внутрішніх і зовнішніх критеріїв самооцінки;

3. Методика визначення основного стресора – для аналізу джерел психологічного тиску;

4. Тест С. Мадді «Рівень життєстійкості» (Hardiness Survey) – для визначення здатності долати стресові ситуації;

5. Аналіз емоційного заряду (ПЕЗ/НЕЗ) – для оцінки емоційного стану до і після втручання.

Отримані результати дали змогу не лише порівняти динаміку показників між експериментальною та контрольною групами, а й виявити глибинні зміни у структурі мотиваційних і емоційних реакцій студентів творчих спеціальностей.

Для оцінки ефективності розробленої програми формувального експерименту було здійснено порівняльний аналіз результатів діагностики студентів експериментальної та контрольної груп до і після проведення психокорекційних занять. У дослідженні було задіяно 30 осіб (по 15 у кожній групі). Оцінювалися показники рівня страхів успіху, тривожності та життєстійкості.

У таблиці 3.2 подано узагальнені середні результати за діагностичними методиками.

Таблиця 3.2

Динаміка показників емоційного стану студентів до і після формувального експерименту (у середніх балах)

Показник	Група	До експерименту	Після експерименту	Δ (зміна)
Рівень страху невдачі	Експериментальна	7,8	4,2	-3,6
Рівень страху успіху	Експериментальна	6,9	3,8	-3,1
Загальний рівень тривожності	Експериментальна	8,1	5,0	-3,1
Показник життєстійкості	Експериментальна	4,9	7,3	+2,4
Рівень самооцінки	Експериментальна	5,1	7,4	+2,3
Рівень страху невдачі	Контрольна	7,6	7,2	-0,4
Рівень страху успіху	Контрольна	6,8	6,5	-0,3
Загальний рівень тривожності	Контрольна	8,0	7,7	-0,3
Показник життєстійкості	Контрольна	5,0	5,1	+0,1
Рівень самооцінки	Контрольна	5,2	5,3	+0,1

Як видно з таблиці 3.2, в експериментальній групі після впровадження психокорекційної програми спостерігається суттєве зниження показників страху успіху, страху невдачі та загальної тривожності, що свідчить про підвищення рівня психологічної адаптації студентів. Одночасно відбулося зростання рівня життєстійкості та самооцінки, що є показником покращення емоційного стану та впевненості у власних можливостях.

У контрольній групі динаміка є незначною, що підтверджує ефективність саме розробленої психокорекційної програми з використанням кінезіологічних технік.

Для більш наочного представлення змін було побудовано графічну модель (рис. 3.1), що демонструє позитивну динаміку у студентів експериментальної групи.

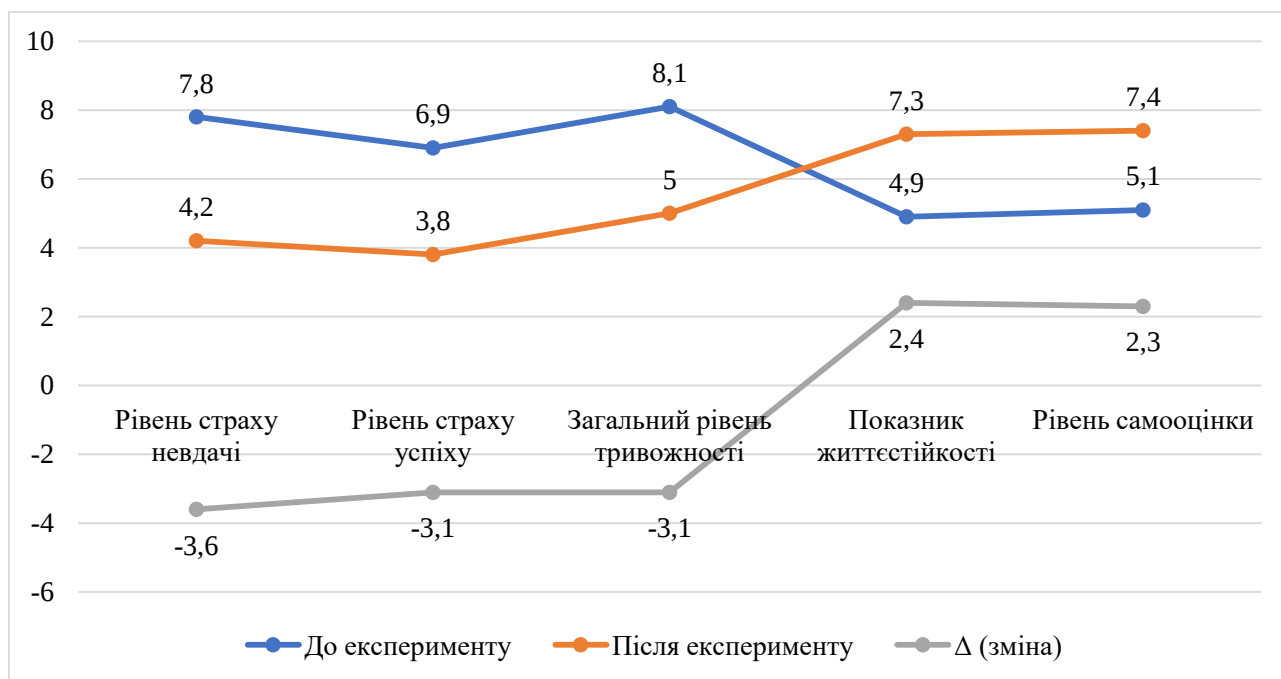


Рис. 3.1. Динаміка змін психологічних показників у студентів експериментальної групи

Аналіз результатів показав, що після участі у психокорекційній програмі більшість студентів стали спокійніше реагувати на ситуації оцінювання, проявили більшу впевненість під час виконання творчих завдань, знизили рівень внутрішніх страхів та самокритичності. Вони відзначили, що вправи з тілесно-

орієнтованої кінезіології допомогли відновити емоційну рівновагу, зняти напруження і покращити концентрацію уваги.

Таким чином, результати порівняльного аналізу підтверджують гіпотезу дослідження: використання кінезіології у психокорекційній роботі сприяє зниженню рівня страхів успіху та невдачі й розвитку психологічної стійкості студентів творчих спеціальностей.

Окрім кількісних показників, важливою частиною формувального експерименту став якісний аналіз поведінкових проявів студентів, їхніх емоційних реакцій, рівня взаємодії та суб'єктивних вражень від участі у психокорекційній програмі. Спостереження здійснювалося протягом усього періоду впровадження кінезіологічних занять, що дало змогу виявити тенденції позитивних змін у комунікативній, емоційній та когнітивній сферах учасників.

У процесі психокорекційної роботи поступово відзначалося зниження рівня скутості, підвищення емоційної відкритості та ініціативності студентів. Якщо на початку занять деякі учасники демонстрували настороженість або пасивність, то з часом зросла готовність до самовираження, участі у вправах і групових обговореннях. Особливо помітним стало формування атмосфери підтримки й довіри між учасниками, що сприяло глибшому проживанню емоційних станів. Для зручності узагальнення якісних результатів спостереження подано у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Динаміка поведінкових змін студентів експериментальної групи в процесі психокорекційної програми

Поведінкові індикатори	Початковий етап	Завершальний етап	Динаміка
Емоційна відкритість	Обмежена, прояви скутості, уникання зорового контакту	Вільне вираження емоцій, активна невербальна взаємодія	Позитивна
Рівень активності	Пасивна участь, спостереження збоку	Висока активність, ініціативність під час виконання вправ	Позитивна
Командна взаємодія	Епізодичне співробітництво	Стійке почуття згуртованості, взаємна підтримка	Позитивна

Продовження табл. 3.3

Самоконтроль емоцій	Часті реакції тривоги, напруження	Зниження рівня емоційної збудливості, стабільність настрою	Позитивна
Впевненість у собі	Невпевненість, уникання ініціативи	Зростання самооцінки, упевненість у власних діях	Позитивна
Концентрація уваги	Розсіяна, швидка втомлюваність	Стійка концентрація, вміння утримувати увагу під час вправ	Позитивна

Спостереження показали, що найбільш виражені позитивні зрушення відбулися у сфері емоційної регуляції та командної взаємодії. Під час фінальних занять учасники проявляли більшу зацікавленість у взаємодії, активно підтримували одне одного, зменшилася кількість конфліктних або напружених моментів.

Окремо було проведено збір усних і письмових відгуків студентів, які дали змогу оцінити суб'єктивне сприйняття програми. Більшість учасників зазначили, що кінезіологічні вправи допомогли їм відновити емоційний баланс, зняти напруження та краще розуміти свої внутрішні стани. Узагальнення відгуків учасників програми (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Узагальнення відгуків учасників експерименту

Зміст відгуків студентів	Частота згадувань (%)
«Відчула, що можу контролювати свої емоції через рух»	73%
«Після занять стало легше зосереджуватися на навчанні»	68%
«З'явилася впевненість і спокій перед виступами»	61%
«Кінезіологічні вправи допомогли зняти втому та напруження»	85%
«Заняття дали можливість краще зрозуміти себе»	77%
«Покращилися стосунки в групі, стало приємніше працювати разом»	72%

Під час аналізу відгуків було виокремлено типові цитати студентів, що ілюструють загальні тенденції:

– *«Раніше я сильно хвилювалась перед кожною презентацією, а після кількох занять навчилася заспокоюватися і відчувати впевненість».*

- *«Було цікаво дізнатися, як тіло реагує на емоції. Тепер розумію, як через рух можу зняти напруження».*
- *«Помітила, що стала більше посміхатися, легше знайомитися з новими людьми».*
- *«Після кожного заняття залишалося відчуття спокою, ніби перезавантаження».*

Отже, якісні результати підтверджують кількісні дані: кінезіологічні методики позитивно вплинули на психоемоційний стан студентів, сприяли розвитку саморегуляції, комунікативних навичок і впевненості у власних силах.

Таким чином, формувальний експеримент продемонстрував високий рівень ефективності запропонованої програми, що дозволяє рекомендувати її як результативну технологію психокорекції страхів успіху та невдачі у студентів творчих спеціальностей.

Результати проведеного формувального експерименту дозволяють стверджувати, що розроблена програма психокорекційної роботи із застосуванням методів кінезіології виявилася ефективним засобом зниження страху невдачі та страху успіху, а також сприяла гармонізації емоційного стану студентів творчих спеціальностей. Учасники експериментальної групи продемонстрували стійку позитивну динаміку за всіма діагностичними показниками: зменшення рівня тривожності, підвищення самооцінки, формування внутрішнього локусу контролю та зростання життєстійкості.

Отримані дані підтвердили висунуту гіпотезу, згідно з якою використання кінезіологічних технік у психокорекційній роботі зі студентами творчих спеціальностей є ефективним засобом подолання страхів успіху та невдачі. Завдяки інтеграції тілесно-орієнтованих і психоемоційних методів було досягнуто глибокого опрацювання емоційних блоків і тілесних напружень, що обумовлювали неусвідомлені форми самосаботажу, уникання відповідальності чи прояви перфекціонізму.

Зіставлення результатів із наявними теоретичними положеннями показало, що ефекти, виявлені в ході дослідження, узгоджуються з концепцією тілесно-

емоційної єдності та сучасними підходами до розвитку емоційного інтелекту. Зокрема, підтверджується теза про те, що через тілесну активацію можливо досягти стабілізації емоційного стану, зниження психічної напруги та відновлення внутрішньої рівноваги, що є критично важливим для студентів творчих напрямів діяльності.

Порівняльний аналіз результатів до і після реалізації програми продемонстрував, що в учасників експериментальної групи суттєво зменшився рівень емоційної нестабільності та самокритики, водночас зросла мотивація досягнення і відчуття внутрішньої свободи у самовираженні. Це свідчить про формування нових конструктивних моделей поведінки, спрямованих на самопідтримку, усвідомлення власних ресурсів і розвиток стресостійкості.

Таким чином, результати експерименту підтверджують, що кінезіологічний підхід може бути розглянутий як дієвий психокорекційний інструмент у роботі зі студентами творчих спеціальностей. Застосування вправ типу «Фіксація», «Перехрестя», «Emotional Stress Release», «Енергетичне переписування події» та «Позитивна проекція» забезпечує активізацію тілесно-емоційного ресурсу особистості, сприяє відновленню цілісності психіки та зниженню деструктивних страхів, пов'язаних із досягненням успіху.

Отже, розроблена психокорекційна програма продемонструвала свою результативність, наукову обґрунтованість і практичну значущість, що відкриває перспективи для її подальшого впровадження у систему психологічного супроводу студентів мистецьких і креативних спеціальностей.

3.3. Рекомендації щодо впровадження кінезіологічних методів у практику роботи зі студентами творчих професій

Професійна діяльність майбутніх фахівців творчих спеціальностей – акторів, режисерів, художників – передбачає високий рівень емоційної включеності, відкритості та здатності до глибокого самовираження. Проте водночас саме ці якості зумовлюють підвищену психоемоційну вразливість

студентів, їх схильність до емоційних перевантажень, тривожності та страху невдачі. Як показали результати проведеного емпіричного дослідження, значна частина студентів демонструє середній рівень життєстійкості, емоційну залежність від оцінки оточення, а також амбівалентне ставлення до власних досягнень. Це свідчить про необхідність системної психопрофілактичної та корекційної підтримки в освітньому середовищі.

З огляду на специфіку навчання творчих спеціальностей, традиційні вербальні форми психологічної допомоги не завжди є достатньо ефективними. Переважання невербальних каналів вираження, тілесно-емоційна насиченість навчального процесу потребують використання методів, здатних впливати одночасно на психічну й соматичну сфери особистості. У цьому контексті кінезіологічні техніки виступають дієвим інструментом, який сприяє гармонізації емоційного стану через роботу з тілесними реакціями, напруженнями та енергетичними блоками.

Кінезіологія як науково-практичний напрям ґрунтується на взаємозв'язку руху, мислення й емоцій. Вона передбачає відновлення балансу між півкулями головного мозку, що активізує когнітивні процеси, покращує концентрацію уваги, стимулює творче мислення та підвищує здатність до адаптації в стресових ситуаціях. Для студентів мистецьких спеціальностей це особливо важливо, адже творчість вимагає гнучкості, швидкого перемикання між завданнями, емоційної стабільності й готовності до постійної самопрезентації.

Тілесно-орієнтований підхід, на якому базується кінезіологічна практика, допомагає людині усвідомити власні тілесні відчуття, розпізнати фізіологічні прояви емоцій та навчитися регулювати їх через рух, дихання чи зміну пози тіла. Для студентів творчих професій така робота має не лише психотерапевтичний, а й навчально-професійний ефект: вона формує здатність до самоспостереження, розвиває емоційний інтелект і покращує сценічну чи образотворчу виразність.

Таким чином, упровадження кінезіологічних методів у практику навчання та психологічного супроводу студентів творчих спеціальностей є науково обґрунтованим і практично доцільним. Воно сприяє підвищенню рівня

адаптивності, стресостійкості, творчої активності та загального психологічного благополуччя майбутніх фахівців креативної сфери.

Організація впровадження кінезіологічних практик у навчальний процес студентів творчих спеціальностей вимагає системного підходу, який поєднує методичну підготовку педагогів, інтеграцію вправ у різні форми навчання та забезпечення безпечного психоемоційного простору для студентів.

Одним із ключових напрямів є інтеграція коротких кінезіологічних вправ безпосередньо у структуру навчального заняття. Йдеться не про створення окремих курсів, а про включення рухових технік на етапах підготовки до творчої діяльності – наприклад, перед виконанням художнього завдання, акторської імпровізації чи вокальної розминки. Дослідження показують, що навіть 5-10-хвилинні вправи з нейрогімнастики чи тілесної релаксації сприяють відновленню концентрації, активізації когнітивних процесів і зниженню рівня тривожності. Такі короткі рухові паузи особливо ефективні для студентів творчих спеціальностей, оскільки вони часто перебувають у стані емоційного перенапруження, що знижує якість їхньої творчої продукції.

Важливим аспектом є різноманітність форматів застосування кінезіологічних методів. Найбільш продуктивними виявляються інтерактивні тренінги, спрямовані на розвиток емоційної стабільності, креативності та здатності до саморегуляції. Наприклад, у рамках занять з акторської майстерності можуть бути використані вправи «Перехресні кроки», «Вісімки», «Дотик енергії» – вони допомагають активізувати міжпівкульну взаємодію мозку, покращують пам'ять і увагу, що безпосередньо впливає на якість виконання сценічних завдань. На художніх або дизайнерських практикумах можуть застосовуватися вправи, спрямовані на зняття м'язової напруги в руках, покращення дрібної моторики та координації, що є важливими для формування точності рухів і плавності ліній. Також доцільно впроваджувати майстер-класи з тілесно-орієнтованих технік, де студенти мають змогу оволодіти базовими навичками саморегуляції – наприклад, технікою «дихання квадратом», вправами для заземлення чи відновлення енергетичного балансу після стресових ситуацій.

Не менш важливою умовою є компетентність фахівця, який упроваджує кінезіологічні практики. Від педагога, куратора чи психолога вимагається не лише знання базових вправ, а й уміння розпізнавати емоційні реакції студентів, контролювати рівень їхньої напруги та своєчасно коригувати хід заняття. Як зазначає О. Тищенко, педагог, який працює зі студентами творчих напрямів, повинен володіти елементами психоемоційної діагностики, розуміти механізми стресових проявів і мати досвід застосування тілесно-орієнтованих методів у навчальному середовищі.

Крім того, важливо забезпечити організаційні умови: наявність комфортного простору для виконання рухових вправ, можливість тимчасового зниження навчального навантаження під час інтенсивних творчих періодів, а також підтримку адміністрації закладу у впровадженні таких інновацій. Оптимально, коли кінезіологічні елементи стають частиною системи психопрофілактики у виші – наприклад, через створення «простору психологічного розвантаження», де регулярно проводяться заняття з релаксації та відновлення енергії.

Таким чином, ефективність впровадження кінезіологічних практик у роботу зі студентами творчих спеціальностей залежить від узгодженості методичного, організаційного та кадрового забезпечення. Вони мають бути не епізодичними, а інтегрованими у навчальний процес як інструмент підтримки емоційного благополуччя, підвищення креативності та розвитку цілісної особистості майбутнього фахівця.

Практичне застосування кінезіології у роботі зі студентами творчих спеціальностей потребує підбору таких технік, які є безпечними, короткотривалими й водночас дієвими для стабілізації психоемоційного стану, розвитку концентрації, гармонізації внутрішнього балансу та підвищення креативного потенціалу. Нижче розглянуто найбільш ефективні кінезіологічні методики, рекомендовані для аудиторного й індивідуального використання.

1. Вправа «Перехрестя» (Cross Crawl)

Мета: активізація міжпівкульної взаємодії мозку, покращення уваги, пам'яті, координації рухів.

Тривалість: 2–3 хвилини.

Опис: студент по черзі торкається ліктем протилежного коліна (правий лікоть – ліве коліно, лівий – праве). Рухи виконуються у повільному темпі з глибоким диханням.

Очікуваний ефект: після кількох хвилин виконання поліпшується концентрація, зменшується напруга у плечовому поясі, з'являється відчуття зібраності. Вправа ефективна перед творчими виступами, іспитами або підготовкою до сценічної діяльності.

2. «Emotional Stress Release» (ESR, або «Зняття емоційного стресу»)

Мета: зниження емоційного напруження, нормалізація дихання, гармонізація емоцій.

Тривалість: 3–5 хвилин.

Опис: техніка передбачає легке прикладання подушечок пальців до так званих «лобних точок» – надбрівних ділянок лоба. Студент фокусує увагу на приємному спогаді або уявляє, як напруга «відтікає» з тіла.

Очікуваний ефект: знижується рівень тривожності, активується кровообіг у фронтальній частині мозку, покращується ясність мислення. Методика особливо корисна після емоційно насичених занять (акторських імпровізацій, прослуховувань, художніх переглядів).

3. «Енергетичне переписування події» (Energetic Repatterning)

Мета: корекція негативних емоційних реакцій, формування нового позитивного ставлення до травмуючої ситуації.

Тривалість: 10–15 хвилин (індивідуальна робота).

Опис: студент під керівництвом фахівця згадує подію, яка викликала емоційний дискомфорт, а потім виконує серію рухів (наприклад, легкі постукування по плечах, дихальні ритми, рухи очима) – усе це супроводжується усвідомленням змін у тілесних відчуттях.

Очікуваний ефект: знижується тілесна напруга, усувається відчуття «замороженості» чи сорому, з'являється нове бачення ситуації. Така вправа доцільна для студентів, які часто стикаються з публічною оцінкою або критикою.

4. «Мозковий гімнастикум» (Brain Gym)

Мета: стимуляція когнітивних функцій – уваги, мислення, творчої уяви.

Тривалість: 5–10 хвилин.

Опис: комплекс із декількох вправ – «Слон», «Лежача вісімка», «Пудингова голова», «П'ять пальців». Виконуються з акцентом на плавності рухів, координації та диханні.

Очікуваний ефект: покращення міжпівкульної взаємодії, зняття втоми, активізація креативності. Цей комплекс ефективно застосовувати на початку занять, під час творчих лабораторій, художніх пленерів чи репетицій.

Окремої уваги заслуговує поєднання кінезіологічних вправ з елементами арт-терапії, дихальних і релаксаційних практик. Наприклад, після виконання вправи «Перехрестя» можна запропонувати студентам коротке арт-завдання – створити спонтанний малюнок кольорами, що відображає їхній поточний стан. Така інтеграція сприяє глибшому усвідомленню емоцій та розвитку креативної саморегуляції. Поєднання кінезіології з дихальними техніками (наприклад, «дихання квадратом» або «4-7-8») допомагає посилити релаксаційний ефект і стабілізувати серцево-дихальний ритм.

У навчальному середовищі доцільно чергувати рухові, тілесно-орієнтовані та художньо-виражальні методи, адже саме така багатокomпонентна взаємодія створює умови для гармонійного розвитку особистості студента – фізично, емоційно та інтелектуально. Застосування кінезіологічних методів у поєднанні з арт-терапією підсилює ефект самопізнання, допомагає долати внутрішні бар'єри та розкривати потенціал творчої особистості.

Ефективність використання кінезіологічних методів у роботі зі студентами творчих спеціальностей значною мірою залежить від створення відповідних психологічних, організаційних і методичних умов. Лише комплексний підхід забезпечує стабільний позитивний результат, сприяє формуванню емоційної

стійкості, зниженню рівня страхів успіху та невдачі, підвищенню самооцінки й розвитку внутрішнього ресурсу особистості.

Кінезіологічні вправи доцільно впроваджувати на постійній основі – як частину навчального процесу або психологічного супроводу студентів. Регулярне виконання рухових технік (2-3 рази на тиждень, по 10-15 хвилин) забезпечує формування стійких нейронних зв'язків, активізацію міжпівкульної взаємодії та поступове зниження рівня тривожності. Системність дозволяє студентам не лише засвоїти техніки, а й використовувати їх самостійно у стресових ситуаціях, перед виступами чи творчими конкурсами.

Для ефективної психокорекційної роботи важливо створити атмосферу прийняття, у якій студент почувається комфортно, не боїться помилок чи публічної оцінки. Це особливо значуще для представників творчих спеціальностей, де процес самовираження часто супроводжується підвищеною вразливістю. Ведучий (психолог або викладач) має забезпечити позитивний настрій групи, підтримку один одного, використання елементів невербальної взаємодії (погляд, усмішка, дихальна синхронізація). Саме емоційно безпечний простір створює умови для справжнього розслаблення та глибинних внутрішніх змін.

Ефективність кінезіологічних практик зростає за умови, що участь студентів є добровільною та усвідомленою. Важливо враховувати фізичний стан, рівень підготовки, емоційні межі кожного учасника. Деякі вправи потребують адаптації – наприклад, зменшення амплітуди рухів або заміни тілесних дотиків на візуалізаційні техніки. Індивідуальний підхід дозволяє уникнути перенавантаження, емоційного опору та забезпечує внутрішню мотивацію до саморозвитку.

Постійне відстеження динаміки змін – необхідна умова для коректної оцінки ефективності програми. Рекомендується проводити періодичну діагностику психоемоційного стану (за шкалами тривожності, життєстійкості, мотивації досягнення) та збирати зворотний зв'язок від учасників. Важливо, щоб у процесі кінезіологічних занять присутнім був психолог, який може відреагувати

на індивідуальні емоційні реакції, допомогти інтегрувати отриманий досвід і запобігти можливим дезадаптаційним проявам.

Таким чином, застосування кінезіологічних методів у роботі зі студентами творчих спеціальностей буде ефективним лише за умови дотримання балансу між структурованістю програми та гуманістичною гнучкістю підходу. Лише у середовищі довіри, поваги й самопізнання кінезіологічні техніки стають справжнім інструментом розвитку внутрішньої гармонії, творчого потенціалу та психологічного благополуччя майбутніх фахівців мистецьких професій.

Впровадження кінезіологічних методів у навчальний процес студентів творчих спеціальностей має на меті не лише корекцію наявних емоційних труднощів, а й створення системи профілактичної підтримки, спрямованої на розвиток особистісної стабільності, внутрішнього ресурсу та креативного потенціалу. На основі аналізу результатів формувального експерименту, а також теоретичних узагальнень, очікуються такі результати:

Регулярне виконання кінезіологічних вправ сприяє зменшенню проявів психофізіологічного напруження, нормалізації дихання, поліпшенню концентрації уваги та зниженню соматичних проявів стресу (м'язової скутості, головного болю, тремтіння тощо). Це забезпечує відновлення оптимального рівня працездатності та підвищує якість навчальної діяльності.

Завдяки інтеграції технік саморегуляції, тілесного усвідомлення та позитивного самопідкріплення студенти вчаться сприймати труднощі не як загрозу, а як можливість для зростання. Формується установка на успіх, знижується страх публічної оцінки, підвищується віра у власні творчі можливості.

Кінезіологічні вправи активізують зв'язок між тілесними відчуттями та емоційними переживаннями, що дає змогу учасникам краще усвідомлювати свої стани, контролювати імпульсивні реакції, швидше відновлювати внутрішню рівновагу. Це створює передумови для підвищення рівня емоційної компетентності – важливої складової професійної успішності в творчих сферах.

Через активацію міжпівкульних зв'язків та гармонізацію когнітивних процесів підвищується здатність студентів до генерації нових ідей, розвитку інтуїції, зростає ефективність творчої роботи. Поліпшується швидкість сприймання, пам'ять, здатність до асоціативного мислення.

Регулярне застосування кінезіологічних технік сприяє формуванню здорових механізмів психологічного відновлення, зменшує ризик хронічної втоми, емоційного виснаження, підвищує рівень задоволеності навчанням і професійним самовираженням.

У комплексі очікувані результати демонструють, що впровадження кінезіологічних практик у навчальну діяльність може стати ефективним елементом психопрофілактики, що підвищує адаптаційні можливості студентів, сприяє їхній гармонійній самореалізації та формуванню стресостійкої, впевненої у собі особистості.

Отже, впровадження кінезіологічних методів у роботу зі студентами творчих спеціальностей є науково обґрунтованим та практично доцільним напрямом психолого-педагогічної діяльності. Кінезіологія, як інтегративний підхід, поєднує тілесну, емоційну та когнітивну сфери, забезпечуючи глибоку гармонізацію психоемоційного стану особистості.

Розроблені рекомендації демонструють, що короткі кінезіологічні вправи, тренінги й майстер-класи можуть бути органічно впроваджені у навчальний процес без значного додаткового навантаження, але з істотним психокорекційним ефектом. Вони сприяють розвитку внутрішньої рівноваги, саморегуляції, підвищенню життєстійкості та формуванню позитивного ставлення до власних досягнень і невдач.

Таким чином, кінезіологічні методи є ефективним інструментом підтримки психологічного благополуччя та творчої самореалізації студентів, а їхнє впровадження у практику вищої освіти відповідає сучасним тенденціям гуманізації та індивідуалізації навчання.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було представлено та апробовано психокорекційну програму з використанням методів кінезіології для подолання страху успіху та невдач у студентів творчих спеціальностей. Програма спрямована на гармонізацію емоційного стану, зниження тривожності, розвиток навичок саморегуляції та формування позитивної мотивації до самореалізації.

Результати формувального експерименту підтвердили ефективність програми: у учасників знизився рівень страхів успіху та невдачі, покращилася життєстійкість, підвищилася впевненість у власних силах та здатність до саморегуляції. Психокорекційна робота сприяла також розвитку командної взаємодії, відкритості до нових ідей та усвідомленню власних ресурсів.

Впровадження кінезіологічних методик у навчальний процес доцільне як форма психопрофілактичної та корекційної підтримки студентів, оскільки вони допомагають знижувати емоційне навантаження, стабілізувати психоемоційний стан та стимулювати творчий потенціал. Отримані результати підтверджують практичну значущість розробленої програми для підготовки майбутніх фахівців творчих професій.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, слід зазначити, що поставлена мета магістерської роботи була досягнута, а комплексне вивчення теоретичних, методологічних та практичних аспектів проблеми дозволило сформувати цілісне уявлення про психологічну природу страху успіху та страху невдачі у студентів творчих спеціальностей та визначити ефективні шляхи їх подолання.

У рамках дослідження теоретичних аспектів страху успіху та страху невдачі у студентів творчих професій – було проаналізовано сучасні концепції, підходи та наукові дослідження, що описують емоційно-когнітивні механізми цих феноменів. Встановлено, що страх успіху та страх невдачі є взаємопов'язаними утвореннями, які порушують емоційну рівновагу, знижують самооцінку, впливають на мотивацію та здатність студентів до творчої самореалізації. Для них характерні прояви уникання, перфекціонізму, залежності від зовнішньої оцінки та внутрішніх конфліктів між бажанням досягти та страхом відповідальності, публічності чи критики. Теоретичний аналіз підтвердив, що у творчому середовищі ці страхи посилюються специфічними чинниками: високою конкуренцією, суб'єктивністю оцінювання, демонстративністю результатів діяльності.

Під час розробки програми емпіричного дослідження страхів успіху та невдачі було створено методологічно обґрунтовану та етично вивірену програму, що включала вибір психодіагностичного інструментарію, визначення вибірки та процедур організації констатувального експерименту. До дослідження залучено студентів різних творчих спеціальностей, що забезпечило репрезентативність отриманих даних та дозволило відстежити психологічні особливості різних напрямів мистецької освіти. Структурована діагностична програма дала змогу виявити глибинні переживання, мотиваційні бар'єри та емоційні реакції студентів у ситуаціях успіху та невдачі.

При дослідженні особливостей прояву страху успіху та страху невдачі у студентів творчих спеціальностей були отримані емпіричні дані, які засвідчили наявність у більшості учасників підвищеної тривожності, амбівалентного ставлення до власних успіхів, страху критики та значної залежності від зовнішньої думки. Визначено, що для студентів характерним є середній рівень життєстійкості та недостатньо сформований внутрішній локус контролю. Найбільш поширені труднощі проявлялися у готовності виходити на публіку з творчим продуктом, приймати відповідальність за результат та проявляти впевненість у ситуаціях змагальності. Отримані результати дозволили чітко окреслити головні психологічні бар'єри, які потребують корекційної роботи.

Під час розробки психокорекційної програми з використанням методів кінезіології було створено інноваційну програму, що включала п'ять етапів: мотиваційно-діагностичний, стабілізаційний, етап зняття емоційних блоків, етап формування ресурсності та інтеграційний. Програма ґрунтувалася на поєднанні методів прикладної кінезіології та елементів тілесно-орієнтованої терапії, що дозволило працювати не лише з емоційною та когнітивною сферою, але й із психофізіологічними механізмами, які лежать в основі тривожності та страхів. Застосовані техніки («Фіксація», «Перехрестя», «Emotional Stress Release» та ін.) сприяли гармонізації нервової системи, активації міжпівкульної взаємодії та формуванню здатності до емоційної саморегуляції.

При перевірці ефективності психокорекційної програми у подоланні страху успіху та страху невдачі, проведено формувальний експеримент, результати якого підтвердили позитивний вплив кінезіологічної програми. У студентів експериментальної групи зафіксовано статистично значуще зниження рівнів страху успіху та страху невдачі, зменшення тривожності та емоційного напруження, підвищення життєстійкості, самоефективності та впевненості у власних творчих здібностях. Крім кількісних показників, відзначено якісні зміни – покращення самосприйняття, зростання відкритості до творчого ризику, розвиток навичок конструктивної взаємодії у групі, формування здоровішого ставлення до критики та помилок.

Таким чином, проведене дослідження переконливо доводить, що страх успіху та страх невдачі є значущими психологічними бар'єрами у розвитку творчих студентів, однак їх можна ефективно долати за допомогою комплексних психокорекційних програм. Кінезіологічні методи, інтегровані у психологічну практику мистецької освіти, демонструють високу ефективність у нормалізації емоційного стану, розвитку впевненості, зменшенні впливу стресових чинників та підвищенні здатності до творчої самореалізації. Результати роботи можуть бути використані психологами, педагогами, кураторами творчих груп та у межах освітніх програм, спрямованих на підтримку психічного здоров'я та розвитку потенціалу студентів творчих спеціальностей.

Отже, психокорекційна програма на основі кінезіології може розглядатися як дієвий напрям практичної психології мистецької освіти, що забезпечує не лише подолання емоційних бар'єрів, а й створює умови для глибокої самореалізації, збереження психічного здоров'я та сталого професійного розвитку майбутніх фахівців творчих спеціальностей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо О. Ю. Сучасний стан і проблеми індивідуалізованого навчання студентів / О. Ю. Ажиппо // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – Запоріжжя : КПУ, 2015. – Вип. 42(95). – С. 506–513.
2. Белінська Н. В. Кінезіологічні методи як засіб зниження емоційного напруження у студентів / Н. В. Белінська // Психологічні перспективи. – 2021. – Вип. 37. – С. 45–53. – DOI: 10.29038/2227-1376-2021-37-45-53.
3. Большакова Т. В., Большакова А. М. Професійні самоекспектації та мотивація досягнення студентів музично-виконавських спеціалізацій / Т. В. Большакова, А. М. Большакова // Науковий вісник Херсонського державного університету. – 2018. – Вип. 5, т. 2. – С. 77–82.
4. Гацелюк О. С. Мотивація досягнення успіху сучасних студентів ВНЗ / О. С. Гацелюк // Актуальні проблеми психології в закладах освіти. – 2022. – № 7. – С. 65–69. – DOI: <https://doi.org/10.31812/psychology.v7i.7260>
5. Горні К. Невротична особистість нашого часу (The Neurotic Personality of our Time) / К. Горні ; пер. з англ. – Nyköping (Sweden) : Philosophical Arkiv, 2016. – 186 с.
6. Кондратенко В., Горбунова В. Вплив фізичної активності на розумові здібності студентів ВНЗ / В. Кондратенко, В. Горбунова // Scientific Collection «InterConf+». – 2023. – № 34(159). – С. 388–393. – DOI: <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.06.2023.037>
7. Леонтьєв Д. О. Психологія смислу: природа, структура і динаміка смислової реальності. – Київ : Сфера, 2019. – 384 с.
8. Литвиненко О. М. Емоційна регуляція та страх у структурі особистісної тривожності / О. М. Литвиненко // Психологічний журнал. – 2021. – № 2. – С. 45–52.
9. Мей Р. Сенс тривоги. – Львів : Астролябія, 2020. – 256 с.

10. Назаренко І. І. Вплив фізичної активності на емоційний стан студентів в сучасних умовах / І. І. Назаренко // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти : матеріали 4-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 25–26 квітня 2024 р. / гол. ред. А. В. Кіпенський ; Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». – Харків : НТУ «ХПІ», 2024. – С. 167–169. – URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/77200>
11. Роджерс К. Погляд на психотерапію. Становлення людини. – Київ : Сфера, 2021. – 286 с.
12. Слухенська Р., Гауряк О., Єрохова А., Литвинюк Н. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів / Р. Слухенська, О. Гауряк, А. Єрохова, Н. Литвинюк // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. – 2022. – № 7(152). – С. 108–110. – DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).25)
13. Терлецька Л., Кухар І. Взаємозв'язок страхів, фобій, тривожності із самоставленням особистості / Л. Терлецька, І. Кухар // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія. – 2020. – № 1(11). – С. 57–63. – DOI: [https://doi.org/10.17721/BSP.2020.1\(11\).11](https://doi.org/10.17721/BSP.2020.1(11).11)
14. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія / С. М. Томчук, М. І. Томчук. – Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. – 200 с.
15. Фрейд З. По той бік принципу задоволення. – Київ : Основи, 2018. – 312 с.
16. Шевченко Н. Ф., Пріт О. С. Особливості взаємозв'язку соціальних страхів та мотивації досягнення у студентському віці / Н. Ф. Шевченко, О. С. Пріт // Журнал сучасної психології. – 2024. – № 4. – С. 93–100. – DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-4-11>
17. American Psychological Association. APA Dictionary of Psychology [Електронний ресурс]. – 2022. – Режим доступу: <https://dictionary.apa.org>

18. Adolescents' fear of social consequences of academic success as a function of age and sex // *Journal of Youth and Adolescence*. – 2013. – Vol. 42, No. 10. – P. 1562–1576. – DOI: 10.1007/s10964-013-9951-0.
19. Amabile T. M. *Creativity in Context: Update to the Social Psychology of Creativity*. – Boulder : Westview Press, 2018. – 317 p.
20. Atkinson D. P., Barker D. R. AI and the social construction of creativity / D. P. Atkinson, D. R. Barker // *Convergence*. – 2023. – Vol. 29, No. 4. – P. 1054–1069.
21. Atkinson J. W., Feather N. T. *A Theory of Achievement Motivation*. – New York : Wiley, 1966. – 423 p.
22. Bandura A., Locke E. A. Self-efficacy and personal agency in education / A. Bandura, E. A. Locke // *Educational Psychologist*. – 2024. – Vol. 59, No. 1. – P. 1–17.
23. Beck A. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. – New York : Penguin Books, 2019. – 356 p.
24. Bown J., Hughes G., Wood K. University students' emotional wellbeing and academic stress: The role of institutional support / J. Bown, G. Hughes, K. Wood // *Journal of Further and Higher Education*. – 2022. – Vol. 46, No. 8. – P. 1101–1116.
25. Budge K. Public identity and performance pressure in arts education: Rethinking support for creative students / K. Budge // *Arts and Humanities in Higher Education*. – 2022. – Vol. 21, No. 3. – P. 327–345. – DOI: <https://doi.org/10.1177/14740222211021740>
26. Conroy D. E., Willow J. P., Metzler J. P. The Performance Failure Appraisal Inventory: Development and validation of a self-report measure of fear of failure / D. E. Conroy, J. P. Willow, J. P. Metzler // *Journal of Sport & Exercise Psychology*. – 2002. – Vol. 24, No. 1. – P. 76–90.
27. Conroy D. E., Andrews J., Proudfit H. Success-related anxiety and impostor feelings in emerging artists / D. E. Conroy, J. Andrews, H. Proudfit // *European Journal of Psychology of Education*. – 2024. – Vol. 39. – P. 1203–1221.
28. Conroy D. E., Willow J. P., Metzler J. Fear of success, fear of failure, and the impostor phenomenon: A factor analytic approach to convergent and discriminant

validity / D. E. Conroy, J. P. Willow, J. P. Metzler // *Personality and Individual Differences*. – 2005. – Vol. 39, No. 6. – P. 1255–1266. – PMID: 16370869.

29. Cooper M., Dryden W. *The Handbook of Existential–Integrative Therapy*. – New York : Routledge, 2022. – 498 p.

30. Creswell J. D., Lindsay E. K., Brown K. W. Mindfulness interventions for student anxiety: A review / J. D. Creswell, E. K. Lindsay, K. W. Brown // *Annual Review of Clinical Psychology*. – 2022. – Vol. 18. – P. 119–145.

31. Dennison P. E., Dennison G. E. *Brain Gym®: Teacher's Edition*. – Ventura, CA : Edu-Kinesthetics, Inc., 2010. – 304 p.

32. Dunphy K. F., Mullane S., Jacobsson M. Creative arts therapies for student well-being: A systematic review / K. F. Dunphy, S. Mullane, M. Jacobsson // *Arts in Psychotherapy*. – 2023. – Vol. 81. – Article 102055.

33. Dweck C. S., Yeager D. Mindsets and human potential: Implications for motivation and learning / C. S. Dweck, D. Yeager // *Annual Review of Psychology*. – 2023. – Vol. 74. – P. 27–56.

34. Egan S. J., Wade T. D., Shafran R. Perfectionism in young adults: A review of interventions / S. J. Egan, T. D. Wade, R. Shafran // *Clinical Psychology Review*. – 2022. – Vol. 93. – Article 102149.

35. Fleming J., Horner M. S. The motive to avoid success / J. Fleming, M. S. Horner // In: C. P. Smith (Ed.). *Motivation and Personality*. – Cambridge : Cambridge University Press, 2009. – P. 255–276. – DOI: 10.1017/CBO9780511527937.012

36. Flett G. L., Hewitt P. L. Perfectionism and fear of failure in academic and artistic performance / G. L. Flett, P. L. Hewitt // *Current Psychology*. – 2022. – Vol. 41. – P. 7851–7863. – DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01254-3>

37. Flett G. L., Hewitt P. L., Nepon T. Perfectionism, worry, and rumination: A conceptual review and a framework for future research / G. L. Flett, P. L. Hewitt, T. Nepon // *Clinical Psychology Review*. – 2022. – Vol. 93. – P. 102–130.

38. Grant H., Dweck C. S. Mindsets and creative identity: Navigating success in arts education / H. Grant, C. S. Dweck // *Journal of Creative Behavior*. – 2023. – Vol. 57, No. 2. – P. 411–427.

39. Haeyen S. Art therapy for anxiety reduction and self-expression in young adults / S. Haeyen // *Frontiers in Psychology*. – 2023. – Vol. 14. – Article 1198764.
40. Han W., Abdrahim N. A. The role of teachers' creativity in higher education: A systematic literature review and guidance for future research / W. Han, N. A. Abdrahim // *Thinking Skills and Creativity*. – 2023. – Vol. 48. – P. 101-302.
41. Herold D. M., Fedor D. B., Caldwell S., Liu Y. The effects of transformational and change leadership on employees' commitment to a change: A multilevel study / D. M. Herold, D. B. Fedor, S. Caldwell, Y. Liu // *Journal of Applied Psychology*. – 2008. – Vol. 93, No. 2. – P. 346–357. – DOI: <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.2.346>
42. Horner M. S. Toward an understanding of achievement-related conflicts in women / M. S. Horner // *Journal of Social Issues*. – 1972. – Vol. 28, No. 2. – P. 157–175. – DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1972.tb00023.x>
43. Impostor Syndrome: Fear, Fraudulence & Perfectionism [Электронный ресурс] // *European Business Review*. – 2020. – Режим доступа: <https://www.europeanbusinessreview.com/the-impostor-syndrome-fraudulence-fear-of-success-and-perfectionism/>
44. Kawachi J. Perfectionism, performance anxiety, and academic pressure in arts students / J. Kawachi // *Journal of Creative Behavior*. – 2021. – Vol. 55, No. 4. – P. 1092–1105. – DOI: <https://doi.org/10.1002/jocb.486>
45. Malchiodi C. A. *Trauma and Expressive Arts Therapy: Brain, Body, and Imagination in the Healing Process*. – New York : Guilford Press, 2022. – 365 p.
46. Manti E., Sideridis G. D. Fear of success, fear of failure and goal orientations / E. Manti, G. D. Sideridis // *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*. – 2020. – Vol. 17, No. 2. – P. 18–38. – DOI: 10.12681/psy_hps.23920. – URL: <https://ejournals.epublishing.ekt.gr/index.php/psychology/article/view/23920>
47. Mehling W. E., Schmalzl L. Somatic practices in higher education to reduce stress and improve resilience / W. E. Mehling, L. Schmalzl // *Frontiers in Psychology*. – 2023. – Vol. 14. – Article 1134578.

48. Müller A., Andrews J. Fear of failure, procrastination, and burnout in creative arts students / A. Müller, J. Andrews // *European Journal of Psychology of Education*. – 2024. – Vol. 39. – P. 2901–2914.
49. Murray H. A. *Explorations in Personality*. – New York : Oxford University Press, 1938. – 752 p.
50. Neff K. D., Germer C. K. *The Mindful Self-Compassion Workbook*. – New York : Guilford Press, 2022. – 206 p.
51. Nelson A. R., McDaniel M. A. The fear of failure and self-handicapping in higher education: Implications for academic success / A. R. Nelson, M. A. McDaniel // *Scholars Journal of Psychology and Behavioral Sciences*. – 2023. – Vol. 6, No. 3. – P. 257–266. – URL: <https://lupinepublishers.com/psychology-behavioral-science-journal/pdf/SJPBS.MS.ID.000254.pdf>
52. Nepon T., Flett G. L., Hewitt P. L. Cognitive distortions and fear of failure among university students / T. Nepon, G. L. Flett, P. L. Hewitt // *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. – 2022. – Vol. 40, No. 3. – P. 457–474.
53. Norcross J. C., Goldfried M. R. *Handbook of Psychotherapy Integration*. – 4th ed. – New York : Oxford University Press, 2023. – 624 p.
54. Origins of the fear of success // *Psychoanalytic Review*. – 1995. – Vol. 82, No. 2. – P. 263–278. – DOI: 10.1037/0033-3204.102.82.2.263
55. Price C. J., Hooven C., Siegel D. J. *Mind–Body Approaches for Emotional Regulation*. – New York : Guilford Press, 2022. – 289 p.
56. Rigopouli K., Kotsifakos D., Psaromiligkos Y. Vygotsky’s creativity options and ideas in 21st-century technology-enhanced learning design / K. Rigopouli, D. Kotsifakos, Y. Psaromiligkos // *Education Sciences*. – 2025. – Vol. 15, No. 2. – Article 257. – DOI: <https://doi.org/10.3390/educsci15020257>
57. Rogers C. R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change / C. R. Rogers // *Journal of Consulting Psychology*. – 1957. – Vol. 21, No. 2. – P. 95–103. – DOI: <https://doi.org/10.1037/h0045357>
58. Sabalani T., Aghdasi A., Badri G. Designing an academic failure model based on fear of failure and academic burnout with the mediating role of mindfulness

/ T. Sabalani, A. Aghdasi, G. Badri // *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*. – 2023. – Vol. 5, No. 2. – P. 14–28.

59. Schneider K. J., Krug O. *Existential–Humanistic Therapy: New Perspectives and Applications*. – Washington, DC : American Psychological Association, 2022. – 382 p.

60. Seligman M. E. P. *The Hope Circuit: A Psychologist's Journey from Helplessness to Optimism*. – New York : Hachette, 2021. – 448 p.

61. Tanggaard L., Stadil C. *The Creative Learning Book: Why and How Creativity Develops in the Mind*. – 2nd ed. – London : Routledge, 2021. – 254 p.

62. Taylor S., Eklund R., Arthur C. Fear of failure in sport, exercise, and physical activity: a scoping review / S. Taylor, R. Eklund, C. Arthur // *International Review of Sport and Exercise Psychology*. – 2021. – Vol. 14, No. 1. – P. 500–528. – DOI: 10.1080/1750984X.2021.1901299.

63. Turner M., Cross J. Exposure-based interventions for performance anxiety in arts students / M. Turner, J. Cross // *Journal of Applied Psychology*. – 2023. – Vol. 108, No. 2. – P. 305–321.

64. Van Zyl L. E., Rothmann S. Positive psychology interventions for student well-being: A meta-analysis / L. E. Van Zyl, S. Rothmann // *Frontiers in Psychology*. – 2022. – Vol. 13. – Article 941810.

65. VerywellMind. What Is the Fear of Success? [Электронный ресурс]. – 2021. – Режим доступа: <https://www.verywellmind.com/what-is-the-fear-of-success-5179184> (дата звернения: 10.10.2025).

66. Wong P. T. P. Culture, meaning, and well-being: Advances in existential positive psychology / P. T. P. Wong // *Journal of Humanistic Psychology*. – 2023. – Vol. 63, No. 4. – P. 512–533.

67. Wong P. T. P. Existential positive psychology and the search for meaning / P. T. P. Wong // *Journal of Humanistic Psychology*. – 2023. – Vol. 63, No. 2. – P. 172–189.

68. Zuckerman M., Larrance D. T., Porac J. F., Blanck P. D. Effects of fear of success on intrinsic motivation, causal attribution, and choice behavior / M.

Zuckerman, D. T. Larrance, J. F. Porac, P. D. Blanck // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1980. – Vol. 39, No. 3. – P. 503–513. – DOI: 10.1037/0022-3514.39.3.503.

69. Interaction between self-efficacy, fear of failure, and entrepreneurial passion: Evidence from business students in emerging economies // *Behavioral Sciences*. – 2024. – Vol. 15, No. 7. – Article 951. – DOI: <https://doi.org/10.3390/bs15070951>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник А. Реана «Мотивація досягнення успіху та уникнення невдачі»

Інструкція

Вам пропонується низка тверджень, що описують різні ситуації, ставлення до діяльності та досягнень.

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оберіть один із варіантів відповіді:

«Так», якщо твердження про вас

«Ні», якщо твердження не відповідає вам

Відповідайте швидко, не замислюючись надто довго – важливе саме перше враження.

Текст опитувальника (20 тверджень)

1. Зазвичай я прагну виконувати завдання краще за інших.
2. Мені легше відмовитися від складної справи, ніж ризикувати зазнати невдачі.
3. Успіх приносить мені задоволення та стимулює працювати далі.
4. Я часто переживаю, що не впораюсь із поставленим завданням.
5. Я ставлю перед собою високі цілі.
6. Я уникаю ситуацій, де є можливість помилитися.
7. Мені подобається відчуття змагання.
8. Я дуже засмучуюсь через можливу критику моєї роботи.
9. Я докладую багато зусиль, щоб досягти найкращого результату.
10. У складних ситуаціях я часто вагаюся і відкладаю рішення.
11. Мені подобається долати труднощі.
12. Я уникаю завдань, де не впевнений у своєму успіху.
13. Коли я досягаю успіху, це надихає мене на подальші дії.

14. Я часто хвилююся наперед, що мої зусилля можуть виявитися марними.
15. Я вмію працювати з повною віддачею.
16. Я боюся ситуацій, де мене оцінюють.
17. Коли я берусь до справи, то намагаюся зробити її максимально якісно.
18. Невдача для мене – дуже сильне емоційне потрясіння.
19. Я отримую задоволення від подолання складних завдань.
20. Я іноді відмовляюся від задуму, якщо існує високий ризик провалу.

Ключ (оцінювання)

Шкала «Мотивація досягнення успіху»

1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19 – +1 за відповідь «Так»

Шкала «Мотивація уникнення невдачі»

2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20 – +1 за відповідь «Так»

Інтерпретація результатів

1. Мотивація досягнення успіху (0–10 балів)

- 8–10 – високий рівень
- 5–7 – середній рівень
- 0–4 – низький рівень

2. Мотивація уникнення невдачі (0–10 балів)

- 8–10 – високий страх невдачі, унікальна поведінка
- 5–7 – помірна орієнтація на безпеку
- 0–4 – низький страх невдачі, готовність до ризику

Тип мотиваційного профілю:

- **Успіх > Невдача** – спрямованість на досягнення
- **Успіх $\approx$ Невдача** – амбівалентний профіль
- **Невдача > Успіх** – домінування страху невдачі

Авторський опитувальник «Стандарти та очікування»

Призначення: виявлення уявлень студентів про власні стандарти успішності, рівень самооцінки, страх критики та очікування від успіху.

Інструкція

Оберіть один із варіантів відповідей за 5-бальною шкалою:

- 1 – повністю не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – важко відповісти
- 4 – скоріше згоден
- 5 – повністю згоден

Текст опитувальника (12 тверджень)

1. Я ставлю перед собою високі професійні та творчі стандарти.
2. Я часто боюся, що мій результат буде нижчим, ніж очікують інші.
3. Мій успіх повинен викликати схвалення з боку оточення.
4. Я хвилююся, що не відповідатиму рівню своєї групи чи колег.
5. Я боюся розчарувати викладачів або наставників.
6. Для мене важливо виглядати успішним у творчій сфері.
7. Я часто порівнюю свої досягнення з іншими.
8. Якщо я досягаю успіху, то переживаю, чи зможу його повторити.
9. Я боюся, що успіх змінить ставлення людей до мене.
10. Я швидко помічаю свої помилки та недоліки.
11. Я часто відчуваю, що можу зробити краще, навіть якщо результат хороший.
12. Очікування інших впливають на мою самооцінку.

Оцінювання

Підраховується сумарна кількість балів.

Інтерпретація

- **48–60 балів** – високий рівень внутрішнього тиску та страху оцінювання
- **36–47 балів** – помірний рівень самоорієнтованих стандартів

- **24–35 балів** – адекватні очікування та оптимальна самооцінка
- **12–23 балів** – низька вимогливість до себе, слабо виражені очікування

Методика «Основний стресор»

Призначення: визначення провідних джерел стресу у студентів творчих спеціальностей.

Інструкція

Оцініть за 10-бальною шкалою, наскільки кожен із наведених чинників впливає на ваш емоційний стан, де:

0 – зовсім не впливає

10 – впливає максимально сильно

Перелік стресорів

1. Академічне навантаження
2. Публічні виступи та демонстрація творчих робіт
3. Конкуренція в групі
4. Критика викладачів
5. Критика однолітків
6. Страх помилитися
7. Нестача часу
8. Матеріальні труднощі
9. Високі власні стандарти
10. Страх не виправдати очікувань інших

Підрахунок результатів

Підраховується індивідуальний профіль стресорів (10 показників).

Визначення «основного стресора»:

Стресор із **максимальним балом** є провідним.

Якщо декілька чинників мають однакові високі бали (>7), формується **мультифакторний стрес-профіль**.

Інтерпретація

- **0–3 бали** – низький вплив стресора
- **4–6 балів** – помірний вплив
- **7–10 балів** – високий, критичний вплив

Тест С. Мадді на життєстійкість
(Адаптація Д. Леонтєва та О. Алексєєвої)

45 тверджень

Інструкція

Оцініть кожне твердження за 4-бальною шкалою:

0 – абсолютно не згоден

1 – скоріше не згоден

2 – скоріше згоден

3 – повністю згоден

Текст методики (45 тверджень)

1. У більшості ситуацій я почуваюся залученим у те, що відбувається.
2. Більшість моїх занять здаються мені безглуздими.
3. Я рідко почуваюся нудьгуючим.
4. Те, чим я займаюсь, має для мене значення.
5. Я часто відчуваю себе «відстороненим» від подій.
6. Я впливаю на те, що відбувається у моєму житті.
7. Я мало що можу змінити у власному житті.
8. Я контролюю більшість ситуацій.
9. Важливі події відбуваються незалежно від моїх зусиль.
10. Я готовий приймати складні рішення.
11. Я уникаю ризикованих ситуацій.
12. Я можу впоратися з труднощами.
13. Я нічого не можу зробити, якщо події розвиваються невдало.
14. Я відчуваю впевненість у складних обставинах.
15. Я часто здаюся перед труднощами.
16. Я люблю нові виклики.
17. Я уникаю змін.
18. Я позитивно ставлюся до нових умов.
19. Я погано переношу несподіванки.

20. Я люблю ситуації, де необхідно ризикувати.
21. Я віддаю перевагу безпечним варіантам.
22. Я відчуваю, що мої рішення впливають на результат.
23. Мої зусилля рідко щось змінюють.
24. Мені цікаво дізнаватися нове.
25. Я часто байдужий до нової інформації.
26. Я зазвичай бачу сенс у своїх діях.
27. Я відчуваю, що життя часто поза моїм контролем.
28. Я впевнений у своїй здатності вирішувати проблеми.
29. Я часто почуваюся безсилим.
30. Я охоче починаю нові проєкти.
31. Я уникаю невизначеності.
32. Нові ситуації мене стимулюють.
33. Я нервую, коли обставини змінюються.
34. Я можу вплинути на результат своєї роботи.
35. Мені здається, що від мене мало що залежить.
36. Я вмію справлятися зі стресом.
37. Я швидко занепадаю духом.
38. Мені подобається знаходити нові рішення.
39. Я боюся змін.
40. Я впевнений, що зможу подолати труднощі.
41. Я часто почуваюся невпевненим у собі.
42. Я легко адаптуюся до нових умов.
43. Я відчуваю стрес у ситуаціях невизначеності.
44. Я прагну нових вражень.
45. Я уникаю ситуацій, де потрібно діяти самостійно.

Схема підрахунку балів

Три шкали:

1. Залученість (Commitment)

Твердження: 1, 3, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40, 42, 44

Інверсія (0↔3): 2, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31, 33, 35, 37, 39, 41, 43, 45

Підсумовується загальна кількість балів.

Нормативи (за адаптацією Леонтьєва – Алексєєвої)

Загальний показник життєстійкості:

- **85–112 балів** – високий рівень життєстійкості
- **60–84 бали** – середній рівень
- **59 балів і менше** – низький рівень

Програма психокорекційної роботи зі студентами творчих спеціальностей

ПАСПОРТ ПРОГРАМИ

Назва програми: Психокорекційна програма подолання страху успіху та страху невдачі у студентів творчих спеціальностей методом кінезіології.

Мета програми: Зниження рівня страху успіху та страху невдачі, гармонізація емоційного стану, розвиток навичок саморегуляції та формування позитивного ставлення до досягнень через застосування кінезіологічних технік.

Завдання програми:

1. Формування усвідомленого ставлення до власних емоційних станів.
2. Зменшення рівня тілесного та емоційного напруження.
3. Усвідомлення джерел страху невдачі та страху успіху.
4. Розвиток життєстійкості та емоційної регуляції.
5. Інтеграція позитивних емоційних переживань та закріплення набутих навичок.

Тривалість програми: 8 занять по 60-90 хвилин.

Формат роботи: груповий з елементами індивідуальної роботи.

Цільова група: студенти мистецьких і творчих спеціальностей.

Умови проведення: просторе приміщення, можливість виконання тілесно-рухових вправ.

Таблиця Д.1

Структура програми психокорекційної роботи зі студентами творчих спеціальностей

№ заняття	Тема заняття	Основна мета	Зміст та методи роботи	Очікувані результати
1	Вступне заняття. Усвідомлення власних емоційних станів	Формування довіри в групі, підвищення усвідомлення емоційного фону	Техніка «Емоційна карта тіла»; вправа «Дихання за квадратом»; коротке обговорення	Зниження первинного напруження; формування відчуття безпеки; усвідомлення власного емоційного стану
2	Робота з тілесним напруженням і тривогою	Зняття м'язових зажимів, відновлення тілесної рівноваги	Кінезіологічна техніка «Перехрестя»; техніка «Заземлення через дихання»	Зменшення тілесних проявів тривожності; стабілізація психофізіологічного стану

3	Усвідомлення страху невдачі	Виявлення джерел і проявів страху; формування ресурсного стану	Техніка «Тілесні метафори»; арт-терапевтична вправа «Мій страх на папері»; обговорення	Підвищення усвідомленості власних страхів; зниження емоційної напруги; розвиток відкритості
4	Подолання страху успіху	Опрацювання внутрішніх обмежень, пов'язаних з успіхом	Вправа «Дозвіл на успіх»; кінезіологічна техніка «Фіксація»	Формування позитивного ставлення до власних успіхів; усвідомлення внутрішніх бар'єрів
5	Розвиток емоційної стійкості	Підвищення життєстійкості; зміцнення навичок емоційної регуляції	Вправи на тілесний баланс; техніка «Три дихальні центри»; обговорення ресурсних станів	Зростання емоційної стійкості; покращення саморегуляції; формування впевненості
6	Гармонізація внутрішнього стану	Відновлення внутрішньої рівноваги; зниження психофізіологічної напруги	Медитативна рухова техніка «Хвиля»; техніка «М'язове перепідключення»	Зняття залишкового стресу; відновлення енергетичного балансу
7	Енергетичне переписування події	Трансформація емоційних спогадів, що викликають страх	Техніка «Енергетичне переписування події»; вправи на емоційне перезавантаження	Перепроживання травматичних подій у безпечному контексті; підсилення внутрішнього ресурсу
8	Інтеграція нового досвіду	Закріплення позитивних змін; розвиток навичок рефлексії	Вправа «Мій ресурсний образ»; групове обговорення; завершальний ритуал	Стабілізація позитивних змін; формування мотивації до подальшого розвитку; відчуття внутрішньої цілісності

ОПИС КЛЮЧОВИХ КІНЕЗІОЛОГІЧНИХ ТЕХНІК

«Фіксація» (Brain Lock-In)

Техніка, спрямована на стабілізацію уваги та зниження емоційного збудження через одночасну активацію зон кори головного мозку, відповідальних за концентрацію та саморегуляцію.

«Перехрестя» (Cross Crawl)

Вправа, що стимулює міжпівкульну взаємодію, покращує координацію, відновлює емоційний баланс та сприяє зниженню тривожності перед творчими завданнями.

ESR (Emotional Stress Release)

Методика зняття емоційних блоків шляхом легкого натиснення на точки лобових горбів, що активує механізми когнітивної переробки стресових переживань.

«Позитивна проекція»

Техніка формування когнітивного образу успішного результату, переорієнтації мислення зі страху на ресурс і підтримку мотиваційної сфери.

«Енергетичне переписування події»

Інноваційна техніка, спрямована на трансформацію негативного емоційного досвіду через роботу з тілесними реакціями, дихальними патернами та реконструкцією емоційного сліду.

ГРАФІК РЕАЛІЗАЦІЇ ФОРМУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ

Таблиця Д.2

Календарно-тематичний графік проведення формувального етапу
психокорекційної програми

Тиждень	№ заняття	Тема заняття	Тривалість	Основний зміст	Очікувані результати
1 тиждень	1	Вступне заняття. Усвідомлення власних емоційних станів	60 хв	Знайомство, встановлення контакту, техніка «Емоційна карта тіла», дихальна техніка	Зниження напруження, формування групової довіри
	2	Робота з тілесним напруженням і тривогою	60 хв	«Перехрестя», «Заземлення», тілесний скан	Зменшення фізіологічної тривожності
2 тиждень	3	Усвідомлення страху невдачі	60 хв	Тілесні метафори, арт-терапія, аналіз тригерів	Усвідомлення причин власних страхів
	4	Подолання страху успіху	60 хв	«Дозвіл на успіх», «Фіксація», ресурсні техніки	Зміна ставлення до успіху, зниження внутрішнього опору
3 тиждень	5	Розвиток емоційної стійкості	60 хв	Баланс-тренінг, техніка «Три дихальні центри»	Підвищення життєстійкості
	6	Гармонізація внутрішнього стану	60 хв	«М'язове перепідключення», «Хвиля»	Відновлення емоційного балансу
4 тиждень	7	Енергетичне переписування події	60 хв	Техніка переписування, стабілізаційні вправи	Трансформація травматичних переживань
	8	Інтеграція нового досвіду	60 хв	«Ресурсний образ», групова рефлексія	Закріплення позитивних змін

ОПИС ФОРМУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ

Мета формувального етапу

Розробити та апробувати психокорекційну програму з використанням кінезіологічних технік, спрямовану на зменшення страху успіху та страху невдачі, зниження тривожності та підвищення емоційної стійкості студентів творчих спеціальностей.

СТРУКТУРА ТА ЛОГІКА ФОРМУВАЛЬНОГО ВПЛИВУ

Формувальний експеримент складався з п'яти послідовних етапів, логічно вибудованих відповідно до емоційно-мотиваційної динаміки студентів.

1. Діагностично-мотиваційний етап

Тривалість: 1 заняття

Завдання:

- зниження психологічної напруги перед участю;
- формування безпечної групової атмосфери;
- стимулювання внутрішньої мотивації до участі.

Методи:

- психоедукація;
- техніка «Емоційна карта тіла»;
- дихальна техніка «Дихання за квадратом».

Результат:

Учасники отримали первинний досвід самостереження та зниження напруги.

2. Етап стабілізації емоційного стану

Тривалість: 2 заняття

Завдання:

- зняття м'язових зажимів;
- відновлення тілесного балансу;
- зменшення фізіологічних проявів тривожності.

Методи:

- кінезіологічна техніка «Перехрестя»;
- вправа «Заземлення через дихання»;
- тілесне сканування.

Результат:

Спостерігалось зниження тілесної напруги, покращення самопочуття, стабілізація дихання.

3. Етап опрацювання страхів успіху і невдачі

Тривалість: 2 заняття

Завдання:

- усвідомлення джерел страхів;
- опрацювання блоків, пов'язаних зі страхом успіху;
- зменшення унікальної поведінки.

Методи:

- арт-терапевтичні техніки («Мій страх на папері»);
- тілесні метафори;
- кінезіологічна техніка «Фіксація»;
- вправа «Дозвіл на успіх».

Результат:

Зменшення емоційної реактивності, формування нового ставлення до досягнень.

4. Етап розвитку ресурсності та емоційної стійкості

Тривалість: 2 заняття

Завдання:

- підвищення життестійкості;
- тренування навичок саморегуляції;
- розвиток внутрішнього відчуття контролю.

Методи:

- баланс-терпінг;
- техніка «Три дихальні центри»;

- тілесно-рухові вправи «Хвиля»;
- техніка «М'язове перепідключення».

Результат:

Підвищення стресостійкості, зниження тривожності, розвиток впевненості.

5. Інтеграційний етап

Тривалість: 2 заняття

Завдання:

- переосмислення негативних емоційних подій;
- закріплення позитивної динаміки;
- завершення корекційного процесу.

Методи:

- техніка «Енергетичне переписування події»;
- створення «Ресурсного образу»;
- групова рефлексія.

Результат:

Учасники відзначили:

- зниження тривожності;
- підвищення внутрішнього ресурсу;
- відчуття контролю над власними емоціями;
- позитивні зміни у мотивації досягнення.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ФОРМУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ

Тривалість програми: 4 тижні

Загальна кількість занять: 8

Тривалість кожного заняття: 55–60 хвилин

Формат роботи: груповий (6–10 осіб) + індивідуальні включення

Приміщення: просторі аудиторії з можливістю рухової активності

Науково-методичний супровід: сучасні кінезіологічні та арт-терапевтичні підходи

ПІДСУМКИ ФОРМУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ

За результатами оцінювання до–після було виявлено:

- статистично значуще зниження страху успіху;
- суттєве зниження страху невдачі;
- покращення середніх показників емоційного стану;
- підвищення показників життєстійкості;
- зменшення тривожності.

Програма довела свою ефективність та може бути рекомендована для впровадження у психологічний супровід студентів творчих спеціальностей.