

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти  
Рівень вищої освіти

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр – 20163

Номер ІНП

Виконав(ла): здобувач(ка) 5 курсу, група ППЗ-19 Лілія ТЕРЛЕЦЬКА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник кандидат психологічних наук, доцент Зінаїда АНТОНОВА

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зва. кафедри психології та педагогіки  
доктор психологічних наук професор

Підпис

Таїсія КОМАР

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

10 серпня 2024р.

Хмельницький, 2024

## ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

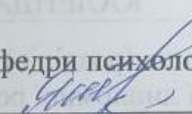
Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень Перший (бакалаврський)

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри психології та педагогіки  
 Таїсія КОМАР  
протокол №5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ  
Лілія ТЕРЛЕЦЬКА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Особливості психопрофілактики тривожності студентської молоді».

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Антонова Зінаїда Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент.

2. Затверджено наказом ректора університету від 15 лютого 2024 р. № 8

3. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 10 червня 2024 р.

4. Вихідні дані до роботи: у роботі були використані наступні діагностичні методики: методика дослідження тривожності, розроблена Ч. Спілбергером та Ю. Ханіним, шкала тривожності. Дж. Тейлора, адаптація М. Пейсахова, призначена для вимірювання проявів тривожності, авторська анкета для вивчення уявлень студентської молоді стосовно власної тривожності.

5. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. методологічні основи дослідження проблеми тривожності, 1.1. Науково-теоретичні підходи вітчизняних та зарубіжних вчених до визначення феномену «тривожність», 1.2. Фактори виникнення та розвитку тривожності, 1.3. Корекційні можливості засобів арттерапії у роботі із тривожністю, розділ 2. емпіричне дослідження прояву тривожності у студентської молоді та її корекція засобами арттерапії, 2.1. Організація, етапи та психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження, 2.2. Результати дослідження та їх інтерпретація, 2.3. Арт-терапевтична програма корекції тривожності студентської молоді, 2.4. Практичні рекомендації для

молоді щодо подолання тривожності, висновки до розділу, висновки, перелік джерел посилання.

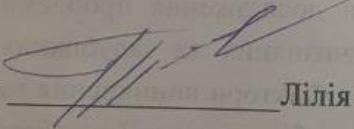
Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень): 3 таблиці, 5 рисунків.

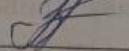
6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Дата видачі завдання: 14 грудня 2023 року

#### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10. 2023 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12. 2023 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02. 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03. 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04. 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05. 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.06. 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	___ травня 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	___ червня 2024 р.	виконано

Здобувач  Лілія ТЕРЛЕЦЬКА

Керівник роботи  Зінаїда АНТОНОВА

## АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Особливості психопрофілактики тривожності студентської молоді»

Здобувач: Лілія ТЕРЛЕЦЬКА

Керівник: Антонова Зінаїда Олександрівна

Кваліфікаційна дипломна робота включає 80 сторінок, 3 таблиці, 5 рисунків, 5 додатків. Перелік джерел посилання складає 50 найменувань.

Ключові слова: тривожність, психокорекція тривожності, арттерапія.

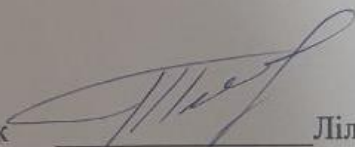
Об'єктом дослідження виступає психологічний феномен тривожності.

Предметом дослідження є особливості психопрофілактики тривожності студентської молоді

За результатами дослідження визначена необхідність у проведенні психологічних заходів для профілактики прояву тривожності серед студентів. Визначити засоби арттерапії для корекції проявів тривожності у студентської молоді та розробити практичні рекомендації для молоді щодо подолання тривожності.

Одержані результати можуть бути використані у безпосередній роботі практичних психологів та педагогів закладів загальної середньої освіти.

Дипломник



Лілія ТЕРЛЕЦЬКА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту: 10 червня 2024 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ.....	7
1.1. Науково-теоретичні підходи вітчизняних та зарубіжних вчених до визначення феномену «тривожність».....	7
1.2. Фактори виникнення та розвитку тривожності.....	14
1.3. Корекційні можливості засобів арттерапії у роботі із тривожністю.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ЇЇ КОРЕКЦІЯ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ .....	27
2.1. Організація, етапи та психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження.....	27
2.2. Результати дослідження та їх інтерпретація .....	28
2.3. Арт-терапевтична програма корекції тривожності студентської молоді.....	36
2.4. Практичні рекомендації для молоді щодо подолання тривожності	49
ВИСНОВКИ .....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ.....	62

## ВСТУП

*Актуальність дослідження.* В сучасному світі спостерігається тенденція до збільшення кількості людей з тривожними станами, які відрізняються підвищеним занепокоєнням, невпевненістю, емоційною нестійкістю. Тривожність – розповсюджений психологічний феномен нашого часу. Вона є частим симптомом неврозів і функціонального психозу, а також є пусковим механізмом розладу емоційної сфери. Рівень особистісної тривожності один з значущіших у діагностиці особистісного неблагополуччя показник, зазвичай це сигнал внутрішніх недозволених конфліктів, суперечливих установок і почуттів.

І здавалось, що сучасне життя стало безпечнішим, комфортнішим, не потрібно хвилюватись за задоволення базових потреб. Проте рівень тривожності у індивідуальному вимірі значно підвищився, отже її ріст не залежить лише від благ цивілізації. Особливо це стосується зростаючого покоління, яке починає вибудовувати власну траєкторію життєвого шляху.

Ми вбачаємо розв’язання цієї проблеми зниження рівня тривожності за допомогою засобів арттерапії. Мистецтво і терапія йдуть одним шляхом. Кожен з нас є унікальним творцем, а той хто обирає шлях мистецтва, як терапії отримує велике задоволення та, що найголовніше, зцілення душі. У творчості кожна людина отримує багато можливостей для висловлення власних думок, прихованих бажань, емоцій та почуттів. Арттерапія – це один із напрямків психотерапії, який базується на мистецтві, що дає змогу використовувати свої методи та техніки в роботі з майже всіма психологічними проблемами особистості, не зважаючи на її вік, стать чи психологічні особливості. При цьому особистість в процесі терапії має змогу саморозкриватися, самовиражатися, розвиватися та віднаходити шлях до власної гармонізації.

*Ступінь дослідженості проблеми.* Дослідники вивчали різні аспекти означеної проблеми. Зокрема, В. Астапов, А. Захаров, Р. Мей, Ч. Рікфорт, К. Хорні, Є. Славін та ін. приділяли увагу виявленню причин тривожності особистості. Психотерапевтичний вплив творчості та емоційний розвиток

особистості досліджували Л. Виготський, І. Войтко, Р. Немов, Я. Омельченко, І. Стрілецька, Е. Фром та ін. Методи арттерапії як засоби підтримки особистості, розвитку її здатності до самопізнання впроваджували у практичну діяльність О. Вознесенська, О. Івін, О. Копитін, М. Лібман, А. Прохоров, О. Тараріна, В. Шкловський та ін. Проте, незважаючи на актуальність проблеми та проведені дослідження, корекція тривожності засобами мистецтва залишається недостатньо вивченою. Недостатньо уваги приділяється вивченню потенціалу арттерапії у роботі із студентською молоддю, залишаються неопрацьовані питання щодо засобів корекції тривожності здобувачів вищої освіти.

Актуальність проблеми у її теоретично-прикладному аспекті та проблеми психологічної практики зумовили вибір теми нашого дослідження: «Особливості психопрофілактики тривожності студентської молоді».

**Об'єктом** дослідження виступає психологічний феномен тривожності.

**Предметом** дослідження є особливості психопрофілактики тривожності студентської молоді

**Мета** дослідження полягає у визначенні та теоретичному обґрунтуванні корекційного впливу засобів арттерапії на прояви тривожності у студентської молоді. Згідно з поставленою метою і висунутою гіпотезою визначені такі **завдання** дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми тривожності у вітчизняній і зарубіжній науці.
2. Визначити фактори виникнення та розвитку тривожності.
3. З'ясувати корекційні можливості засобів арттерапії у роботі із тривожністю.
4. На основі експериментального дослідження виявити рівень прояву тривожності серед студентів.
5. Визначити засоби арттерапії для корекції проявів тривожності у студентської молоді та розробити практичні рекомендації для молоді щодо подолання тривожності.

**Методи наукового дослідження:** аналіз, синтез узагальнення психологічної літератури, класифікація і систематизація теоретичних даних; комплекс методів, який містить: спостереження, бесіда, стандартизовані діагностичні методики (методика дослідження тривожності, розроблена Ч. Спілбергером та Ю. Ханіним, шкала тривожності. (шкала Дж. Тейлора, адаптація М. Пейсахова), призначена для вимірювання проявів тривожності), авторська анкета для вивчення уявлень студентської молоді стосовно власної тривожності.

**База проведення дослідно-експериментальної роботи:** Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія.

**Апробація результатів дослідження:** матеріали дослідження знайшли відображення у одноосібних публікаціях авторки:

а) Психологічні моделі виникнення тривоги за Н.Д.Лінде. *Матеріали XLIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії»: збірник наукових праць*. Переяслав, 2021 р. 207 с. С.113-115;

б) Особистісна тривожність у молоді: причини та прояви. *Матеріали VI міжвузівської науково-практичної онлайн-конференції: Практична психологія XXI ст.: проблеми й перспективи з нагоди 120 річчя від Дня народження Еріка Хомбергера Еріксона – представника его-психології та психоаналізу*. Хмельницький : Інформаційний центр ХГПА, 2022. 141 с. С. 43-46.

Матеріали дипломного дослідження розглядалися та обговорювалися на науково-практичних конференціях, семінарах, конкурсах різних рівнів, серед яких:

– Міжвузівська науково-практична конференція «Психологія XXI століття: теоретичні та практичні дослідження» (Хмельницький, 2021);

– Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії» (Переяслав, 2021);

– Онлайн-конференції «Етика в психотерапії» (Хмельницький, 2021);

– Всеукраїнський науково-практичний онлайн-семінар «Творча багатовимірність цілющого простору арттерапії» (Мелітополь, 2021);

– Всеукраїнський конкурс студентських наукових робіт зі спеціальності 053 Психологія I етап – I місце (Хмельницький, 2021);

– VI Міжвузівська науково-практична конференція «Практична психологія ХХІст.: проблеми та перспективи з нагоди 120 річчя від Дня народження Еріка Хомбергера Еріксона – представника его-психології та психоаналізу» (Хмельницький, 2022);

– XIX Всеукраїнський конкурс студентських та учнівських наукових робіт «Україна у сучасному геополітичному просторі: погляд молоді» – грамота-відзнака від Центру психосоціального супроводу та професійного розвитку (Хмельницький, 2022).

Також здійснено підвищення кваліфікації у рамках теми дослідження на заходах різного рівня, серед яких:

– 8-денний (24 години) тренінг-практикум «Школа Психології» (17.12.2021);

– участь у онлайн-марафоні «Арт-терапія в роботі спеціалістів допомагаючих професій» (04.02.2022);

– участь у арттерапевтичному навчальному проекті «Артдосвід» (Хмельницький, 2021-2022).

**Структура та обсяг дипломної роботи:** робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (50 найменувань), додатків. Загальний обсяг дипломної роботи викладено на 77 сторінках, основний зміст складає 56 сторінок.

## РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ

### 1.1. Науково-теоретичні підходи вітчизняних та зарубіжних вчених до визначення феномену «тривожність»

Більшість людей, використовуючи терміни «тривога», «тривожність» навіть не замислюються над тим, що вони насправді означають. Дуже багато людей, якщо їх попросити згадати, що саме вони відчували в стані тривоги, скажуть, що їм завдавали мук недобрі передчуття, в цей час вони переживали хвилювання, занепокоєння, страх, а можливо, навіть тремтіння.

Аби розібратися з трактуванням цього поняття ми звернулися до зарубіжної та вітчизняної літератури автори, яких активно займалися та займаються вивченням даного психологічного феномену. Більшість спеціалістів схиляється до думки, що тривожність є найбільшим фактором ризику, який веде до порушень розвитку та нервово-психічних захворювань.

Найчастіше психологами та науковцями поняття «тривога» та «тривожність» пояснюються в двох значеннях: тривога як психічний стан, а саме тривога як емоція та тривога як властивість особистості визначаються через поняття тривожність [33].

Як зазначають деякі дослідники тривожність – це стан особистісної психологічної властивості, що виражається в схильності індивіда часто переживати яскраво виражену тривогу з відносно незначних причин.

Перш ніж перейти до визначення феномену «тривожність» ознайомимось з поняттям «тривога», тобто її емоційною складовою.

В психологічному словнику за редакцією І. Войтка зазначено, що тривога – це емоційний стан людини, який може виникати в умовах непередбачуваних ситуацій з одного боку це проявляється як передчуття приємно хвилюючих ситуацій, а з іншого при очікуванні яких-небудь неприємностей. Тривожний стан індивіда характеризується занепокоєнням, схвилюваністю та побоюванням. Більшість науковців в літературних

джерелах цей стан пов'язують з емоцією страху. Вважається, що фізіологічною основою тривоги є порушення динамічного стереотипу. Коли ж тривога пов'язана з страхом, то її можна розглядати як гальмівний стан [28].

Отже, тривога – це переживання людиною емоційних станів спричинених ймовірним виникненням радості чи небезпеки, яке супроводжується хвилюванням, занепокоєнням та стурбованістю.

За своєю функцією тривога не лише попереджає про можливе виникнення небезпеки, а й спонукає до пошуку та уточнення цієї небезпеки, до активного дослідження наявності реального предмету, що несе загрозу. Вона може проявлятися як відчуття безпорадності, непевності в собі, безсилля перед зовнішніми факторами, як гіперболізації їхньої могутності, а також небезпечної природи. Поведінкові прояви тривоги полягають у загальному послабленні або порушенні діяльності, що негативно впливає на її мотивацію та продуктивність.

Також в словнику зазначено, що тривога може виявлятися як механізм розвитку неврозів, тобто невротична тривога, яка формується на основі внутрішніх протиріч у розвитку і будові. Наприклад, від завищеного рівня вимог, недостатньої моральної обґрунтованості мотивів та ін. Тривога може наштовхнути на думки щодо неадекватного переконання в існуванні загрози зі сторони інших людей, власного тіла, результатів власних дій та ін.

В емпіричних дослідженнях тривогу поділяють на: 1) ситуативну, тобто таку яка визначає стан людини в даний момент; 2) тривожність, тобто тривогу як рису індивіда, яка характеризується підвищеною схильністю відчувати тривогу внаслідок реальної або уявної небезпеки [40].

Отож, тривога – це емоційний стан індивіда, який виникає внаслідок невідомої, такої яку важко описати та усвідомити, загрози, яка не спричинена реальною небезпекою, а лише є побоюванням щодо майбутніх життєвих подій. Як наслідок людина відчуває невпевненість не лише в майбутньому, а й в самому собі. Серед її основних функцій є попередження про небезпеку та спонукання до її пошуку.

Тепер перейдемо безпосередньо до поняття «тривожності». Згідно з сучасним тлумачним психологічним словником тривожність (готовність до страху) – стан при якому сенсорна увага та моторне напруження підвищуються це спричинено дією ситуації можливої небезпеки, яка зумовлює відповідну реакцію на страх. Це також є схильністю особистості до переживання тривоги, яка обумовлена низьким порогом її виникнення [40].

Зазвичай до складу тривожності відносять такі поняття, як тривога, страх, занепокоєння. Проте страх та тривожність це різні поняття. Для кращого розуміння зазначимо, що страх – це афективне, тобто емоційно загострене відбиття у свідомості особистості явної загрози її життю, здоров'ю та благополуччю.

Тривожність, в порівнянні зі страхом, як зазначалось раніше, не завжди обумовлена негативними емоціями, бувають випадки коли вона проявляється в вигляді позитивних, радісних хвилюваннях та очікуваннях.

Безперечно, роль тривожності у площині природної доцільності проявляється не лише як показник порушення, а як мобілізуючий резерв психіки. Кожен індивід відчуває тривогу, хвилювання або внутрішню напругу в певних ситуаціях, особливо, коли повинна зробити щось, що виходить за межі комфортної, звичної поведінки або підготовка до цього. Наприклад, проголошення промови перед слухачами або складання іспиту. Людина може відчувати хвилювання їдучи в нове місто, перед співбесідою на роботу тощо. Такий вид тривожності є нормальним і навіть корисним, оскільки спонукає підготувати промову, вивчити матеріал перед іспитом, підготуватись до поїздки, проговорити подумки діалог з роботодавцем.

В інших випадках тривожність є неприродною, патологічною, неадекватною, шкідливою. Вона стає постійною, з'являється в випадках коли здавалось нічого не несе загрози. Часте переживання емоції тривоги призводить до її підвищення та переростає в хронічну тривожність. Це не лише не допомагає людині, а навпаки починає заважати жити.

Щодо підвищення тривожності, то це може відбуватись за таких умов: 1) при нервово-психічних і важких соматичних захворюваннях; 2) у емоційно та фізично здорових людей, які зазнали психічних травм; 3) у деяких групах людей в яких спостерігається відхилення в поведінці [40].

Отже, тривожність – це готовність до страху, процес мобілізації сил організму задля пристосування індивіда до умов навколишнього середовища. Вона може бути як корисною так і шкідливою для людини.

Прийнято вважати, що початок досліджень феномену тривожності розпочався з робіт відомого австрійського психіатра З. Фрейда [36]. Він визнавав необхідність розмежування страху й тривоги, вважаючи, що страх – реакція на конкретну небезпеку, тоді як тривожність – реакція на небезпеку, не відому й не зумовлену чимось. Психоаналітик визначав тривожність як неприємне переживання, що сигналізує про небезпечне становище тривожного суб'єкта, а змістом цього явища є почуття невизначеності й безпорадності. У таблиці 1.1 ми узагальнили види тривожності, які визначає З. Фрейд.

Таблиця 1.1

### Основні види тривожності за З. Фрейдом .

Основні види тривожності		
Об'єктивна, викликана реальною зовнішньою небезпекою. Наприклад, переїзд людини в інше місто, де нема ні родичів, ні друзів.	Невротична, викликана невідомою й не певною небезпекою. Наприклад, в людини один із її знайомих отруївся молочним продуктом і тепер вона боїться вживати в їжу все в чому міститься молоко.	Моральна, умовно охарактеризована як «тривожність совісті». Наприклад, дівчина вихована в релігійній родині не дозволяє собі вступати в статеві контакти з чоловіками до одруження.

Думки інших науковців стосовно поняття «тривожності» не менш цікаві. В таблиці 1.2 представлено характеристику психологічного феномену тривожності базуючись на уявленнях зарубіжних вчених.

Таблиця 1.2

### Узагальнення наукових поглядів на дефініцію «тривожність»

№	Автор	Погляд на поняття «тривожність» зарубіжних вчених
1.	Р. Немов	Тривожність визначається, як властивість людини переходити у стан підвищеного занепокоєння, відчувати страх і тривогу у специфічних соціальних ситуаціях [21].
2.	М. Прихожан	Тривожність – це негативне емоційне переживання, яке пов'язане з передчуттям небезпеки [26].
3.	Е. Фромм	Тривожність – це переживання відчуженості, пов'язане із уявленням людини про себе як про окрему особистість, що почуває у зв'язку із цим свою безпорадність перед силами природи й суспільства [37].
4.	Ч. Рікрофт	<p>1) Тривожність – хвилювання. Подібне до відчуття страху, але відрізняється від нього тим, що стосується не особистих інтересів, а інтересів тих осіб, про яких піклується суб'єкт.</p> <p>2) Тривожність – передчуття. Об'єкт – невідомий та нерозкритий.</p> <p>3) Тривожність – настороженість. Є виразом пильності і передбачливості. Дає можливість усвідомлювати і долати перешкоди, які у нього на шляху.</p> <p>4) Тривожність відокремлення. Характеризується відчуттям тривоги перед неможливістю мати нормальні соціальні зв'язки та розвинуті реакції.</p> <p>5) Інтернальна тривожність. Виникає внаслідок присутності думок, які підсвідомо знижують авторитет тих осіб, з якими інтерналізується суб'єкт [29].</p>

Отже, як ми бачимо думки різняться, що дає на змогу розглядати тривожність з зовсім різних та дещо протилежних сторін. Тому узагальнивши можна сказати, що тривожність – це стан невизначеного відчуття невідомої небезпеки, яке заганяє людину в стан страху та напруження.

Серед сучасних поглядів на проблему видової різноманітності тривожності ми стикаємось із новим бачення цього феномену – тривожності інтрапсихічної, тобто такої, яка зумовлена внутрішньо і пов'язана із зовнішніми об'єктами лише тією мірою, в якій вони стимулюють внутрішні конфлікти. Така тривожність характеризується реакцією на уявну, невідому загрозу. В основі такої тривожності завжди лежать внутрішні конфлікти особистості. Для інтрапсихічної тривожності також характерна

пролонгованість, тобто їй властиве розтягування в часі, постійне повторювання або неперервність.

В роботах В. Кучерявця можна спостерігати поняття танатичної тривожності. Цей тип тривожності вважається семантично близьким до англійського поняття «death anxiety», що характеризує емоційний стан, який проявляється в процесі роздумів індивіда про смерть [14].

На основі досліджень школярів підліткового віку Я. Омельченко зробив порівняльний аналіз змісту тривожних переживань дітей із різною інтенсивністю тривожних станів [23]:

1. Адекватний рівень тривожності. Збереження високих статусних позицій та компетентності в умовах навчальної діяльності. Збереження соціальних стосунків.

2. Підвищений (високий) рівень. Збереження позитивного уявлення про себе у соціальному оточенні, збереження високих статусних позицій та компетентності в умовах навчальної діяльності.

3. Високий рівень. Збереження власного «Я» у соціальному оточенні, збереження позитивного уявлення про себе, високих статусних позицій та компетентності в умовах навчальної діяльності. Збереження соціального оточення, збереження батьківського оточення.

4. Знижений рівень. Збереження позитивного уявлення про себе, збереження власного «Я» у соціальному оточенні.

Також аналізуючи різні наукові джерела ми виділили характерні особливості нормальної та надмірної тривоги, які продемонстровано в таблиці 1.3.

Отже, аналіз наукових джерел та концептуальних підходів доводить багатоаспектність явища тривожності. У своїх дослідженнях науковці, загалом, диференційовано підходять до його розгляду: як ситуативного явища

## Характерні особливості нормальної та надмірної тривожності

<b>Надмірна тривожність</b>	<b>Нормальна тривожність</b>
Занадто сильна та інтенсивна	Помірно виражена у вигляді хвилювання
Тривала та стійка	Короткочасна
Виникає часто (кожен день або декілька разів в тиждень)	Проявляється доволі рідко і залежить від наявності стресових подій
Проявляється в повсякденних ситуаціях	Проявляється тільки в об'єктивно стресових ситуаціях
Присутня протягом місяців або років	Проявляється епізодично
Неадекватна ситуації (надлишкова навіть в звичайних для інших людей ситуаціях)	Адекватна ситуації (може навіть бути сильною при відповідних умовах)
Завдає страждань і викликає стрес	Викликає прийнятний дискомфорт
Виникає спонтанно, без видимих причин	Виникає в зв'язку з адекватною причиною
Не піддається контролю без здійснення «рятівних» (захисних) дій	Піддається контролю без виконання «рятівних» (захисних) дій
Поширюється від конкретної події на широке коло ситуацій	Залишається ситуативною реакцією на об'єктивну небезпеку
Потурає уникненню тривожних подій, місць, людей та об'єктів	Не приводить до використання уникаючої моделі поведінки
Обмежує повсякденне життя і заважає діяти (працювати, навчатись)	Не обмежує повсякденне життя та не заважає діяльності людини (робота, навчання)
Виникає через катастрофічні переоцінки ступеня небезпеки	Виникає через об'єктивну оцінку реальної загрози
Супроводжується відчуттям небезпеки та породжує нервозність в діях	Супроводжується відчуттям небезпеки, яке змінюється на спокій
Наявність тривоги через тривогу	Відсутність тривоги через тривогу

та як особистісної характеристики. З цього випливає, що тривожність як ситуативне явище може бути корисним для людини, попереджати про небезпеку та сигналізувати, що на даному етапі потрібно віднайти причини тривоги, як наслідок це вплине не лише на поліпшення стану індивіда, зменшення напруги, а й допоможе покращити ситуацію в цілому.

### 1.2. Фактори виникнення та розвитку тривожності

Розглядаючи питання причин виникнення тривожного стану ми дійшли висновку, що вони можуть бути різними. Часом вони можуть бути зумовлені емоційною нестійкістю людини. Деякі індивіди починають відчувати тривогу з будь-яких причин, вони наче налаштовані на цей стан, інші переживатимуть її лише з приводу деяких ситуацій або об'єктів (наприклад, коли доводиться виступати на сцені з промовою). Тривожність також може виникати в результаті наслідування однієї людини іншою. В такому випадку цей стан не матиме підкріплення страхом. Стан підвищеної тривожності також може вказувати на недостатній рівень адаптації організму до змін навколишнього середовища, неможливість швидко та адекватно реагувати на такі зміни.

Звернемо увагу на те, що надміру високий рівень особистісної тривожності є дезадаптивною умовою наслідком якої є проблеми у спілкуванні, непорозуміння у взаємовідносинах, завищені вимоги до себе та оточуючих. Такі люди можуть оцінювати будь-яку ситуацію як несприятливу, а оточення як загрозове, навіть якщо для цього немає реальних причин .

За такими зовнішніми проявами приховуються внутрішні переживання, які стримують осіб молодого віку у постійній внутрішній напрузі. Основою внутрішніх переживань є розбіжності юнацького вікового періоду, що виявляється у яскраво виражених бажаннях та прагненнях, однак, можливостей для їх реалізації у молодій людині виявляється замало. Тому однією із причин виникнення тривоги й побоювань виступає це протиріччя, яке, безперечно, впливає на загальний рівень життя індивіда [44].

Р. Мей в своїй книзі «Сенс тривоги» виділяє нормальну та невротичну тривогу. Перша є адекватною реакцією на тривогу та не викликає механізми витіснення, друга є неадекватною реакцією на об'єктивну небезпеку та супроводжується дисоціацією та іншими проявами внутрішнього конфлікту. Автор пояснює, що нормальна тривога пов'язана із здатністю організму реагувати на небезпеку; це уроджена здатність, якій відповідає певна нейрофізіологічна система [19].

Аналізуючи відомих дослідників щодо питання тривоги Р. Мей підводить нас до висновку, що тенденція переживати об'єктивну тривожність – це вроджена якість дитини. Ця здатність є проявом інстинкту самозбереження, що володіє, з біологічної точки зору, безперечною цінністю [19].

Проте деякі дослідники вважають, що особистісна тривожність зароджується лише в семирічному віці і під впливом неблагополучних факторів в старшому дошкільному віці може перерости в тривожність, тобто сталу особистісну характеристику. До семи років дитина переживає страх, а не тривогу [11]. Тобто вона ще не здатна уявляти можливі негативні варіанти розвитку подій, а лише реагує на вже наявні та об'єктивні загрози і переживає страх.

Отже, тривожність, за даним одних науковців є вродженою, а інші вважають, що вона зароджується в ранньому дитинстві під впливом зовнішнього середовища, в особливості від реакцій та дій батьків.

Також ми визначили, що причини виникнення тривоги умовно поділяють на суб'єктивні та об'єктивні. До суб'єктивних відносять причини інформаційного характеру, пов'язані з невірним уявленням про результат майбутньої події, і причини психологічного характеру, що призводять до завищення суб'єктивної значущості результату майбутньої події [11].

Серед об'єктивних причин, що викликають тривогу, виділяють екстремальні умови, що висувають підвищені вимоги до психіки людини та пов'язані з невизначеністю результату ситуації; стомлення; занепокоєння щодо здоров'я; порушення психіки; дія фармакологічних засобів та інших препаратів, які можуть впливати на психічний стан [48].

К. Хорні джерелом тривожності вбачала беззахисність перед соціальним середовищем, втрату відчуття безпеки у міжособистісних відносинах [38].

Отже, з одного боку причини тривоги пов'язані з уявленням індивіда про навколишнє середовища та ситуації, які з ними трапляються, а з іншого – причини, які є наслідком умов, що впливають на психіку людини.

Однією з причин тривожності на психологічному рівні може бути й несприйняття суб'єктом самого себе. Так, у дослідженні В.Пінчук показано, що тривожність зумовлена низькою самооцінкою особистості, її невмінням оцінити себе адекватно, вказати на свої «+» та «-» сторони [24].

Таким чином, зважаючи на висвітлені вище міркування, слід зазначити, що основними джерелами стійкої тривожності є, з одного боку, тривала зовнішня стресова ситуація, яка виникає в результаті частого переживання людиною стану тривоги, а з іншого – внутрішні причини особистості [7].

Також причиною тривоги може бути внутрішній конфлікт, суперечливість прагнень людини, коли його одні бажання не збігаються з іншими, одна потреба заважає іншій [17].

Тобто, можна сказати, що сприйняття індивіда самого себе може бути причиною тривожності. Ми погоджуємось з цим судженням. За нашими власними спостереженнями, люди в яких низький рівень самооцінки мають більшу схильність до підвищеної тривожності та наростання її в несприятливих умовах. Такі люди зазвичай напружені, невпевнені в собі та відчують загрозу буквально зі всіх сторін.

Не варто забувати і про психофізіологічні причини тривожності. Їх пов'язують із особливостями будови та функціонування центральної нервової системи (ЦНС). Існує думка на детермінацію тривожності вродженими психодинамічними особливостями, особливостями конституції, неузгодженістю у діяльності відділів центральної нервової системи, слабкістю чи невірноваженістю нервових процесів, різними захворюваннями, наприклад гіпертонією, наявністю вогнища патології у корі мозку. Тривожність часто супроводжується фізіологічними симптомами, такими як серцебиття, прискорене дихання тощо [19].

На даному етапі розвитку науки причини формування тривожності вивчені не в повній мірі. Загалом, відомо, що факторами виникнення тривожності є вродженні, природні та соціальні. Проте деякі дослідники визначають, що вплив середовища є більш значущим для розвитку

тривожності, ніж вплив спадковості. Погоджується з цим Е. Еріксон, який зазначає, що джерелом тривожності є соціальна взаємодія, яка проявляється в довірі чи недовірі дитини до людей. Недовіра тягне за собою страх, боязливість, нездатність відстояти себе, несформоване почуття самостійності, а це, у свою чергу, в подальшому формують інші джерела тривожності [42]. Аналіз наукової літератури дозволяє об'єднати думки вчених щодо біологічних та соціальних факторів виникнення тривожності (рис. 1.1).

На нашу думку гарним прикладом є пояснення стадій або рівнів у науковому доробку В. Астапова [4]. На першій стадії найменшу інтенсивність тривоги виражає відчуття внутрішньої напруженості, що виражається у переживаннях напруги, настороженості, дискомфорту. Воно несе ще у собі ознаки загрози, а служить лише сигналом наближення більш виражених тривожних явищ.

На другій стадії з'являються гіперестезичні реакції, які або приєднуються до відчуття внутрішньої напруги або змінюють його. Раніше нейтральні стимули набувають значущості, а при посиленні – негативного емоційного забарвлення. Це недиференційоване реагування, яке характеризується як дратівливість. На третій стадії – власне тривожність – людина починає переживати невизначену загрозу, почуття неясної небезпеки.

*Біологічні фактори* формування тривожності включають в себе особливості нервової системи.



*Соціальні чинники* розвитку тривожності поділяють на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх факторів відносять сімейне виховання, шкільну успішність, взаємовідносини з вчителями та стосунки з однолітками; до внутрішніх – внутрішньоособистісний конфлікт та негативний емоційний досвід.

*Рис. 1.1. Фактори виникнення тривожності*

На четвертій стадії при наростанні тривожності з'являється страх, коли людина конкретизує колишню невизначену небезпеку. При цьому об'єкти,

пов'язані зі страхом, не обов'язково становлять дійсну загрозу. На п'ятій стадії у людини виникає відчуття невідворотності катастрофи, що насувається. Людина переживає жах. При цьому це переживання пов'язане не зі змістом страху, а лише з наростанням тривоги, оскільки подібне переживання може викликати і невизначена, беззмістовна, але дуже сильна тривожність. Нарешті, на шостій стадії утворюється тривожно-боязливе збудження, що виявляється у панічному пошуку допомоги, потреби у руховій розрядці. Дезорганізація поведінки та діяльності на цій стадії досягає максимуму [4].

Отже, ми визначили, які чинники в загальному впливають на розвиток тривожності у людини. Серед них об'єктивні, суб'єктивні, біологічні, соціальні, генетичні. Всі вони тією чи іншою мірою впливають на людину, на її здатність піддаватись ситуативній тривожності, яка може підвищуватися та переростати в хронічну тривогу, чи навпаки протистояти тривожності та тримати її на середньому, сприятливому для людини рівні.

Знаючи загальні чинники виникнення тривожності для усіх людей можна поговорити про фактори та причини, які впливають на виникнення та розвиток тривожності у студентів. Ми дійшли висновку, що на студентів ще до моменту вступу ними в ЗВО впливають ці фактори. А вступ до закладу вищої освіти вже є наступним чинником розвитку тривожності у студентів. І в залежності від того як вони могли справлятися з проявами тривожності або в якій мірі вона в них виникала в ранньому та підлітковому віці, відповідно така ж ймовірність того, що тривожність у цих самих студентів буде проявлятися та зростати після вступу в заклад вищої освіти та піддаватись тим чинникам які зумовлені цим середовищем [39].

Можна сказати, що головним чинником виникнення тривожності у студентів є періоди сесії. Саме вона є причиною, що викликає психічну напругу у студентів. Наприклад, ситуація іспиту обов'язково буде пов'язана з тривожністю [15].

У той же час, вчені згодні з тим, що тривожність як сигнал про небезпеку звертає увагу особистості до можливих труднощів, які можуть перешкоджати

досягненню поставленої мети, цим дозволяє мобілізувати сили та досягти найкращого результату. Тому нормальний (оптимальний) рівень тривожності сприймається як необхідний ефективного пристосування до дійсності (адаптивна). У науковій літературі виражена тривожність включає два компоненти: усвідомлення фізіологічних відчуттів (серцебиття, нудота, пітливість); психологічне усвідомлення факту тривоги [27].

В молоді 18-25 років, які навчаються в закладі вищої освіти можуть спостерігатись перепади настрою. Настрій може бути як захопленим у перші місяці навчання, так і перейти в скептичний настрій, і залежить від оцінювання результатів навчальної діяльності студентів, від освітньої системи вузу, від стосунків з окремими викладачами. Необхідно відзначити, що розвиток та самоактуалізація студента на різних курсах має деякі особливі риси. Вступаючи на перший курс, студенти зазвичай вирішують завдання, пов'язані з прилученням недавнього абітурієнта до студентських форм життєдіяльності. І тут поведінка студентів відрізняється високим ступенем конформізму. У цей період можна помітити слабке регулювання поведінки студента, в деяких випадках невмотивований ризик. Це пов'язано з тим, що він ще не вміє передбачати наслідки своїх вчинків, що пояснюється віком, безкорисливим жертвуванням та повною самовіддачею [26].

У перший рік навчання для студентів важливим є такий етап, як процес адаптації до нових умов навчання. При цьому на цей процес впливає безліч факторів, і серед них тривожність. Характеризуючи студентів другого курсу, необхідно зазначити, що для них на цьому етапі навчальна діяльність є особливо напруженою, тому що у життя другокурсника посилено включені всі форми навчання та виховання. У цей період студенти набувають все більше навичок самоосвіти, саморегуляції, навчання допомагає формуванню широких культурних запитів та потреб. Багато вчених стверджують, що процес адаптації до навчання у закладі вищої освіти на цьому етапі можна вважати здебільшого завершеним. На третьому курсі першому місці у процесі навчання – початок спеціалізації, велике значення приділяється зміцненню інтересу до

наукової роботі, що відбиває подальший розвиток, а як і поглиблення професійних інтересів студентів. На четвертому курсі відбувається формування чітких практичних настанов на майбутню професію. У цей період з'являються нові цінності, що стають все більш актуальними, пов'язані з матеріальними благами та сімейним становищем, а також можна помітити, що студенти поступово відходять від колективних форм життя вузу [18].

Тривожним студентам властива занижена самооцінка та самоповага, вони не вірять у себе та у свої сили, і почуваються самотніми у цьому світі, закриваються у собі. І це сприяє неповноцінному розвитку особистості студента і відбивається з його статусному становищі групи. Але в той же час певний рівень тривожності, як зазначалося вище, це свого роду природна і обов'язкова особливість активної діяльності особистості. У кожної людини є свій оптимальний (бажаний) рівень тривожності, вчені називають його корисним рівнем тривожності. Оцінка людини свого стану у цьому відношенні є для нього суттєвим компонентом самоконтролю та самовиховання [34].

Отже, тривожність у студентів проявляється найчастіше на першому та випускному курсах. Це залежить від соціальної ролі, яка змінюється на різних курсах та має свої особливості. Так, на першому курсі в першокурсника відбувається процес адаптації, залучення до студентського колективу, де можуть виникати різні внутрішні та зовнішні конфлікти, адже в одному колективі зібрались незнайомі люди, які раніше не працювали один з одними і прийшли зі своїм стилем спілкування, цінностями, уявленнями про життя. На другому курсі відбувається напружена навчальна – професійна діяльність, включаються всі форми навчання та виховання. В деяких навчальних закладах відбуваються ознайомлювальні практики безпосередньо з напрямком роботи майбутньої професії. Третій курс описується як початок формування майбутньої спеціалізації, зміцнення інтересу до науково-дослідної роботи, написати курсових робіт, звуження сфер, які цікавлять студентів. Четвертий, здебільшого, випускний курс є основою для прояву нових цінностей пов'язаних з майбутньою професією, матеріальним та трудовим становищем.

Підводячи підсумки цього питання ми дійшли висновку, що нема єдиної і сталої думки щодо чинників виникнення тривожності. Вони зумовлені впливом на людину тих умов навколишнього середовища, в яких вона живе, а також самою особистістю її психологічними та біологічними характеристиками. З цього й випливає відповідь на те, чому двоє студентів з однаковими інтелектуальними можливостями по-різному реагують на період екзаменаційної сесії. Один спокійно, без зайвих переживань, продовжує дотримуватися свого сталого графіку життєдіяльності, а інший відчуває жахливе занепокоєння та передчуття невдачі.

### **1.3 Корекційні можливості засобів арттерапії у роботі із тривожністю**

Мистецтво і терапія йдуть одним шляхом. Кожен з нас є унікальним творцем, а той хто обирає шлях мистецтва, як терапії отримує велике задоволення та, що найголовніше, зцілення душі. У творчості кожна людина отримує багато можливостей для висловлення власних думок, прихованих бажань, емоцій та почуттів. Арттерапія – це один із напрямків психотерапії, який базується на мистецтві, що дає змогу використовувати свої методи та техніки в роботі з майже всіма психологічними проблемами особистості, не зважаючи на її вік, стать чи психологічні особливості. При цьому особистість в процесі терапії має змогу саморозкриватися, самовиражатися, розвиватися та віднаходити шлях до власної гармонізації [25].

Також вважається, що засоби арттерапії мають на меті створити можливості реалізувати незавершені компоненти пережитого досвіду, які знаходяться у несвідомому.

Поняття «арттерапія» вперше почали використовувати в англomовних країнах приблизно у 40-ті роки ХХ ст. Ним позначалися різні за формою та теоретичним обґрунтуванням варіанти лікувальної та реабілітаційної практики [16].

Одні були інноваційними художниками та реалізовувалися переважно у студіях, організованих у великих лікарнях (наприклад, художня майстерня А. Хілла у Великій Британії [43] ). Інші допускали елементи психоаналітичного трактування образотворчої продукції пацієнтів та акцентували увагу на їх відносини з аналітиком (роботи М. Наумбург, США [14] ).

Британська асоціація арт-терапевтів пропонує таке визначення: «арт-терапія – це одна з форм психотерапії, яка використовує медіа-мистецтва як переважаючу модальність комунікації з метою зміни та розвитку особистості» [47].

Сьогодні не існує єдиного прийнятого визначення «арттерапії». Для конкретизації та уточнення звернемося, передусім, до висвітлення наукової категорії «арттерапія» у науково-довідковій літературі. Так, Великий тлумачний словник сучасної української мови дає таке визначення арттерапії – це «метод лікування нервових і психічних захворювань засобами мистецтва та самовираження в мистецтві» [49].

Р. Арнольд довела, що образотворче мистецтво може допомогти фахівцю (арттерапевту) розвинути самопізнання та особисте сприйняття досвіду «героя», що, у свою чергу, може підвищити компетентність терапевта як фахівця у допомозі клієнтам [50].

С. Джабар та А. Бетаві вбачають мету використання арт-терапевтичних методів з тривожними особистостями у розвитку сильних сторін, за рахунок зняття негативних симптомів, пов'язаних з попереднім досвідом переживання стресових ситуацій. При цьому методи арт-терапії допомагають у досягненні відчуття безпеки, сприяють становленню особистісної ідентичності, зростанню відчуття надії та допомагають у будівництві планів на майбутнє [46].

Актуальним є підхід М. Лібман, яка під поняттям арттерапії розуміє використання засобів мистецтва для передачі почуттів та іншого змісту психіки людини з метою зміни структури її світовідчуття [45].

Для розгляду нашої проблеми необхідно звернутися до праць вітчизняних дослідників. Найбільш розробленою і авторитетною є позиція О. Сороки, який трактує арттерапію як інноваційну освітню технологію «лікування» засобами образотворчого мистецтва, а саме малюнком, графікою, живописом, скульптурою для гармонійного розвитку особистості. Як допоміжні засоби в арт-терапії використовують музику, казку, танець, гру, драму тощо [32].

У публікації О. Вознесенська пропонує розглядати арттерапію як метод оздоровлення за допомогою творчого самовираження. Зцілення передбачає духовну цілісність, гармонію духа і тіла [6].

Отже, за даними авторитетних для нас науковців та вчених ми визначили, що арттерапія – це метод психологічної допомоги особистості який спрямований на роботу з майже всіма психологічними проблемами за допомогою мистецтва; це «лікування» образотворчим мистецтвом та самовираженням в мистецтві.

Також важливо приділити увагу цільовому призначенню арттерапії як напряду допомоги особистості. Зокрема, О. Тараріна визначає наступні завдання арттерапії: розширення горизонтів особистості; підтримка (розвиток) цілісності життя; досягнення справжньої індивідуальності; рух від автоматичності до близькості в міжособистісних зв'язках; формування базових життєвих цілей; вироблення справжніх перспектив в життєвому колі; адекватне прийняття внутрішніх життєвих криз (наприклад, поняття «конструктивної самотності»); використання емпатії та інтуїції в розвитку глибших рівнів символічної комунікації [35].

Із перерахованих задач стає очевидним основне методичне положення: різноманітні модальності креативного вираження представленні малюванням, танцями, рухом, музикою, поезією, драмою. Вони повинні бути максимально задіяні всі, так як це збільшить можливості індивіда. Крім того процес позбавлення від хвороби (ilness) і процес «зцілення» (поява цілі або

повернення до цілісності) – це різні напрямки, але друге «робить» можливим перше.

Для роботи з тривожними станами використовується переважна більшість арттерапевтичних технік, методів та прийомів. Основними з яких є: ізотерапія – терапія малюнком за допомогою прийомів графіки, живопису; гримотерапія – здійснюється впливом на підсвідоме через трансформацію зовнішності; тілесна терапія – це фізичні вправи, орієнтовані на зв'язок соматичного та психічного; ритмотерапія та музикотерапія – терапія з використанням творів музичного мистецтва; пісочна терапія – під час терапії використовують пісочницю для створення та трансформації образів; лялькотерапія – це використання ляльки, як проміжного об'єкту взаємодії з клієнтом та багато інших.

Науковці виділяють п'ять основних психологічних механізмів які є основою корекційного впливу арттерапевтичного методу: механізм символічного реконструювання, «усунення», емоційної децентрації, катарсису та механізм присвоєння соціально-нормативного особистісного змісту. Всі ці перелічені механізми забезпечують строгу поетапну послідовність стадій реалізації психокорекційного процесу. Кожна із зазначених стадій вирішує своє специфічне корекційне завдання (табл. 1.4).

Отже, арттерапія є одним із ефективних засобів зниження тривожності, а також психічної гармонізації та розвитку особистості. Арттерапія відрізняється особливою «м'якістю», якщо розглядати її серед різноманітності сучасних психотерапевтичних методів. При корекції методами арт-терапії людині надається максимальний ступінь свободи. Вже не процес веде особистість, а особистість, у багатьох моментах, є «провідною» ланкою у арттерапевтичному процесі, у неї з'являється можливість висловлювати себе в тому стилі та тих формах, які відповідають її психологічному стану, особистісним особливостям та потребам.

Таблиця 1.4

### **Психологічні механізми корекційного впливу засобів арттерапії**

№	Механізм	Значення
1.	Символічне реконструювання	Заснований на художній мові мистецтва. Він дозволяє особистості в абсолютно особливій символічній формі створити заново психотравмуючу конфліктну ситуацію, а потім знайти її вирішення через переструктурування проблеми, що виникла, і реінтеграцію особистості на основі самопізнання (З.Фрейд, К.Юнг) [36], [41]. Особлива символічна мова мистецтва дозволяє особистості подолати захисні механізми та зробити предметом свого дослідження, пізнання та аналізу ті проблеми, які в реальному житті та діяльності залишалися невирішеними.
2.	Механізм «усунення»	Він характеризується виділенням в об'єкті його малозначущих, рідкісних компонентів завдяки включенню до незвичайного контексту. На думку В.Шкловського, доповнює механізм відхилення доповнює механізм символічного реконструювання, що дозволяє проаналізувати події та предмети звільненими від їх повсякденного функціонування [34]. Символізм художньої мови та прийом «усунення» повідомляє насправді про багатовимірність і неоднозначність, дозволяє побачити нові сторони реальності, нові її значення і тим самим створює необхідні умови творчого конструктивного вирішення конфлікту.
3.	Емоційна децентрація	Полягає в «можливості особистості побачити свою проблему з боку очима всіх її учасників, вийти за межі емоційної «пов'язаності» та «звуження поля орієнтування» [34].
4.	Механізм катарсису	В арттерапії пов'язаний із природою естетичної реакції. Він забезпечує більш високий рівень емоційного реагування. У своїй роботі «Психологія мистецтва» Л.С.Виготський відкриває психологічну природу механізму катарсису, який заснований на мистецтві, як подолання формою змісту, що дозволяє змінити дію «афекту від болісного до того, що приносить насолоду» [34].
5.	Присвоєння соціально-нормативного особистісного змісту	Це етап особистісного зростання та самопізнання [34].

Вважаємо, що арттерапія є ефективним засобом корекції тривожних станів у індивіда та розвиває вміння її контролювати. Адже через арттерапевтичну взаємодію, особистість має змогу усвідомити свої емоційні

переживання, відпрацювати переживання та емоційні травми, подивиться на свої почуття з іншої сторони/сторін, позбудеться негативних або непотрібних в даний час емоцій та концентрується на позитивних. Так студент може усвідомити свої внутрішні конфлікти, наблизитись до причин виникнення тривоги, зрозуміти її суть та зміст тих образів, які виникають на аркуші паперу або в її голові незалежно від виду діяльності або напряму арттерапії.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ЇЇ КОРЕКЦІЯ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ**

### **2.1. Організація, етапи та психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження**

Мета емпіричного дослідження: дослідження рівня тривожності студентської молоді.

Основні завдання емпіричного дослідження: виявити студентів із підвищеним рівнем тривожності; виявити ступінь особистісної тривожності; з'ясувати особистісні труднощі студентів, що підвищують рівень тривожності.

Емпіричне дослідження проводилося протягом трьох місяців. У ході дослідження можна виділити наступні етапи:

1 етап підготовчий (грудень 2021 – січень 2022). Зміст етапу: складання програми дослідження, опрацювання літератури, підбір діагностичних методик, обґрунтування вибірки.

2 етап експериментальний (січень-лютий 2022). Зміст етапу: проведення експериментальної діагностичної роботи, обробка та інтерпретація результатів.

3 етап узагальнюючий (березень 2022). Зміст етапу: підбиття підсумків роботи, опрацювання результатів та формулювання висновків.

Емпіричною базою дослідження була Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія. Вибірка для дослідження студенти денної форми навчання у кількості 20 осіб, які зверталися до психолога на консультацію з приводу особистісних переживань, пов'язаних із освітнім процесом.

Розглянемо основні діагностичні процедури, спрямовані на визначення рівня тривожності у студентів:

А) методика дослідження тривожності, розроблена Ч. Спілбергером та Ю. Ханінім) (Додаток А), метою якого є отримання інформації про рівень тривожності на даний момент і особистісної тривожності;

Б) «Особистісна шкала проявів тривоги» (Дж. Тейлор, адаптація Т. Немчин) (Додаток Б), призначена для вимірювання проявів тривожності.

В) авторська анкета для вивчення уявлень студентської молоді стосовно власної тривожності (Додаток В).

При аналізі та інтерпретації отриманих результатів враховувалися також дані, отримані в процесі спостереження, індивідуальних та групових бесід зі студентами.

## 2.2 Результати дослідження та їх інтерпретація

За результатами першої методики дослідження тривожності, розроблена Ч. Спілбергером та Ю. Ханіним визначено, що високий рівень ситуативної (реактивної) тривожності мають 5 % студентів від загальної кількості; помірний – у 60 % досліджуваних, низький рівень – у 35% студентів (Додаток Ж, рис. 2.1, 2.2). Отже, дуже висока тривожність притаманна 5% студентам, їхні показники ( $> 46$ ) прямо корелюють з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями. Оскільки анкета анонімна і визначити студентів з високим рівнем тривожності було неможливо, то ми оприлюднили відсоткові показники опитувальника студентам групи і запропонували психологічну допомогу всім бажаючим.

Необхідно відзначити, що вивчення певної якості особистості не може дати об'єктивного результату лише за однією методикою. З цією метою нами було використано особистісну шкалу проявів тривоги (Дж. Тейлор, адаптація Т.А. Немчіна) (Додаток Б).

За результатами методики «Особистісна шкала проявів тривоги» (див. табл. 1) було виявлено, що дуже високий бал загальної особистісної тривожності мають 10 % студентів, особистісна тривожність студентів високого рівня тривожності складає 15 % від загальної кількості респондентів, показник тривожності студентів, що відповідає середньому рівню з тенденцією до підвищеного виявлено у 45 % опитаних, середній рівень, що

має тенденцію до низького виявлено у 25% опитуваних та у 5% виявлено низький рівень тривожності.

Таблиця 2.1

### Показники особистісної тривожності студентів

Рівні тривожності	Кількість студентів	у %
Дуже високий	2	10 %
Високий	3	15 %
Середньо високий	9	45 %
Середньо низький	5	25 %
Низький	1	5 %

Отже, дані методики мають подібні результати серед опитуваних. Тому, на нашу думку, це є ознакою про взаємодоповнюваність даних та чесність у відповідях респондентів.

На нашу думку підвищений рівень тривожності може свідчити про недостатнє емоційне пристосування до тих чи інших соціальних ситуацій, і студентів із високим рівнем тривожності виявляється ставлення до себе як до слабкого, невмілого. Тривожні студенти, як правило, не користуються загальним визнанням у групі, вони частіше входять до числа найменш контактних, тому що дуже часто невпевнені в собі, замкнуті, нетовариські, або, ж навпаки, надто комунікабельні, настирливі, або навіть озлоблені. Результатом безініціативності тривожних студентів є те, що в однолітків з'являється бажання домінувати над ними, що веде до зниження емоційного фону, до тенденції уникати спілкування, посилюється невпевненість у собі. Тривожний студент побоюється інших, чекає нападу, глузування, образи, що сприяє виробленню реакції психологічного захисту у вигляді агресії, спрямованої на інших. Такі студенти, як правило, самотні, замкнуті, малоактивні. Це, як правило, позначається на успішності навчальної діяльності та налагодженні контактів з оточенням.

У той же час до особистісної тривожності та ситуативної тривоги схильні також студенти, які є відмінниками в групі. Це пояснюється тим що, вони, як студенти, які постійно відвідують заняття, готуються до семінарів та активно відповідають на них, значною мірою хвилюються засвою успішність. Вони намагаються отримати всі можливі бали впродовж занять та успішно написати всі модульні контролі, перебуваючи часто в стані стресу.

Можна припустити, що помірні показники особистісної та ситуативної тривожності надають можливість студентам більш успішно виконувати свої навчальні обов'язки при загальному збереженні стабільності психічного стану.

Низький рівень тривожності вимагає підвищення уваги до мотивів діяльності і підвищення почуття відповідальності.

Також нами була розроблена та поширена анкета (Додаток В) з метою вивчення уявлень студентської молоді стосовно власної тривожності (Додаток А). Вибірка складала 10 студентів. Результати представлено у вигляді таблиці.

Таблиця 2.2

### Результати анкетування студентів

№	Питання анкети	Відповіді опитуваних
1.	Як Ви розумієте зміст поняття «тривожність»?	<p>«Хвилювання та тривога людини в ситуаціях коли, до прикладу, вона не знає як вдіяти, або тривожиться на рахунок якоїсь ситуації»</p> <p>«Тривожність для мене означає за, щось пережити, хвилюватись без причини, можливо і є причини але якій я раніше не надавала великого значення»</p> <p>«Якесь надмірне хвилювання»</p> <p>«Емоційний стан людини, коли простежується занепокоєння, стрес, неспокій»</p> <p>«Внутрішнє занепокоєння»</p> <p>«Це стан, коли ти не можеш контролювати свої думки»</p> <p>«Відчуття відчуженості, занепокоєння, незрозуміло страху схожого на кровожерного монстра всередині»</p> <p>«Емоційний стан людини коли вона відчуває, що втрачає здатність критично мислити, а її тіло та розум заповнює тривога»</p>

Продовж. табл. 2.2

2.	Чи вважаєте необхідним звертати увагу на на відчуття тривожності, чому?	«Так. Бо це моє здоров'я» «Так» – відповіли шість респондентів. «Так. Для того щоб проаналізувати ситуацію, зрозуміти що стає причиною цього відчуття, та розібратись з нею так як тривожність заважає приймати рішення.» «Так, щоб простежити в яких ситуаціях вона виникає» «Так, на мою думку дуже важливо реагувати на тривожність і коли вона все ж таки присутня в значній мірі, абстрагуватись та прийняти міри аби подолати цей стан»
3.	Чи знайоме Вам проживання відчуття тривожності?	«Так» – відповіли десять респондентів.
4.	Перерахуйте симптоми тривожності, якими Ви відслідковуєте (не менше п'яти)	«Прискорене серцебиття, розсіюється увага, руки стають холодними» «Тремтіння рук, роздратування, тремтіння рук і голосу, ніби туман в голові, прискорене серцебиття і дихання, таке відчуття, що щось має трапитись» «Швидке серцебиття, пульс в скронях, тремтіння рук» «Не можу розслабитися, інколи біль внизу живота, не можу нічого їсти , надмірне потовиділення (не завжди)» «Знервованість, роздратування, гнів» «Прискорене дихання, потовиділення» «Прискорене серцебиття, зажими в грудній клітці» «Страх, відчуття ніби я задихаюсь, або мало повітря в приміщенні»
5.	Які ситуації провокують виникнення у Вас відчуття тривожності?	«Страх майбутнього» «Поставила багато цілей, а нічого не встигаю зробити» «Коли потрібно зробити якийсь вибір» «Спілкування з новими людьми в компанії» «Спілкування з людьми наодинці» «Коли щось робиш і боїшся зробити помилку, зробити невірний вибір» «Та по-різному, десь накосячила на роботі, зустріч з дорогою мені людиною, сесія (але я недавно стала

Продовж. табл. 2.2

		ставитись, якимось простіше), дуже приймаю щось близько до серця.»
--	--	--

		<p>«Найчастіше, коли маю відповідати перед великою кількістю людей. Інколи коли маю спілкуватися з зовсім незнайомим людьми»</p> <p>«Часто це відбувається через навчання, сесія, також здоров'я, моє та моїх рідних, страх початку війни через пропаганду»</p> <p>«Спілкування з хлопцями, здача семінарів, покладання на мене відповідальності»</p>
6.	<p>Які ситуації у Вашому закладі вищої освіти спричиняють підвищення тривожності (не менше п'яти)?</p>	<p>«Не відслідкувала таких ситуацій»</p> <p>«Навіть не знаю»</p> <p>«На семінарах»</p> <p>« Це пов'язано з навчанням»</p> <p>«Коли не встигаю на пару(семінар)»</p> <p>«Коли не розумію і не знаю відповіді (але теж до цього я стала відноситись по іншому). Коли випускають з дистанційного навчання на сесію. Більше не можу згадати....»</p> <p>«Непорозуміння з викладачами. Непорозуміння з одногрупниками. Іспити. Розбіжність в балах (коли викладач пропускає, забуває поставити бал, оцінити роботу)»</p> <p>«Інколи відчуваю почуття тривожності перед тим як почати відповідати на семінарі»</p> <p>«Відповідати, коли присутні декілька викладачі»</p>
7.	<p>Хто з Вашого оточення допомагає впоратися з тривожністю? Яким чином?</p>	<p>«Сама стараюсь глянути на ситуацію з боку. Якщо ж ні то її допомагає озвучити мама. Вона озвучує ситуацію зі сторони і я дивлюсь на ситуацію більш обширніше, наче вже не під лупою, а так віддаленіше щоб зпочачити, що є різні шляхи і ситуація як такої тривожності навіть і не потребує.»</p> <p>«Ну впершу чергу я сама намагаюсь з цим впоратись, а потім якщо не стало краще то можу розказати мамі, сестрі, і одній подрузі»</p> <p>«Близькі, дорогі мені люди, а саме час проведений з ними або ж діалог, тоді я розслабляюсь»</p> <p>«Ні від кого не потребую допомоги. Сама справляюсь»</p> <p>«Мої близькі люди. Своєю підтримку, словами заспокоєння»</p> <p>«Хлопець, мама, тато. Підтримують»</p> <p>«Батьки та друзі»</p>
		«Сама справляюсь»

Продовж. табл. 2.2

		<p>«Не звертаюсь ні до кого, адже не хочу нагружати своїми переживаннями»</p> <p>«Сестра, яка мене дуже добре розуміє, підтримує, завжди дасть гарну пораду та переведе мою тривогу з негативної в позитивну і я почну дивитись на ситуацію не так жахливо»</p>
8.	Які зовнішні ресурси допомагають Вам у подоланні тривожності?	<p>«Ігнорування тривожності»</p> <p>«Вихід з приміщення чи маленького простору в більше, до прикладу просто на вулицю»</p> <p>«Випити води, побути на свіжому повітрі, вмити обличчя, побути сама, поплакати, випити заспокійливий засіб»</p> <p>«Інколи можу розповісти про свої переживання комусь із друзів»</p> <p>«Мені допомагає вивчення віршів, гаряча ванна, музика»</p> <p>« Відволікаюсь на інші справи»</p> <p>«Починаю з кимось говорити або переписуватись. Якщо є можливість лягаю спати»</p> <p>«Намагаюсь заглушити думки якоюсь роботою.»</p> <p>«Змінюю діяльність»</p> <p>«Включаю музику і починаю танцювати або плачу, дивлюсь фільм»</p>
9.	Які внутрішні ресурси допомагають Вам у подоланні тривожності?	<p>«Зосередитись на відчуттях та диханні»</p> <p>«Впевненість в собі, терплячість, віра в себе»</p> <p>«Напевно, впертість та здатність до адаптації, стриманість, зібраність»</p> <p>«Раціоналізую проблему»</p> <p>«Задаюсь питанням як ця ситуація може мене нашкодити або моїм близьким. Зазвичай це допомагає адже шкоди або нема, або вона непомітна»</p> <p>«Починаю медитувати або викладати свої емоції на папері»</p> <p>«За можливості лягаю спати. Сон допомагає»</p> <p>«Сама себе заспокоюю»</p> <p>«Заспокоююсь і обдумую ситуацію з «холодною головою», без емоцій»</p> <p>«Важко сказати»</p>
10.	Чи знаєте Ви щось про засоби арттерапії, які допомагають стабілізувати рівень тривожності?	<p>«Так» відповідь дев'яти респондентів.</p> <p>«Ні. Не знаю» відповідь одного респондента.</p>

Продовж. табл. 2.2

11.	Які саме засоби арттерапії Ви використовуєте для зниження відчуття тривожності?	«Не використовую ніякі» «Вчу вірші, інколи можу малювати, слухаю музику» «Буває по-різному, можу послухати музику, щось писати, намалювати» «Малюю каракулі» «Малюнок» відповідь двох респондентів. «Танець, музику слухаю» «Бібліотерапію» «Малюю картину по номерах, пазли складаю»
12.	Які інші методи, техніки, вправи Ви використовуєте для зниження рівня тривожності?	«Закриваю очі, зроблю пару вдихів і видихів, і проговорюю «Все буде добре!»» «Інколи можу використати техніку «метелик», дихання животом» «Інколи медитую, також застосовую техніку розслаблення, зняття напруги в м'язах, вправа позитивні твердження розуму/тіла» «Інколи медитую» «Займаюся спортом або йогою» «Плачу» «Записую відео, де розповідаю, що відчуваю, а потім його передивляюсь» «Нічого не роблю» «Готую і вмикаю на фон музику, фільм, ютуб» «Прибираю, займаюся хатніми справами»

Отже, як можна зрозуміти з вище зазначених відповідей респондентів для них тривожність – це сильне занепокоєння, відчуття невизначеної небезпеки, страху.

Тривожність виникає в різних життєвих ситуаціях, у студентів, зазвичай, вона пов'язана з навчанням, міжособистісними стосунками, невпевненістю в собі і своїх силах. Допомагають з нею впоратися рідні, друзі, батьки, а також внутрішній ресурс.

Дехто вже знає про ефективні можливості арттерапії у роботі з тривожністю, а декого ми лише познайомили з певними методами та техніками.

Перед екзаменаційною сесією ми провели повторну діагностику використовуючи методіку дослідження тривожності, розробленою Ч. Спілбергером та Ю. Ханіним зі студентами, які виявили бажання

використовувати представлені нами техніки арттерапії, які представлені в арт-терапевтичній програмі корекції тривожних станів у молоді, та студентами, які відмовилися. Тобто визначили рівень тривожності у ЕГ та КГ (Додаток Г, рис.2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7).

Як ми бачимо рівень тривожності в студентів перед екзаменаційною сесією не лише не підвищився, а й навпаки зменшився (з 20% до 10% стосовно високо рівня тривожності).

На діаграмах ми можемо помітити високий рівень як особистісної так і реактивної тривожності. Тобто рівень тривожності КГ студентів в період сесії значною мірою виріс.

Ми порівняли отримані дані за допомогою стовпчикової діаграми (Додаток Г, рис.2.7). За допомогою цієї діаграми ми можемо помітити, що навіть перед екзаменаційною сесією більша частина студентів з ЕГ вибірки має помірний рівень тривожності.

Опираючись на результати діагностичної методики, анкетування та опитування студентів ми можемо сказати, що регулярне використання засобів арттерапії з метою корекції рівня тривожності допомагають знайти свій спосіб самовираження, знизити рівень тривожності, покращити загальне самопочуття, підвищити продуктивність та мотивацію до навчання .

Таким чином, засоби арттерапії сприяють мобілізації творчого потенціалу молодої людини, запускають внутрішні механізми саморегуляції, що дозволило студентам ЕГ опанувати себе навіть у досить напружений період екзаменаційної сесії. Отже, арттерапія забезпечує задоволення фундаментальної потреби у захисті через розкриття широкого спектру можливостей індивіда.

### **2.3. Арт-терапевтична програма корекції тривожності студентської молоді**

Мета корекційної програми: корекція рівня тривожності у студентської молоді, нормалізація розвитку особистості шляхом розвитку здатності до самопізнання, самовираження через мистецтво, а також удосконалення навичок до конструктивних дій з урахуванням реальності навколишнього світу.

Таким чином, виділимо наступні завдання:

1. Зниження рівня тривожності.
2. Зняття емоційної напруги.
3. Актуалізація емоційних переживань та їх безпечне вираження.
4. Розвитку фундаментальної довіри до навколишнього середовища.
5. Підвищення впевненості у собі та самооцінки.
6. Розвиток емоційного інтелекту.
7. Корекційний вплив на способи реагування індивіда.
8. Усвідомлення своїх прихованих внутрішніх задатків.
9. Створення безпечного простору для особистісного розвитку.
10. Емоційна підтримка один одного.

Методи та форми роботи: групова арт-терапія, пісочна терапія, ритмотерапія, грим терапія, музикотерапія, ізотерапія, лялькотерапія та тілесна терапія.

Матеріально-технічне оснащення: папір, олівці, пастель, фарби, пензлі, театральний грим, гумка, ємність для води великого розміру та для пензлів, ватні палички, ножиці, палички, сухі та вологі серветки, нитки, каркаси для намотування, технічні засоби відтворення музики, відеокамера або телефон, стіна, просторе приміщення.

Кількість занять: 10.

Тривалість: 60-150 хв.

Періодичність: 2 рази на тиждень.

Кількість учасників: 10 осіб.

При укладанні корекційної програми (табл. 2.3) ми використовували матеріали вітчизняних та зарубіжних практиків [2], [3], [12], [35], [25], [9].

Таблиця 2.3

## Структура корекційної програми

№	Тема заняття	Структура заняття	Обладнання	Тривалість
1.	Мій актуальний стан	Привітання. Вступне слово Техніка: Виявлення актуального стану клієнта Техніка: Робота з жмаканим папером Рефлексія.	Пісочниця з піском, дрібні фігурки (до 8см), що відображають різні сфери життя, папір формату А3, ємкість для води, фарби, кісточки.	3-5хв. 20-40хв. 40хв. 5-10хв.
2.	Автопортрет	Привітання. Вступне слово Техніка: Автопортрету у повний зріст Рефлексія.	Щільний папір до 2м у довжину; фарби, воскова крейда, пастель, або гуаш (на вибір клієнта), кісточки, ємність для води, скотч.	3-5хв. 80-150хв. 5-10хв
3.	Намалюй маску	Привітання. Вступне слово Техніка: Малювання гриму Рефлексія.	Театральний грим, рідина для зняття макіяжу, ватні палички, вологі та сухі серветки, засоби музичного супроводу	3-5хв. 40-60хв. 5-10хв.
4.	Тут і зараз	Привітання. Вступне слово Техніка: Малюнок аквареллю на воді «Бути у процесі» Техніка: Малюнок по колу Рефлексія.	Якісна акварель без білого кольору, вода у глибокій ємкості білого або прозорого кольору, білий папір під низ, кольорові олівці, аркуші білого паперу формату А4	3-5хв. 30-35хв. 40-45хв. 5-10хв.
5.	Базова довіра до світу	Привітання. Вступне слово Техніка: Автентичні рухи з папером Техніка: Статуя Рефлексія.	Музичні твори, етнічна музика, технічні засоби для її відтворення.	3-5хв. 40-60хв. 40-45хв. 5-10хв.

6.	Я проживаю і відпускаю це	Привітання. Вступне слово Техніка: «Прощання з ..» Рефлексія.	Білий аркуш паперу формату А4, олівець, фарби, ємкість для води, пензлі.	3-5хв. 40-50хв. 5-10хв
7.	Мандала	Привітання. Вступне слово Техніка: «9 маленьких мандал». Рефлексія.	3-4 однакові палички, різнокольорові нитки, ножиці.	3-5хв. 40-45хв. 5-10хв
8.	Віднайти ресурс	Привітання. Вступне слово Техніка: Робота з фракталами. Техніка: Створення медитативної казки. Рефлексія.	Фрактали, кольорові олівці, папір, ручка.	3-5хв. 10-20хв. 30-40хв. 5-10хв.

### Заняття №1 «Мій актуальний стан»

#### 1. Техніка «Виявлення актуального стану клієнта» (О. Тараріна)

Мета: виявлення актуального психоемоційного стану клієнта.

Завдання:

- встановлення психологічного контакту між учасниками групового заняття один з одним та психологом;

- діагностика емоційних відчуттів;

- виявлення внутрішніх проблем особистості;

- розвиток дрібної моторики та креативності мовленнєвих процесів.

Обладнання: пісочниця з піском, дрібні фігури з різних сфер життя (розміром не більше 8 см).

Тривалість: 20-40 хв.

Хід роботи. Клієнту пропонується вибрати іграшки, які йому найбільше подобаються і поставити їх біля пісочниці.

Інструкція:

1. Створіть острів і його ландшафт.

2. Заселіть острів істотами.

3. Дайте відповідь на запитання:

- Що ви створили? Представте своїх героїв.
- Як герої взаємодіють між собою? Чи є у них ієрархія?
- Якого героя Ви асоціюєте з собою?
- Як герой себе відчуває?
- Яке ставлення інших до нього?
- Яке головне завдання вирішує цей герой?
- Хто з інших героїв може допомогти Вам у досягненні мети?
- Як ситуація на пісочній картині пов'язана з Вашим життям?
- Який висновок Ви можете зробити? Візьміть будь-яку карту, яка буде використана як підказка або ресурс.

## 2. Техніка: «Робота з жмаканим папером» (модифікація О. Тараріної)

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

Завдання:

- укріплення образу «Я»;
- виявлення і усвідомлення потреб, установок і цінностей;
- дослідження системи відносин, актуалізація та прояв внутрішньоособистісних конфліктів.

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

Тривалість: 40 хв.

Хід роботи. Учасникам пропонується взяти листок жмаканого паперу, намочити його водою та розмістити перед собою.

Інструкція. Клієнту пропонується створити певний образ, який існує у його житті або в фантазії. Наголошувати на фіксуванні уваги на відчуттях та переживаннях, які виникають під час роботи. Далі учасники за бажанням можуть показувати роботи одне одному та коментувати їх.

Після завершення роботи, клієнтам пропонується відповісти на питання:

- Які емоції чи переживання викликає у вас ця робота?
- Що ви відчували у процесі роботи з цим образом?

- Чи є для вас різниця у роботі на жмаканому та звичайному папері?
- Якщо порівнювати це з життям, то на що схоже малювання на жмаканому папері?
- Який досвід людина отримує від цього процесу?

### Заняття № 2 «Автопортрет»

Техніка «Автопортрет в повний зріст» А. Копитіна (модифікація О. Тараріної)

Мета: виявлення і корекція індивідуальних особливостей людини, його відношення до себе, своєї зовнішності, здобуття або переоцінка сенсу життя; виявлення і усвідомлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Завдання:

- психодіагностика несвідомих емоційних компонентів особистості;
- вираження почуттів пов'язаних з образом «Я» і відношення до себе;
- розвиток інтересу до себе та підвищення самооцінки;
- прийняття свого «Я»;
- формування навичок внутрішньої рефлексії.

Обладнання: два рулони цупкого паперу довжиною близько двох метрів кожний, без швів. Можна використовувати зворотню частину цупких шпалер. Фарби або воскова крейда, пастельна олія, гуаш, пензлі, ємність для води, скотч, гумка.

Тривалість: 1,5 – 2,5 години.

Хід роботи. Клієнту пропонується намалювати автопортрет реальних розмірів, в реальному часі і в реальному зовнішньому вигляді. Важливо, щоб автопортрет передавав основні якості характеру того, хто його малює.

Інструкція:

- З'єднайте два рулони паперу скотчем.
- Обведіть свій силует в повний зріст (учасники групи можуть допомагати один одному).
- За допомогою скотча причепіть папір на стіну так, щоб портрет опинився на одному рівні з Вами і починайте малювати.

В процесі малювання звертайте увагу на почуття, які виникають; яку частину тіл малювати легко, а яку важче. Час малювання від однієї до півтори години.

Діалог з автопортретом. Клієнту пропонується дивлячись у вічі своєму «відображенню», звернутися з посланням та побажанням до самого себе. Важливо звертатися до портрету на «ти» і говорити в слух. Слід бути максимально чесним в цьому діалозі. Діалог відбувається в трійці «автор малюнку-портрет-спостерігач (інший учасник групи)». Завдання спостерігача полягає у наданні емоційної підтримки та мовчазної присутності в процесі.

Тривалість: 5-15 хв.

Фотографування з автопортретом (виконується обов'язково).

### Заняття №3 «Намалюй маску»

Техніка: «Малювання гриму»

Мета: створити комфортну обстановку в групі, яка сприятиме організації внутрішнього діалогу, зробити проблему наглядною та зрозумілою; усвідомлення своїх поведінкових проявів та помилок, їх пропрацювання; вираження переживань, які не можуть бути вербалізованими; демонстрація можливості змін.

Обладнання: театральний грим, ватні палички, вологі та сухі серветки, рідина для зняття макіяжу, засоби музичного супроводу.

Тривалість: 40-60хв.

Хід роботи. Учасники обирають завдання для гриму: «Як я бачу себе», «Найдороща мені маска», «Маска, яка виражає страх», «Ресурсна маска», «Фантазійний грим», «Тінь», «Грим на вільну тему» (гнів, кохання, рівновага, закритість тощо), «Моя тваринка», або розділити обличчя на 2 половини: «Я знаю і не знаю себе», «Якого себе я люблю і не приймаю», «Якого себе я показую і приховую», «Битва».

Протипоказання: межові стани особистості та алергія на грим.

Правила роботи: Грим наноситься м'якими паличками для вух, спеціально призначеним обладнанням, пензликами та пальцями. Перед

нанесенням гриму потрібно використати основу або крем (щоб зволожити шкіру). Після проведення техніки потрібно обов'язково зняти грим вологими серветками або засобами для зняття макіяжу.

#### Заняття №4 «Тут і зараз»

1. Техніка «Малюнок аквареллю на воді «Бути в процесі» (Н. Мовчан)

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

Завдання:

- вчитися слухати і чути внутрішнє «Я»;
- відійти від очікування внутрішньої і зовнішньої оцінки результату діяльності;
- зняти тривогу за результат;
- оволодіти правом бути в творчому процесі і насолоджуватися діяльністю.

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

Тривалість: 30-45 хв.

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

Інструкція:

1. Прислухайтесь до себе і відчуйте свій стан, емоції.
2. Зручно розмістіть своє тіло на стільці.
3. Зверніть увагу на колір акварелі: який колір «кличе» до нього і доторкніться пензлем.
4. Повільно почніть розставляти крапки на воді і спостерігайте за тим, що відбувається з фарбою. Спостерігайте за собою. Будьте в процесі.

5. Коли пензлик почне малювати по воді – дозвольте цьому це і спостерігайте за процесом. Відстежте як змінився Ваш стан, емоції.

6. За бажанням Ви можете змінити колір фарби.

7. Візьміть пензлик в іншу руку і малюйте далі. Спостерігайте за собою. Будьте в процесі.

8. Поміркуйте, що відбувається з результатом – Вашими малюнками на воді, де вони, що з ними відбувається і як Вони почувають себе в цьому процесі?

9. Якщо дуже хочеться – можна почати малювати на самій посуді і на аркуші паперу.

10. Для того щоб вода стала прозорою необхідно зачекати поки фарба впаде в осад.

2. Техніка «Малюнок по колу»

Мета: діагностика і корекція способів реагування людини на вплив зовнішнього середовища.

Завдання:

- навчитися слухати і чути внутрішнє «Я»;
- розвивати емоційний інтелект;
- формувати вміння заявляти про свої потреби;
- навчитись приймати будь який досвід як корисний.

Обладнання: кольорові олівці, білий папір (А4).

Тривалість: 40-45 хв.

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

Після завершення роботи учасники передають свої малюнки по колу розпочинаючи з сусіда ліворуч, який домальовує щось своє і передає малюнок далі.

Робота продовжується до того часу поки кожний учасник не залишить свій слід на малюнку кожного учасника.

## Заняття №5 «Базова довіра до світу»

### 1. Техніка «Автентичні рухи з папером»

Мета: підсилення досвіду взаємодії з внутрішніми потребами душі і тіла, набуття досвіду їх вираження.

Завдання:

- усвідомлення своїх потреб;
- підвищення рівня відповідальності за своє життя;
- релаксація, розвиток творчих здібностей.

Обладнання: шпалери (два метри), просторе приміщення.

Тривалість: 40-60 хв.

Хід роботи. Одна людина в присутності іншої рухається з закритими очима керуючись внутрішніми відчуттями. Спостерігач свідомо концентрує на ньому свою увагу. Метод сприяє вираженню різних аспектів особистості – свідомих та несвідомих. В рамках групової роботи в якості спостерігача може виступати терапевт, окремі учасники або група. Спостерігач автентичного руху виконує особливу роль – він приносить специфічні відчуття присутності в досвід людини, яка рухається.

### 2. Вправа «Статуя» ( модифікація О. Тараріной)

Мета: розвиток м'язової свободи та спонтанності.

Завдання:

- релаксація;
- постановка правильного дихання;
- профілактика легеневих захворювань;
- легка розминка усіх груп м'язів;
- розвиток креативності та внутрішньої свободи володіння власним тілом.

Обладнання: можливе використання музики.

Тривалість: 40-45 хв.

Хід проведення.

Учасники об'єднуються в пари. Тренер пропонує їм розділити ролі «майстра» та «глини».

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

#### Заняття №6 «Я проживаю і відпускаю»

Техніка «Прощання з...» Л. Лебедева (модифікація О. Тараріної)

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

Завдання:

- навчитися слухати і чути внутрішнє «Я»;
- допомогти пропрацювати думки і почуття, які клієнт звик придушувати;
- вивільнити негативні емоції і почуття;
- трансформувати негативні стани в позитивні.

Обладнання: білий папір (А4), олівці, фарби, ємність для води.

Тривалість: 40-50 хв.

Хід роботи. Кожному учаснику пропонується визначити почуття, емоцію, стан з яким він має бажання попрощатись.

Інструкція.

1. Покладіть перед собою аркуш паперу А4, закрийте очі і намалюйте контур (якщо ви «правша» малюйте лівою рукою, якщо «лівша» – правою).
2. Далі щосили зіжмакайте цей папір, опустіть його у воду.
3. Вийміть з води і розгорніть листок. За допомогою фарб створіть нові образи.

4. Далі кожному учаснику пропонується взяти невеликий листок паперу, олівці і уважно роздивитись всі створені картини. Те як вони «відгукнуться» записати на папері і залишити поруч з відповідним малюнком.

5. Опісля, кожен матиме змогу подивитись, що йому написали. Слід розкласти аркуші з записами від найбільш прямих до менш прямих і проаналізувати три останні. Часто це витісненні почуття, які не дозволяють клієнту «допрожити» і відпустити проблемну ситуацію.

6. Клієнтам пропонується дати відповідь на запитання:

- Як називалось почуття з яким Ви працювали в початковому варіанті?
- Яка його назва тепер?
- Який відгук у Вас знайшов цей малюнок?
- Як він переплітається з Вашим життям? Або: « Про що з Вашого життя розповідає цей малюнок»?

Заняття №7 техніка «9 маленьких мандал» (Автор А. Коробкін)

Мета: регуляція емоцій та почуттів, корекція алекситимії.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: мандалотерапія.

Інструкція:

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

1 коло – сум;

2 коло – гнів;

3 коло – злість;

4 коло – страх;

- 5 коло – тривога;
- 6 коло – здивування;
- 7 коло – любов;
- 8 коло – радість;
- 9 коло – задоволення.

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

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

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття викликає велика мандала?
- Яка мандала у ній найбільш помітна?
- Як часто Ви переживаєте цю емоцію?
- Яку емоцію було найскладніше відобразити?
- Яка мандала Вам найбільше подобається?
- Як велика мандала відображає Ваш емоційний стан?

Деякі аспекти інтерпретації:

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

Заняття №8 1. Техніка роботи з фракталами О. Копитіна (модифікація О. Тараріної) (Додаток Д)

Мета: розвиток здатності до зняття внутрішнього контролю.

Завдання:

- розвиток уяви;
- релаксація;
- формування зібраності;
- досвід групової роботи.

Інвентар: фрактали, кольорові олівці.

Тривалість: 10-15 хв.

Учасникам групового процесу пропонується зафарбувати образ, який складається з безлічі деталей (гуртків, трикутників та ін.) різними способами та кольорами так, щоб деталі одного кольору не виявилися поруч. Важливо працювати мовчки. Малювання відбувається у групах по три-п'ять осіб, якщо розмір фракталу А4, і сім-вісім осіб – для фракталу розміром А3.

2. Техніка «Створення медитативної казки» (модифікація О. Тараріної)

Мета: посилення особистісного ресурсу, підвищення самооцінки.

Завдання:

- формування здатності до прийняття себе, цінності свого «Я»;
- зняття емоційної напруги, релаксація.

Обладнання: папір, ручка.

Тривалість: 40 хв.

Хід роботи. Медитативні казки являють собою модель ідеального життя людини, вони створюються з метою зняття особистісного ресурсу. В казці людина ілюструє ідеальні стосунки з іншими людьми і з самим собою.

Алгоритм створення казки.

- Перенесення клієнта в казкову каїну (2-3 речення).
- Опис традицій, правил поведінки, традицій, життєвого ритму, цінностей в казковій країні (3-4 речення).
- Детальний опис ідеальної моделі проблемної зони клієнта (5-7 речень).
- Опис цієї моделі в минулому, теперішньому і майбутньому (3-4 речення).

- Опис відчуттів головного героя у зв'язку з втіленням ідеальної моделі в життя ( 4-5 речень).

- Завершення казки, яке майже повністю повторює початок (3-4 речення).

Терапія ресурсною казкою дає можливість активізувати впевненість в собі, своїх знаннях, вміннях, навичках, впливає на підвищення самооцінки і базової довіри о світу.

Отже, аналізуючи вплив арттерапевтичних технік на особистість можна зробити висновок, що така терапія більше орієнтована на побудови рішень, ніж повернення до проблеми; здебільшого спрямовує людину на «починання», ніж на «завершення»; у процесі арт-терапевтичної діяльності людина формує орієнтацію на творення, уникаючи позицій «самокопання» та «самообвинувачення»; терапія мистецтвом здатна запустити в людині процеси самопомоги, самозцілення, самореалізації, розкриває та розвиває творчий потенціалу особистості.

#### **2.4. Практичні рекомендації для молоді щодо подолання тривожності**

Насамперед щоб впоратися зі своєю тривогою або понизити її рівень прояву в житті людини потрібно усвідомлювати її присутність та мати бажання працювати з цим. З надмірною тривожністю можна справитися самостійно або звернутися за допомогою до психолога. Важливо усвідомити, що психолог – це людина яка в своєму «озброєнні» має специфічний інструментарій, недоступний для звичайних людей і він може надати професійну психологічну допомогу, в той час як самостійна робота з проблемою тривожності може виявитися не настільки результативною як професійна допомога психолога [15].

Якщо ж так сталося, що людина не має змоги звернутися до психолога, завжди можна звернутися у волонтерську службу, де працюють досвідчені спеціалісти, що проконсультують та допоможуть у вирішенні проблем [16].

Для подолання тривожності самостійно, існують такі практичні рекомендації:

- переключення. Це свідоме переміщення фокусу уваги з проблеми, що не являється такою, яка потребує негайного вирішення на вид діяльності який розслаблює та заспокоює;

- відволікання. В такому випадку людина використовує силу волі аби відгородитися від тривожних думок;

- зниження рівня значущості. Використовуючи цю рекомендацію людина немовби применшує значення проблеми або ситуації порівнюючи її з іншими реальними, об'єктивними, більш глобальними;

- план «Б». На випадок коли людина тривожиться щодо можливих невдач у справі вона може підготувати запасний план, який легко виручить у неприємній ситуації;

- пошук додаткової інформації. Людині краще і легше розуміти себе, свій стан якщо вона знає тому наукове обґрунтування або те, що не лише у неї виникають подібні проблеми;

- спорт. Надзвичайно корисними та відволікаючими від тривожних думок виявляють розминки, розтяжки, біг, кардіотренування. Вони знімають стрес і втому, розслабляють м'язи мозку, підвищують активність, сприяють появі нових ідей та свіжих поглядів на ситуацію;

- тимчасова пауза на шляху досягнення мети зі зміною плану досягнення цієї мети. Інколи для того аби рости, розвиватись, продуктивно працювати потрібно просто добре відпочити, розслабитися, зняти напругу. Навіть невеликий відпочинок надасть цінний ресурс та сили для розвитку нових креативних іде та можливостей для досягнення мети;

- згадати про власні досягнення. Замість тривоги через невідоме, необхідно згадати про вже існуючі досягнення, життєвий досвід, наявні сильні, навички, здібності та пройдені життєві етапи і позитивні моменти;

- розповідь про власні переживання. Поділившись внутрішніми переживаннями з близьким другом, подругою чи знайомим, яким ви довіряєте,

зможете знизити емоційну напругу та переоцінити ситуацію, поглянути на неї очима співрозмовника;

- актуалізація хобі та захоплень. Заняття улюбленою справою, що приносить задоволення;

- записати на аркуші паперу тривоги, що були присутні пів року тому, прочитайте, запитайте себе, що з них здійснилося, наскільки вони для вас важливі сьогодні;

- на рівні тіла, відчуйте що Ваше тіло Вам сигналізує. Важливо нормалізувати дихання та слідкувати за м'язами. Ваші м'язи розслабляються не всі одразу. Тілу потрібен час.

- сканування тіла. Можна встати або присісти. Розкрити долоні й покласти їх на коліна (якщо ми сидимо) або просто опустити (якщо стоїмо). Поставити ноги треба так, щоби ступні повністю стояли на підлозі, не схрещувалися. У цьому положенні потрібно зануритися у свої тактильні відчуття, «пройтися» внутрішнім поглядом по всьому тілу – від маківки до п'яток. Що я відчуваю прямо зараз? Протяг куйовдить волосся на маківці, очі трішки втомлені (чи, може, очі заплющені, і ви відчуваєте лоскіт вій на щоках), зуби зціплені, шия напружена, серце б'ється пришвидшено. Можна відчути дотик до повітря або ноги, відчути, як біжить кров пальцями, холодні вони чи теплі тощо.

- фокус на предметах в кімнаті. Щоби повернутися в теперішній момент, можна сфокусувати увагу на предметах, які вас оточують, й описати їх. Ось це – ноутбук, він чорний, має гладку поверхню. Можна описувати текстури, запахи, смаки – будь-що.

- кокон безпеки. Можна обійняти себе руками або загорнутися в плед, визначивши так межі свого тіла та вповні відчуваючи їх. У такий спосіб ми наче створюємо для себе кокон безпеки: я тут і зараз, тут немає загрози.

- продуктивне дихання. Виконуючи ці вправи, важливо пильнувати за диханням. Коли людина перебуває в стані тривожності, її дихання може бути як поверхневим (наче затримую повітря й не дихаю в повному обсязі), так і

прискореним. Тому можна зробити ще кілька вправ на відновлення продуктивного дихання – глибоко вдихнути, затримати дихання на кілька секунд, а потім повільно видихнути так, щоби видих тривав приблизно вдвічі довше за вдих.

- позитивні твердження. Є й різноманітні психологічні вправи. Наприклад, подивитися на двері приміщення, у якому ви перебуваєте, і сказати: « Дивись, вихід є!». Або використати будь-яку фразу, яка допомагає вам підтримати стан позитиву.

- виговоріться. І ще важливо не соромитися просити про допомогу. Не тоді, коли стан тривожності визначає все ваше життя, а тоді, коли вам некомфортно лишатися наодинці зі своїми думками. Говоріть, якщо відчуваєте в цьому потребу, іноді – аби впоратися з тривожністю, достатньо того, щоби вас хтось просто вислухав.

Для тих хто часто відчуває тривогу існують різноманітні методи та методики для пониження рівня тривоги. Розглянемо арттерапевтичні методики[8].

### 1. Колажування.

Тобто створення зображення за допомогою вирізок з різних журналів, тканини, гербарію і т.д.

Не обов'язково робити все рівно і правильно, найголовніше, щоб вам подобався процес, можна рвати, різати, клеїти, зв'язувати, або, навіть створити віртуальний колаж з фото, зроблених вами.

Тему колажу можна обрати будь яку, наприклад «Мої плани», «Поема для мене»(в цьому колажі ви можете залишити всі слова, які хочете присвятити собі, все що знайдете), «Що в мені»(тут ви можете створити на папері свою особистість, прикріплюючи все, що любите і що вам близьке, улюблені напої, смаколики, риси характеру, квіти, кольори, і взагалі все що знайдете).

### 2. «Частина спокою»

Матеріали : кілька аркушів паперу, олівці або фломастери.

Аркуші можна зігнути навпіл і створити міні книжечку, але це не обов'язково . На папері потрібно зобразити все, що коли-небудь могло вас заспокоїти під час тривожного нападу, улюблені місця, кольори, пора року, пора доби, їжа, напій, домашня тварина, казка. Ви можете зобразити все, що вам подобається. Така вправа допоможе в подальшому справлятися з хвилями паніки та тривоги. Ці нотатки можна постійно доповнювати і не обов'язково малювати одразу.

### 3. «Чорний квадрат»

Матеріали: олівці або фарби, аркуш паперу.

Пропонується намалювати на аркуші А4 чорний квадрат, який відображає всі ваші негативні переживання, які ви відчуваєте останнім часом. Потім потрібно домалювати на аркуші все, що завгодно. Основне завдання зробити так, щоб картина сподобалася. З допомогою цієї техніки можна розмістити свої тривоги на папері, і таким чином врегулювати власний негативний простір.

Отже, дотримання цих простих порад та виконання технік дозволяє зняти стрес, фізичне напруження, понизити рівень тривоги, відволіктись від важких переживань, заспокоїтись, розслабитись та надати ресурсний стан для подальшого нормального функціонування, спілкування, взаємодії з зовнішнім світом, налагодити соціальні контакти, підвищити рівень самооцінки, впевненість у собі, що в свою чергу вплине на зниження рівня тривожності та покращенні якості життя в цілому.

## ВИСНОВКИ

Аналіз існуючих теоретичних концепцій стосовно теми тривожності та здійсненого дослідження дозволяє зробити наступні висновки:

1. Здійснено теоретичний аналіз проблеми тривожності у вітчизняній і зарубіжній науці. Тривожність визначається, як властивість людини переходити у стан підвищеного занепокоєння, відчувати страх і тривогу у специфічних соціальних ситуаціях. У нормі функція тривожності полягає в попередженні про небезпеку, застереженні та активізації до дій, щоб усунути чинник, який її викликає. В свою чергу патологічна, підвищена тривожність негативно впливає на людину та її рівень життя. Схильність до підвищеного рівня тривожності зароджується в ранньому дитинстві та під впливом дії несприятливих чинників середовища може зростати та набувати не ситуативної, тобто нормальної, а особистісної, тобто як рису індивіда, яка характеризується підвищеною схильністю відчувати тривогу внаслідок реальної або уявної небезпеки.

2. Визначено фактори виникнення та розвитку тривожності. Науковцями визначено чинники тривожності серед яких: внутрішній конфлікт, депривація, почуття неповноцінності, переживання соціального стресу, фрустрація потреби досягнення успіху, низька фізіологічна опірність стресам, страх невідповідності очікуванням, проблеми та страхи у стосунках тощо. До причин, які викликають тривожність у студентів відносять внутрішні і зовнішні чинники. До зовнішніх належать нове середовище, умови перебування в ньому, взаємодія з викладачами та студентами, а також період сесії, до внутрішніх – адаптаційний процес, внутрішні конфлікти, незадоволення своєю успішністю тощо.

3. З'ясовано корекційні можливості засобів арттерапії у роботі із тривожністю. Вважаємо, що арттерапія є ефективним засобом корекції тривожних станів у індивіда, який розвиває вміння її контролювати. Адже через арттерапевтичну взаємодію, особистість має змогу усвідомити свої емоційні переживання, відпрацювати переживання та емоційні травми,

подивиться на свої почуття з іншої сторони/сторін, позбувається негативних або непотрібних в даний час емоцій та концентрується на позитивних. Так індивід може усвідомити свої внутрішні конфлікти, наблизитись до причин виникнення тривоги, зрозуміти її суть та зміст тих образів, які виникають на аркуші паперу, у пісочниці або в уяві.

4. На основі експериментального дослідження виявлено рівень прояву тривожності студентської молоді за допомогою основних діагностичних процедур: методика дослідження тривожності, розроблена Ч. Спілбергером та Ю. Ханіним, шкала Тейлора в адаптації М. Пейсахова та авторської анкети для вивчення уявлень студентської молоді стосовно власної тривожності та способів обходження з нею. Нами визначено, що високий рівень ситуативної (реактивної) тривожності мають 5 % студентів від загальної кількості; помірний – у 60 % досліджуваних, низький рівень – у 35% студентів. Отже, дуже висока тривожність притаманна 5% студентам, їхні показники (> 46) прямо корелюють з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

За результатами методики «Особистісна шкала проявів тривоги» було виявлено, що дуже високий бал загальної особистісної тривожності мають 10 % студентів, особистісна тривожність студентів високого рівня тривожності складає 15 % від загальної кількості респондентів, показник тривожності студентів, що відповідає середньому рівню з тенденцією до підвищеного виявлено у 45 % опитаних, середній рівень, що має тенденцію до низького виявлено у 25% опитуваних та у 5% виявлено низький рівень тривожності.

5. Визначено засоби арттерапії для корекції проявів тривожності у студентської молоді. Доведено, що арттерапія є дієвим методом в роботі з тривожністю. Вона допомагає виразити, зрозуміти та опанувати тривогу за допомогою зображувального та інших видів мистецтва. Таким чином студент вчиться розуміти та контролювати свій стан, що покращить його здатність справлятися з тривожністю. Тому нами було укладено арттерапевтичну

програму спрямовану на корекцію тривожних станів у студентської молоді. Її мета спрямована на коригування рівня тривожності у студентської молоді, нормалізацію розвитку особистості шляхом розвитку здатності до самопізнання, самовираження через мистецтво, а також удосконалення навичок до конструктивних дій з урахуванням реальності навколишнього світу. Також розроблено практичні рекомендації для молоді щодо подолання тривожності, які представлено у параграфі 2.4.

Виконане нами дослідження не вичерпує всіх аспектів означеної проблеми. Подальшого вивчення вимагають питання пошуку і конкретизації засобів арттерапії для зниження рівня тривожності у інші вікові періоди. Запропоновані арттерапевтичні корекційні засоби можуть доповнюватись та удосконалюватись через залучення сучасних теоретичних та практичних підходів до вирішення проблеми подолання тривожності у студентів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової, Т. Шейкіної. Випуск 5. Київ-Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. 200 с.
2. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Випуск 6. Київ-Львів-Тернопіль: ЕЕАТА, 2020. 224 с.
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. Бусел В. Т. Київ; Ірпінь : Перун, 2007. 1736 с.
4. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2012. Випуск 8. 479-484 с.
5. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
6. Кучерявець В. Г. Особливості вербалізації танатичної тривожності в період дорослішання. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*. Чернівці: Книга XXI, 2019. 458–461 с.
7. Левітов Н. Д. Психологічний стан занепокоєння, тривоги. *Питання психології*. 2013. № 5. С. 38-42.
8. Львов О. О., Жабко Н. В. Важливість профілактики та корекції посттравматичних стресових розладів. Арт-терапевтичний підхід. Психологічні та психотерапевтичні аспекти. *Простір арт-терапії: збірник наукових праць. Спеціальний випуск*. Київ, 2019. 182 с.
9. Наумбург М. Динамічно орієнтована арт-терапія; її принципи практики. Київ, 2009. 257с.
10. Нестеренко В. О. Проблема співвідношення захисних механізмів особистості та тривожності. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні та психологічні науки*. 2009. № 51. 159–169 с.
11. Омельченко Я., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ : Шкільний світ, 2018. 112 с.

12. Подкоритова Л. О. Рефлексія, самопізнання, психологічна самодопомога: тренінги та арт-терапевтичні методики: навчально-методичний посібник. Хмельницький: Центр інноваційної психології та педагогіки Хмельницького національного університету, 2018. 128 с.
13. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. Київ: Вища шк., 1982. 214 с.
14. Сайт Диплом по психологии 2014-2022. URL: <https://psy-diplom.ru/primery-i-obrazcy/temperament-i-trevozhnost/trevozhnost-i-factory-ee-vozniknoveniya> (дата звернення 15.12.2021).
15. Сорока О. В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів початкової школи до використання арттерапевтичних технологій: дис. д-ра пед. наук: спец. 13.00.04. Тернопіль, 2016. 534 с.
16. Ставицька С. О. Теоретичні основи вивчення особистісної тривоги у молодших школярів. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Методи підготовки фахівців до професійного спілкування»*. Книга І. Черкаси, 1997. С.109-119.
17. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки*. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. Вип. 1 (46). С. 266-272.
18. Тараріна О. Практикум з арттерапії. Скринька майстра. Київ: ФОП Тараріна. 2016. 98 с.
19. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор 2007. 640 с.
20. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. Львів: Астролябія, 2012. 588 с.
21. Erikson E. *Childhood and Society*. W. W. Norton Company. 1993. 448p.
22. Hill A. *Art versus Illness: A Story of Art Therapy*. G. Allen and Unwin, 1948. 94 p.

23. Lhova, M., Perout E. *Arteterapie v souvislostech*. Portal: Praha. 2019. 254 p.
24. Liebmann M. *Art Therapy for Groups: A Handbook of Themes, Games and Exercises*. – Cambridge, MA : Brooklyn Books, 1986.
25. Jabbar, S. and Betawi, A. Children Express: Themes of War and Peace in the Drawings of Iraqi Refugee Children in Jordan. *International Journal of Adolescents and Youth*, 24(1), 2019. 1–18 p. URL: <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1455058>
26. What is Art Therapy? URL: <http://www.baat.org/AboutArtTherapy>
27. Spiegel D., Malchiodi C., Bakos A., Colley K. Art Therapy for Combat-Related Post Traumatic Stress Disorder: Recommendations for Research and Practice. *Art Therapy*. 2006. № 23(4). pp. 157–164. URL: <https://doi.org/10.1080/07421656.2006.10129335>.
28. Salom A. *Art therapy and its contemplative nature: unifying aspects of imaging*. *Art therapy*. 2020. № 30(4). pp.142-50. URL: <https://doi.org/10.1080/07421656.2014.846203>
29. Arnold R. Navigating Loss Through Creativity: Influences of Bereavement on Creativity and Professional Practice in Art Therapy. *Art Therapy*, 2020. № 37(1). pp.6–15. URL: <https://doi.org/10.1080/07421656.2019.1657718>