

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ В  
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 241046

номер ІНП

Виконала: здобувачка ІІ курсу, групи ППмз-24-2 Катерина ЛЕДЯЄВА

Керівник:

кандидат психологічних наук, доцент Лариса ПОДКОРИТОВА

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

Тісія КОМАР

10 12 2025 р.

Хмельницький, 2025

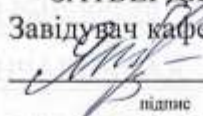
## ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки  
Освітній рівень другий (магістерський)  
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
Спеціальність 053 «Психологія»  
Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

Таїсія КОМАР

  
підпис  
протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ  
Катерина ЛЄДЯЄВА

1. Тема кваліфікаційної роботи:

«ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ В  
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ»

Керівник кваліфікаційної роботи: кандидат психологічних наук, доцент

Лариса ПОДКОРИТОВА

Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 р. № 65

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 01 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: «Рівень стресу та способи його подолання у студентів психологічних спеціальностей», результати психодіагностичного обстеження (опитувальники PSM-25, BDI-II, Holmes-Rahe Stress Inventory, CISS, Perceived Stress Scale), спостереження, аналіз результатів арттерапевтичної програми.

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Теоретичні основи використання арттерапії для зниження стресу в майбутніх фахівців; поняття стресу в психології; особливості стресу в майбутніх фахівців; арттерапія як метод боротьби зі стресом. розділ 2. Емпіричне дослідження стресу в майбутніх фахівців; організація дослідження та психодіагностичний інструментарій; аналіз результатів емпіричного дослідження; арттерапевтична програма для зниження стресу в майбутніх фахівців; висновки до розділу, перелік джерел посилання, висновки.

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



0 рисунків, 10 таблиць.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01 січня 2025 р.	виконано
	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2025 р.	виконано
	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2025 р.	виконано
	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2025 р.	виконано
	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2025 р.	виконано
	Загальні висновки.	До 03 листопада 2025 р.	виконано
	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2025 р.	виконано
	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	_____ жовтня 2025 р.	виконано
	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	23 грудня 2025 р.	виконано

Здобувач Камірюк Олександр

Ім'я, прізвище

Керівник роботи [підпис]

Ім'я, прізвище

## АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи: «Використання арттерапії для зниження стресу у майбутніх фахівців».

Здобувач Катерина ЛЄДЯЄВА

Керівник Лариса ПОДКОРИТОВА

Кваліфікаційна робота включає 104 сторінки, 10 таблиць, 0 рисунків, перелік джерел посилання складає 54 найменувань, 7 додатків.

Ключові слова: стрес, арттерапія, студенти, майбутні фахівці, психологічна допомога.

Об'єкт дослідження: стрес як психологічний феномен у студентів.

Предмет дослідження: стрес як психологічний феномен у студентів.

За результатами дослідження розроблено арттерапевтичну програму для зниження стресу.

Одержані результати можуть бути використані в процесі підготовки студентів психологічних та соціономічних спеціальностей, зокрема в межах тренінгів, навчальних курсів, індивідуальної та групової психологічної роботи.

Дипломник  Катерина ЛЄДЯЄВА

Підпис

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 1 грудня 2025 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ В МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ	
1.1. Поняття стресу в психології.....	17
1.2. Особливості стресу в майбутніх фахівців.....	25
1.3. Арттерапія як засіб зниження стресу в майбутніх фахівців.....	39
Висновки до розділу.....	40
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ В МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ	
2.1. Організація дослідження та психодіагностичний інструментарій.....	52
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	62
2.3. Арттерапевтична програма для зниження стресу в майбутніх фахівців.....	70
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ.....	74
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	82
ДОДАТКИ.....	104

## ВСТУП

**Актуальність.** Сучасні соціально-економічні та суспільно-політичні умови висувають до особистості високі вимоги, що супроводжуються зростанням рівня психологічного напруження та стресу. Особливо гостро ця проблема постає серед студентської молоді, яка перебуває на етапі активного професійного становлення, формування світоглядних орієнтацій та особистісної ідентичності. Період навчання у закладі вищої освіти характеризується значними адаптаційними труднощами, високими навчальними навантаженнями, підвищеною відповідальністю та емоційною нестабільністю, що робить студентів вразливою до стресу категорією.

Майбутні фахівці соціономічних спеціальностей – психологи, педагоги, соціальні працівники – за своєю професійною специфікою мають працювати в умовах постійного емоційного контакту з іншими людьми, що вимагає від них добре розвинених навичок саморегуляції, стресостійкості, емоційної стабільності та здатності управляти власним психоемоційним станом. Водночас результати сучасних досліджень свідчать про те, що значна частина студентів цих спеціальностей демонструє підвищений рівень тривожності, емоційної чутливості, нестійкі копінг-стратегії та недостатньо сформовані навички подолання стресу (Т. Бондар, С. Пухно, 2021). Це зумовлює потребу у пошуку ефективних засобів психологічної підтримки, які сприяли б гармонізації емоційного стану та зміцненню ресурсності майбутніх фахівців.

Одним із перспективних напрямів психологічної допомоги є арттерапія – метод, що поєднує творчий процес із механізмами емоційного розвантаження, самопізнання та внутрішньої трансформації. Наукові праці сучасних українських та зарубіжних дослідників підтверджують ефективність арттерапевтичних технік у зниженні рівня стресу, тривожності, психічного напруження та розвитку емоційної регуляції (Н. Калька, З. Ковальчук, О. Колпакчи, G. Kaimal, Л. Подкоритова, М. Скворцова та ін.).

Використання арттерапії у роботі зі студентською молоддю не лише сприяє стабілізації психоемоційного стану, а й підсилює професійно важливі якості – рефлексію, емпатію, здатність до контейнерування емоцій.

При тому, що окремі дослідження про особливості використання арттерапії для подолання стресу в майбутніх фахівців досить поширені, не так багато узагальнюючих праць за цією темою, а також відповідних комплексних арттерапевтичних програм. Це обумовлює актуальність нашого дослідження.

**Об’єкт дослідження** – стрес як психологічний феномен у студентів.

**Предмет дослідження** – використання арттерапії як засобу зниження стресу в майбутніх фахівців.

**Мета дослідження** – теоретично та емпірично обґрунтувати доцільність використання арттерапії для зниження стресу майбутніх фахівців.

**Гіпотеза дослідження** – рівень стресу майбутніх фахівців високий і потребує корекції за допомогою спеціально розробленої арттерапевтичної програми.

Для досягнення поставленої мети сформульовано такі **завдання дослідження**:

1. Визначити теоретичні основи використання арттерапії для зниження стресу в майбутніх фахівців-психологів.
2. Провести емпіричне дослідження рівня стресу, стресостійкості та копінг-стратегій у майбутніх фахівців-психологів.
3. Розробити арттерапевтичну програму, спрямовану на зниження рівня стресу в майбутніх фахівців-психологів

**Методи дослідження:** *теоретичні:* аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння даних наукової літератури; *емпіричні:* опитувальники PSM–25, BDI–II, Holmes–Rahe Stress Inventory, CISS, Perceived Stress Scale (PSS–10).

**Практичне значення** дослідження полягає у можливості використання запропонованої арттерапевтичної програми та рекомендацій у закладах

освіти для покращення психічного стану здобувачів вищої освіти та профілактики емоційного виснаження.

**Експериментальна база дослідження** – Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії. В дослідженні взяли участь 30 студентів-психологів першого курсу.

**Апробація результатів дослідження:** результати дослідження були представлені на XIV Всеукраїнській науково-практичній конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» (м. Хмельницький, Хмельницький національний університет, 27 листопада 2025 р.) та опубліковані в збірнику матеріалів цієї конференції. Також за матеріалами дослідження подано статтю в науковий журнал «Psychology Travelogs».

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається із вступу, 2 розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків та переліку джерел посилання. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 104 сторінки, а основна частина – 67 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ В МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

#### 1.1. Поняття стресу в психології

У сучасній психологічній науці феномен стресу розглядається як складний, багатоаспектний і динамічний процес, що охоплює фізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові реакції особистості на дію внутрішніх і зовнішніх чинників. Як підкреслює Л. Омельченко, стрес не є виключно негативним станом – він виконує адаптивну функцію, сприяючи мобілізації ресурсів у ситуаціях, що потребують змін чи активної реакції [29, с. 19]. У цьому сенсі стрес виступає базовим механізмом пристосування, який дозволяє людині взаємодіяти зі світом у динамічних умовах. Т. Бондар наголошує, що стрес «пронизує» всі рівні психічної організації, зачіпаючи емоційну сферу, мислення, мотивацію й поведінку, і саме тому його неможливо звести до простої фізіологічної реакції [4, с. 42].

Класичним вважається визначення Г. Сельє, який описував стрес як «неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу» [53]. Важливо, що Сельє підкреслював універсальність цієї реакції: незалежно від того, приємна чи неприємна подія, організм проходить схожі фази адаптаційного синдрому. У межах своєї теорії він увів розрізнення між еустресом та дистресом, які позначають якісно різні форми стресового переживання.

Еустрес Г. Сельє трактував як позитивний тип стресу, що виникає у відповідь на стимули, сприймані особистістю як посилені, керовані або такі, що відкривають можливості для розвитку. У цій формі стрес виступає потужним адаптивним механізмом: він активізує фізіологічні та психологічні ресурси, сприяє підвищенню концентрації, творчості, витривалості та загальної продуктивності. Еустрес пов'язується з оптимальним рівнем

збудження, який не руйнує, а підтримує ефективне функціонування та суб'єктивне відчуття компетентності та контролю.

На противагу цьому, дистрес означає негативний, дезадаптивний тип стресової реакції, що виникає за умов надмірних, невизначених, неконтрольованих або хронічних вимог. Його характерною ознакою є те, що інтенсивність чи тривалість впливу перевищує можливості особистості для успішної адаптації. Дистрес супроводжується виснаженням фізіологічних резервів, порушенням гомеостазу, появою тривоги, відчуттям втрати контролю, емоційної напруги, безсилля і поступовим руйнуванням механізмів саморегуляції. На психологічному рівні він асоціюється зі зниженням мотивації, фрустрацією, когнітивними збоями (наприклад, звуженням уваги, труднощами в прийнятті рішень), а на фізичному – з підвищеним ризиком психосоматичних порушень та хронічних соматичних захворювань [54]. У подальшому ці ідеї були розвинуті в українській та зарубіжній психології, де стрес почали розглядати значно ширше – не як окрему реакцію, а як складний процес взаємодії між особистістю та середовищем.

У психологічній парадигмі поступово утвердилося розуміння того, що стрес формується не лише як відповідь на об'єктивні події, а насамперед як результат того, як людина їх сприймає та інтерпретує. Саме на цьому наголошують Р. С. Лазарус і С. Фолкман у своїй транзакційній моделі стресу: центральним механізмом є когнітивна оцінка ситуації – визначення того, чи становить вона загрозу, виклик або втрату, а також оцінка власних ресурсів для її подолання [49]. Таким чином, одна й та сама подія може викликати інтенсивний стрес у однієї людини і майже не позначитися на іншій. І. Кравченко, розвиваючи цю ідею, підкреслює, що стрес виникає тоді, коли між зовнішніми вимогами та внутрішніми ресурсами суб'єкта утворюється дисбаланс, а людина переживає власну неспроможність вплинути на перебіг подій [22, с. 18].

У працях українських дослідників, зокрема Т. І. Бондар, стрес розглядається як системний інтегративний процес, що охоплює всі ключові рівні функціонування психіки, змінюючи їхню якість, динаміку та взаємозв'язок [4, с. 42].

**Емоційний рівень** є однією з найчутливіших сфер, уражених стресом. Під його впливом людина переживає спектр різко поляризованих емоцій – від тривоги, напруження, страху й внутрішнього неспокою до дратівливості, фрустрації та емоційного виснаження. Стрес порушує здатність до емоційної регуляції: реакції стають імпульсивнішими, менш контрольованими, а загальна емоційна стабільність знижується. В умовах тривалого чи хронічного стресу, як зазначає О. Мартинюк, зростає ризик формування емоційного вигорання та афективних розладів [27, с. 55–60].

**Когнітивний рівень** також зазнає суттєвих трансформацій. Стрес звужує увагу, ускладнює концентрацію, погіршує пам'ять та здатність до логічного мислення. У когнітивній сфері домінують спотворені мисленнєві схеми – катастрофізація, негативні прогнози, схильність перебільшувати загрозу та недооцінювати власні ресурси. Згідно з транзакційною моделлю Р. С. Лазаруса і С. Фолкман, саме особливості когнітивної оцінки події визначають рівень переживаного стресу: людина інтерпретує ситуацію як загрозу або як виклик залежно від власного досвіду, переконань і поточного психологічного стану [49]. Таким чином, когнітивні зміни є не лише наслідком стресу, а й активним чинником, що підтримує або послаблює його.

**Мотиваційний рівень** функціонування психіки також порушується під впливом стресу. У помірних межах стрес може стимулювати розвиток, активізувати зусилля та підвищувати мотивацію до досягнення результату. Проте за умов надмірного або зтяжного стресу мотиваційні ресурси виснажуються. Виникає втрата інтересу до діяльності, знижується ініціативність, з'являється прокрастинація, відчуття безсилля або внутрішнього «ступору». Дослідники зазначають, що високий рівень стресу часто супроводжується мотиваційними парадоксами: людина прагне діяти,

але не має внутрішніх сил; або навпаки – проявляє надмірну активність, яка не приносить результату через нераціональність зусиль [4, с. 42].

**Поведінковий рівень** відображає те, як стресові переживання реалізуються у зовнішніх реакціях. Під впливом стресу людина може демонструвати агресивність, уникання, імпульсивну або хаотичну активність, зниження комунікативності, порушення звичних звичок і режимів. Хронічний стрес часто призводить до збільшення непродуктивних поведінкових стратегій – прокрастинації, соціальної ізоляції, емоційних спалахів, проблем зі сном чи харчуванням. Як наголошує М. Миценко, поведінкові прояви стресу тісно пов'язані з домінуючим стилем копінгу: унікальні та емоційні стратегії підсилюють стресовий стан, тоді як завданнево орієнтовані – послаблюють його інтенсивність [28, с. 169–170].

Дослідниця наголошує, що в умовах інформаційної перенасиченості, високих соціальних вимог і швидкого темпу життя сучасна людина значно частіше, ніж раніше, перебуває в стані хронічного стресу. Подібні висновки наводить О. Мартинюк, яка вказує, що тривале збереження підвищеного рівня психічного напруження призводить до погіршення уваги, пам'яті, мислення, підвищення втомлюваності та емоційної нестабільності [27, с. 55–60]. Це порушує внутрішню рівновагу особистості, сприяє виснаженню адаптаційних резервів і створює підґрунтя для розвитку психосоматичних порушень.

У науковій літературі запропоновано кілька підходів до визначення стресу, які взаємодоповнюють одне одного.

По-перше, у широкому сенсі стрес визначається як стан психофізіологічного напруження, що виникає у відповідь на ситуацію, яку людина сприймає як загрозову, складну або таку, що виходить за межі звичних адаптаційних можливостей [29, с. 19; 22, с. 18].

По-друге, у вузькому значенні, згідно з класичним підходом Г. Сельє, стрес – це неспецифічна реакція організму на будь-яку вимогу, що до нього висувається, незалежно від природи стимулу [53].

По-третє, у рамках когнітивного підходу Р. С. Лазаруса і С. Фолкман стрес розуміється як результат когнітивної оцінки ситуації та власних ресурсів, у якій саме інтерпретація події, а не її об'єктивні параметри, визначає інтенсивність переживання [49]. Таким чином, різні визначення акцентують на різних аспектах: біологічному, психологічному й соціальному, але всі вони підкреслюють, що стрес є реакцією на порушення звичного балансу взаємодії зі світом.

Причини виникнення стресу є багаторівневими й охоплюють як зовнішні події, так і внутрішні психологічні чинники. Однією з ключових передумов стресу є суб'єктивне відчуття неконтрольованості, коли людина сприймає важливі аспекти свого життя як такі, на які вона не має впливу [22, с. 18]. До важливих причин належать також непередбачуваність подій, конфліктність вимог, хронічний дефіцит часу, перевантаження інформацією, високі соціальні очікування. Н. Коваль підкреслює, що сучасна людина постійно перебуває в полі численних соціальних, інформаційних, екзистенційних та освітніх стресорів, які взаємодіють між собою та посилюють загальний рівень напруження [16, с. 14]. М. Миценко звертає увагу на роль внутрішніх установок: схильність до катастрофізації, негативне мислення, занижена самооцінка і низька толерантність до невизначеності можуть викликати інтенсивний стрес навіть у ситуаціях, які об'єктивно не є критичними [28, с. 169–170].

Функції стресу в психологічній системі людини є амбівалентними. З одного боку, стрес має виразний адаптивний потенціал. Помірний рівень напруження підвищує уважність, сприяє мобілізації фізичних та психічних ресурсів, посилює мотивацію й відповідальність за результат діяльності [4, с. 42; 2, с. 5–6]. У цьому аспекті стрес виконує стимулявальну функцію, допомагаючи досягати складних цілей, долати перешкоди, пристосовуватися до нових умов. З іншого боку, за умови надмірної інтенсивності або тривалості стрес втрачає адаптивний характер і перетворюється на дистрес, який супроводжується емоційним виснаженням, когнітивними порушеннями,

зниженням ефективності діяльності та погіршенням соматичного здоров'я [52; 25, с. 55–60]. У цьому випадку стрес виконує вже не стільки захисну, скільки руйнівну функцію.

Важливою є також сигнальна функція стресу: він вказує на наявність загрози, внутрішнього конфлікту чи дисбалансу між потребами та можливостями. На думку Т. І. Бондар, саме здатність «прислухатися» до власного стресу як до сигналу про небезпеку або перенапруження дозволяє людині своєчасно змінювати стратегії поведінки й запобігати більш глибоким порушенням [4, с. 46]. Досвід подолання стресових ситуацій сприяє формуванню стресостійкості, яку Т. Г. Афанасенко з колегами трактує як інтегральну властивість особистості, що забезпечує збереження психологічної рівноваги та працездатності в умовах значних навантажень [2, с. 5–6; 2, с. 18–20].

Структура стресу охоплює кілька взаємопов'язаних компонентів, що відображають різні рівні реагування особистості. Фізіологічний компонент пов'язаний з активацією симпатичної нервової системи та ендокринних механізмів: підвищенням частоти серцебиття, артеріального тиску, рівня кортизолу, зміною дихання, напругою м'язів [52]. Емоційний компонент включає переживання тривоги, страху, гніву, фрустрації, внутрішнього напруження, емоційної нестабільності. О. Мартинюк підкреслює, що при тривалому стресі емоційна сфера зазнає деформацій: з'являється емоційне виснаження, дратівливість, апатія, зниження здатності до емпатії [27, с. 55–60]. Когнітивний компонент охоплює особливості сприйняття й інтерпретації ситуації, оцінку загрози, прогнозування наслідків, а також типові мисленнєві схеми – наприклад, схильність до перебільшення небезпеки або недооцінювання власних можливостей [49; 22, с. 18]. Поведінковий компонент проявляється у конкретних стратегіях реагування: униканні складних ситуацій, імпульсивних діях, агресивності, надмірній активності або, навпаки, зниженні ініціативи, прокрастинації, порушенні звичних форм поведінки [28, с. 169–170; 34, с. 148–150].

Г. Сельє, описуючи механізми розвитку стресу, виділив три фази загального адаптаційного синдрому: тривоги, опору, виснаження.

На фазі тривоги організм переживає «шокову» реакцію, мобілізуючи всі ресурси для негайного реагування. На фазі опору формується відносна стабілізація: попри збереження напруження, людина здатна виконувати діяльність, адаптуючись до нових умов. Якщо ж дія стресорів є надто тривалою або інтенсивною, настає фаза виснаження, коли ресурси вичерпуються, і організм втрачає здатність підтримувати рівновагу. Сучасні автори доповнюють цю модель когнітивними аспектами, наголошуючи, що ключову роль відіграють процеси первинної та вторинної оцінки ситуації, описані Р. С. Лазарусом і С. Фолкман [49].

Важливою складовою розуміння механізмів стресу є аналіз копінг-стратегій – способів подолання стресових ситуацій. Н. С. Ендлер і Дж. Д. А. Паркер, розробляючи концепцію багатовимірного копіngu, виділяють три основні стилі: орієнтований на завдання, орієнтований на емоції та орієнтований на уникання [45].

У вітчизняних дослідженнях, зокрема С. Пухно, показано, що домінування емоційно-реактивних та унікальних стратегій пов'язане з нижчим рівнем стресостійкості та вищою ймовірністю розвитку дистресу [35, с. 148–152]. Натомість завданнево орієнтований копінг, пошук підтримки, когнітивне переосмислення ситуації сприяють адаптивному подоланню стресу й запобігають його хронізації [2, с. 18–20; 31].

У сучасній психодіагностиці стрес розглядається не лише як теоретичний конструкт, а й як вимірюваний психологічний феномен. Для його вивчення використовуються різні шкали й опитувальники. Зокрема, шкала життєвих подій Г. Холмса і Р. Раге дає змогу оцінити кумулятивний ефект стресогенних подій протягом певного часу, що пов'язано з ризиком розвитку психосоматичних захворювань [46; 47]. Психологічна шкала стресу (PSM-25), розроблена Л. Лемір і Р. Тесс'є, дозволяє оцінити суб'єктивний рівень психічного напруження та його відображення в самопочутті [50]. У

вітчизняних дослідженнях стрес нерідко аналізується в поєднанні з рівнем тривожності та депресивності, для чого використовують, зокрема, шкалу депресії Бека (BDI-II) [3; 43; 44]. Це ще раз підкреслює взаємозв'язок стресу з емоційними станами й загальним психологічним благополуччям.

Соціально-психологічний вимір стресу посідає особливе місце в сучасних дослідженнях. Н. Коваль зазначає, що стрес формується в контексті взаємодії особистості із соціальним середовищем, а тому соціальні ролі, міжособистісні стосунки, громадська думка та культурні норми виступають важливими детермінантами стресових переживань [16, с. 14]. Соціальні конфлікти, рольові суперечності, високий рівень конкуренції, інформаційна перенасиченість, невизначеність майбутнього – усе це створює фон хронічного соціально-психологічного стресу. У практичних посібниках, присвячених стресовим перевантаженням, підкреслюється, що тривала дія таких чинників може призводити до синдрому емоційного виснаження, порушень сну, соматичних скарг, зниження мотивації та відчуття сенсу діяльності [34, с. 12–13, 34–36].

Особливої ваги проблема стресу набуває в умовах сучасної України, де на психологічний стан населення впливають війна, економічна нестабільність, вимушені переміщення, втрата близьких, руйнування звичного способу життя. Колектив авторів, досліджуючи психічне здоров'я молоді в умовах війни, зазначає, що тривале перебування в ситуації небезпеки та невизначеності супроводжується підвищенням рівня тривожності, емоційної лабільності, відчуттям безпорадності та загального виснаження [17, с. 237–238]. Подібні тенденції виявлено й у дослідженнях психічних станів студентської молоді в період воєнних дій, де наголошується на зростанні рівня ситуативної тривоги, емоційної напруги та порушень адаптації [37, с. 112–113]. Таким чином, стрес у сучасній Україні набуває не лише індивідуального, а й масового, соціально-психологічного характеру.

Отже, у сучасній психологічній науці стрес розглядається як складне, багаторівневе явище, що поєднує біологічні реакції, психологічні

інтерпретації та соціальний контекст. Його формування залежить не лише від сили та тривалості зовнішніх впливів, а й від індивідуальних особливостей особистості, її когнітивних схем, емоційної регуляції, копінг-стратегій, життєвого досвіду та рівня соціальної підтримки [2; 4; 22; 29]. Розуміння природи, структури, причин і механізмів розвитку стресу є необхідною передумовою для розробки ефективних програм психологічної допомоги, формування стресостійкості та профілактики дистресу в умовах зростаючих викликів сучасного світу, зокрема й у реаліях сьогodнішньої України [2; 17; 34].

Базуючись на вище викладеному огляді праць про стрес як психічне явище, особливу увагу варто приділити майбутнім фахівцям – студентам, чие професійне навчання пов'язане зі значним емоційним та когнітивним навантаженням. Саме тому аналіз специфіки прояву стресу в цієї категорії осіб подано в наступному підрозділі.

## **1.2. Особливості стресу в майбутніх фахівців**

Період навчання у закладі вищої освіти є одним із найбільш психологічно напружених та критичних етапів становлення особистості майбутнього фахівця. Саме в цей час студенти проходять інтенсивну адаптацію до нових соціальних, академічних та професійних вимог, що супроводжується значними емоційними та когнітивними навантаженнями. Особливо гостро проблема стресу постає серед студентів соціономічних спеціальностей – психологів, педагогів, соціальних працівників, – адже специфіка їхньої майбутньої діяльності передбачає постійний емоційний контакт з людьми, високий рівень емпатії, рефлексії та самоконтролю. Ці професії належать до категорії «допомагаючих», що робить майбутніх фахівців вразливою групою щодо переживання стресових станів [4, с. 44].

У ході професійної підготовки студенти-психологи та представники інших соціальних спеціальностей залучені до численних форм навчальної активності: виконання наукових завдань, проходження практики, участі в тренінгах, проведення консультаційних вправ, рефлексивних сесій. Ця діяльність потребує високого рівня емоційної залученості, сформованості навичок міжособистісної взаємодії та здатності працювати з власними й чужими переживаннями. У своїй монографії Т. І. Бондар підкреслює, що студенти таких спеціальностей стикаються з підвищеним емоційним навантаженням, оскільки їхня освітня діяльність включає освоєння професійних ролей, побудову професійної ідентичності та розвиток здатності до емоційної саморегуляції [4, с. 46].

Освітнє середовище університету є одним із ключових чинників, що визначають рівень стресу студентів. За даними низки досліджень, навчальна діяльність майбутніх психологів характеризується високою інтенсивністю, нерівномірністю навантаження, надмірною кількістю дедлайнів, необхідністю засвоєння великих обсягів інформації, що сприяє формуванню стану емоційного виснаження.

Особливо критичними є такі фактори:

- 1) висока навчальна напруга: виконання курсових і наукових робіт, підготовка до заліків та іспитів, участь у проєктах;
- 2) невизначеність майбутнього, яка знижує відчуття контролю над життєвими подіями [22, с. 24];
- 3) конкуренція в академічному середовищі;
- 4) страх професійної некомпетентності, який особливо відчують студенти-психологи на старших курсах [29, с. 38];
- 5) дефіцит часу та порушення балансу між навчанням і відпочинком.

За даними емпіричного дослідження, проведеного у ЗНУ, понад 62 % студентів соціальних спеціальностей мають підвищений рівень психоемоційного напруження в період сесії, а 48 % – відчують систематичний хронічний стрес [11, с. 57].

Студенти допомагаючих спеціальностей характеризуються рядом особистісних особливостей, які, з одного боку, є необхідними для професії, а з іншого – підвищують їхню емоційну вразливість. Серед них:

1. Високий рівень емпатії. Емпатійність, необхідна для майбутнього психолога або соціального працівника, водночас робить його чутливішим до переживань інших. У дослідженні О. О. Колпакчи зазначено, що студенти з високою емпатією частіше демонструють емоційне виснаження, особливо в період проходження практики [18, с. 59].

2. Підвищена емоційна лабільність. Нестабільність емоційного стану зумовлює схильність до швидкого виснаження ресурсів, появи тривожності та внутрішньої напруги [27, с. 66].

3. Низький рівень навичок саморегуляції. За даними А. Легкої та Н. Кальки, проблема недостатнього розвитку емоційної саморегуляції характерна для більшості студентів молодших курсів [25, с. 112].

4. Підвищена рефлексивність та схильність до самоаналізу. Хоча ці якості важливі для професійного розвитку психолога, у надмірному вираженні вони сприяють наростанню тривоги й самокритики [27, с. 61].

Ситуація в Україні останніх років є потужним соціальним стресором. Воєнні дії, нестабільність, загроза безпеці, невизначеність майбутнього – усе це впливає на психоемоційний стан студентства. У матеріалах міжнародної наукової конференції (2025) підкреслюється, що переважна більшість студентів переживає постійний стрес, пов'язаний із відчуттям небезпеки, депривацією базових потреб та інформаційним тиском [17, с. 237].

Додатковими соціальними стресорами для майбутніх фахівців є:

- зміна житлових умов (переїзд, проживання в гуртожитку);
- адаптація до нових соціальних груп;
- складність у встановленні соціальних зв'язків;
- негативний вплив соціальних мереж (порівняння, соціальний тиск).

С. Пухно встановив, що 38 % студентів-психологів мають низький рівень стресостійкості, а домінуючими копінг-стратегіями серед них є

емоційно-реактивний та унікальний стилі реагування. Такі стратегії не сприяють ефективному подоланню труднощів, а навпаки – загострюють сприйняття стресових ситуацій та знижують можливість відновлення ресурсів [35, с. 52].

У матеріалах кваліфікаційної роботи І. Крот також зазначено, що студенти психологічних спеціальностей часто використовують неконструктивні форми реагування: перенесення відповідальності, ігнорування проблеми, надмірну самокритику або катастрофізацію подій [24, с. 41].

Результати дослідження К. Яцун доповнюють це уявлення, показуючи, що високі показники тривожності у студентів юнацького віку тісно пов'язані з соціальною фрустрованістю, тобто відчуттям незадоволеності важливими життєвими сферами – навчанням, міжособистісними стосунками, перспективами майбутнього [40, с. 121–125]. Авторка підкреслює, що в умовах пандемії, війни й економічної нестабільності у студентів формується стійке відчуття невизначеності, що посилює як суб'єктивне переживання стресу, так і схильність до тривалих тривожних станів. Це, у свою чергу, негативно позначається на їхній навчальній успішності, самооцінці та здатності планувати професійну кар'єру.

У збірнику студентської конференції 2023 року зазначається, що для молоді, зокрема для студентів спеціальності «Психологія», типовою є тенденція до «накопичення» стресу: вони тривалий час ігнорують власне напруження, концентруючись на навчальних завданнях і допомозі іншим, тоді як власні потреби відсувають на другий план [28, с. 171–172]. У результаті це призводить до різкого погіршення самопочуття, зниження працездатності, емоційного виснаження та появи соматичних скарг. Таким чином, поєднання професійної спрямованості на допомогу іншим і недостатньо сформованих навичок самопомоги посилює стресову вразливість майбутніх фахівців допомагаючих професій.

Студенти психологічних спеціальностей формують особливу групу ризику щодо переживання стресу, оскільки їхня професійна підготовка передбачає високий рівень рефлексії, емоційної чутливості та роботи з міжособистісними переживаннями. Навчання супроводжується не лише академічним навантаженням, а й необхідністю постійно самоспостерігати, аналізувати власні емоції й долати внутрішні суперечності. У таких умовах стрес набуває комплексного характеру і проявляється на різних рівнях психічної діяльності.

Однією з найбільш помітних сфер, де стрес проявляється у студентів психологічного профілю, є когнітивна сфера. Дослідження свідчать, що в періоди високих академічних вимог студенти відчують труднощі з концентрацією уваги, уповільненням обробки інформації та зниженням продуктивності мислення. За спостереженнями В. Дмитриченка, поширеними є фрагментарність мислення, проблеми із запам'ятовуванням матеріалу та нерішучість у складних навчальних і професійних ситуаціях [11, с. 63].

Подібні висновки наведені й у кваліфікаційній роботі І. Крот, де підкреслюється, що під час проходження практики когнітивні порушення стають особливо помітними: студенти можуть відчувати труднощі у швидкому аналізі поведінки клієнта, формулюванні висновків та прийнятті рішень у стресових ситуаціях. У таких випадках психоемоційне напруження знижує якість професійного мислення, що негативно позначається на формуванні практичних навичок [24, с. 44].

Не менш значущою є емоційна сфера, яка в умовах хронічного стресу зазнає різноманітних деформацій. Студенти психологічних спеціальностей нерідко повідомляють про підвищену тривожність, емоційну нестійкість, дратівливість та внутрішнє виснаження. Як зазначає О. Колпакчи, емоційні перевантаження часто призводять до апатії, зниження мотивації, почуття спустошеності або «емоційного вигорання», яке може виникати вже на етапі навчання [18, с. 67].

Висока емпатійність – одна з ключових професійних якостей майбутнього психолога – інколи стає чинником додаткового ризику. Студенти часто «проживають» емоційні переживання інших, що без достатнього рівня саморегуляції може спричинити перевтому, виснаження та зниження стресостійкості.

Стрес також має істотний вплив на поведінкову сферу, де він проявляється у відповідних дезадаптивних реакціях. Найпоширенішою є прокрастинація: студенти відкладають складні завдання, відчують труднощі в організації часу, уникають відповідальних видів діяльності. Часто спостерігається посилене звернення до соціальних мереж як до засобу емоційного «втечення», що насправді лише підсилює внутрішнє напруження.

Для частини студентів характерною є імпульсивність у поведінці, різкі зміни настрою, нестриманість у реакціях, тоді як інші, навпаки, демонструють ізоляцію, зниження соціальної активності або уникання міжособистісної взаємодії. Такі реакції утворюють адаптивні бар'єри, що ускладнюють засвоєння професійних компетентностей.

Тривалий стрес нерідко набуває психосоматичних проявів, які стають наслідком порушення рівноваги між емоційним і фізіологічним станом організму. У практичному посібнику «Стресові перевантаження та способи їх подолання» наголошується, що найпоширенішими симптомами серед студентів є головний біль, м'язова напруга, розлади травлення, хронічна втома та зниження імунітету [34, с. 12–13]. Ці прояви не лише впливають на самопочуття, а й посилюють емоційний дискомфорт, формуючи «замкнене коло» стресу: фізичні симптоми викликають тривогу, а тривога – погіршення фізичного стану.

Для узагальнення ключових проявів, характерних саме для студентів психологічного профілю, можна акцентувати на таких групах стресових реакцій:

- когнітивні: зниження концентрації, труднощі з пам'яттю, фрагментарність мислення, нерішучість у професійних ситуаціях;

- емоційні: тривожність, дратівливість, апатія, емоційна виснаженість, нестійкість настрою;
- поведінкові: прокрастинація, уникання, зловживання соціальними мережами, соціальна ізоляція;
- психосоматичні: головний біль, порушення сну, м'язова напруга, розлади травлення, хронічна втома.

Усі ці прояви формують складний багаторівневий комплекс, який впливає на професійне становлення майбутнього фахівця допомагаючої сфери. Саме тому важливо своєчасно виявляти стресові прояви, навчати студентів навичкам саморегуляції та створювати умови для їхнього емоційного благополуччя.

Як показують сучасні дослідження, рівень стресу та характер його переживання у майбутніх фахівців не є однорідними, що підтверджують роботи як українських, так і зарубіжних авторів, зокрема Л. Гринченко, Н. Коваль, І. Кравченка та інших, які підкреслюють різницю у проявах стресу залежно від віку, життєвого досвіду та соціально-професійного контексту [8; 16; 22]. Існують відмінності залежно від курсу навчання, статі, життєвого досвіду, соціальної підтримки та попередніх травматичних подій. Так, студенти молодших курсів частіше переживають стрес, пов'язаний з адаптацією до нових умов – зміною освітнього середовища, необхідністю самостійної організації навчальної діяльності, розширенням кола соціальних контактів. На старших курсах на перший план виходять стресори, пов'язані з професійним самовизначенням, працевлаштуванням, відповідальністю за результати практичної діяльності, необхідністю поєднувати навчання, роботу й особисте життя. Подібні висновки наводить і М. Миценко, яка акцентує на «накопичувальному» характері студентського стресу та зростанні емоційної втоми з перебігом навчання [28].

Гендерний аспект також має значення: за даними ряду досліджень, студентки частіше демонструють підвищений рівень емоційної тривожності, схильність до самозвинувачення та перфекціонізму, тоді як студенти-

чоловіки нерідко застосовують унікальні стратегії, схильні до «замовчування» проблеми, що ускладнює своєчасне звернення по допомогу. Цю тенденцію підтверджують і результати роботи І. Крот, яка показала переважання неадаптивних стратегій копінгу у студентів обох статей, а також дослідження С. Пухно, що виявило загальну низьку стресостійкість майбутніх психологів [24; 35]. При цьому саме студенти соціономічних спеціальностей, незалежно від статі, виявляють більш високий рівень емпатії та емоційної залученості, що у поєднанні з недостатньою сформованістю навичок емоційного захисту та саморегуляції призводить до швидкого виснаження психічних ресурсів, на що звертає увагу й О. Колпакчи [18].

Важливу роль у протіканні стресу відіграє й соціальне оточення майбутніх фахівців. Наявність підтримуючого середовища – групи однокурсників, із якими можна відкрито обговорювати труднощі, викладачів, налаштованих на діалог, родини, що приймає вибір професії, – істотно знижує ризик дистресу. У дослідженнях А. Легкої та Н. Кальки наголошується, що соціальна підтримка є однією з ключових умов формування стресостійкості у студентів [25]. Натомість конфліктні стосунки з однолітками, високий рівень конкуренції, критичність викладачів без конструктивного зворотного зв'язку, нерозуміння з боку батьків посилюють переживання самотності, тривожності, відчуття власної неспроможності, що, у свою чергу, провокує загострення стресових реакцій.

Не менш показовим є вплив способу організації освітнього процесу. Жорстко регламентовані, авторитарні стилі педагогічної взаємодії, орієнтація виключно на результат без урахування емоційного стану студентів, ігнорування їхніх потреб у підтримці та зворотному зв'язку сприяють формуванню «стресогенного навчального середовища». Це підтверджують і висновки дослідників освітнього середовища, зокрема О. Мартинюк, яка зазначає, що надмірна академічна напруга та відсутність психологічної підтримки значно збільшують рівень тривожності студентів [27]. Натомість використання інтерактивних методів, залучення студентів до спільного

обговорення навчальних завдань, підтримка атмосфери довіри й безпеки, можливість відкрито говорити про труднощі, у тому числі емоційні, – виступають потужними протективними факторами, що узгоджується з результатами досліджень Т. Афанасенко та колег [2].

Окремої уваги заслуговує феномен «прихованого виснаження», коли студенти допомагаючих спеціальностей демонструють зовнішню успішність та активність, водночас внутрішньо перебуваючи у стані хронічної перевтоми й емоційного знесилення. Подібні явища описано у роботах О. Колпакчи та О. Перетятко, які зазначають, що прагнення відповідати високим професійним стандартам, страх «виявитися некомпетентним» або «недостатньо сильним» для роботи з людьми сприяють ігноруванню власних ресурсів і формуванню передпрофесійного вигорання [18; 30].

У цьому контексті важливим завданням університетської підготовки є не лише передача теоретичних знань, а й формування в студентів культури турботи про власний психоемоційний стан. До пріоритетних напрямів профілактичної роботи належить: інтеграція у навчальний процес курсів або тренінгів із саморегуляції та стрес-менеджменту, створення програм психологічної підтримки, надання можливості проходження власної терапії або участі в терапевтичних групах. Один із найбільш перспективних інструментів такої підтримки – арттерапевтичні програми, ефективність яких підтверджують дослідження G. Kaimal та співавт. [48], С. Malchiodi [51], а також українських авторів Н. Кальки та З. Ковальчук [14] та ін. Тому в наступному підрозділі подано теоретичне дослідження арттерапії як засобу зниження стресу в майбутніх фахівців.

### **1.3. Арттерапія як засіб зниження стресу в майбутніх фахівців**

Арттерапія сьогодні розглядається не просто як допоміжний метод психологічної підтримки, а як повноцінна психотерапевтична технологія,

здатна суттєво впливати на емоційний стан, когнітивні процеси та особистісну сферу людини. Особливе значення вона має для студентів соціономічних спеціальностей, зокрема майбутніх психологів, соціальних працівників і педагогів. Саме представники цих професій у процесі навчання зазнають значного емоційного навантаження, оскільки опановують складні дисципліни, пов'язані з аналізом людських почуттів, внутрішнього переживання, травматичного досвіду та меж психічної витривалості [21, с. 82]. У поєднанні з високими академічними вимогами та соціальними потрясіннями це створює підвищену вразливість до стресу. Тому застосування арттерапії у навчальному середовищі набуває важливого компенсаторного й профілактичного значення.

Арттерапія у сучасній психологічній науці розглядається як окремий психотерапевтичний напрям, у межах якого творчий процес використовується для дослідження внутрішнього світу людини, вираження емоцій, трансформації переживань і відновлення психологічної рівноваги. Як підкреслює О. Колпакчи, арттерапія – це «цілісна система психокорекційних і психотерапевтичних методів, що базуються на використанні художньої діяльності для діагностики, підтримки та розвитку особистості» [18, с. 12]. Вона поєднує символічний, емоційний та когнітивний аспекти переживання, забезпечуючи м'який, але глибокий вплив на психіку.

У працях Н. Кальки та А. Легкої арттерапія визначається як процес створення образів, який дає змогу переносити внутрішні стани у зовнішню форму та працювати з ними у безпечному, невербальному форматі. Авторки підкреслюють, що ключова особливість цього методу полягає у тому, що «творчість активізує природні механізми емоційної саморегуляції й робить доступними ті переживання, які складно або неможливо висловити словами» [15, с. 8]. У цьому контексті арттерапія не зводиться до художньої діяльності як такої – важливим є саме психотерапевтичний процес, а не естетична якість роботи.

З міжнародної точки зору, С. Malchiodi визначає арттерапію як «психотерапевтичний підхід, що ґрунтується на переконанні, що творчий акт може зцілювати, сприяти інтеграції досвіду, покращувати емоційну регуляцію та активізувати нейробиологічні механізми стресоподолання» [51, с. 32]. У науковій літературі підкреслюється, що мистецтво діє одночасно на емоційні, когнітивні та тілесні рівні, що робить арттерапевтичні техніки ефективними при роботі зі стресом, тривожністю та емоційним виснаженням.

Хоч елементи лікування творчістю використовувалися у різних культурах віддавна, формування арттерапії як професійного напрямку відбулося у ХХ столітті. На ранніх етапах розвитку значний вплив мали психоаналітичні ідеї про символічну природу образів. Саме представники психодинамічної школи, зокрема З. Фрейд та К. Юнг (яких часто цитують арттерапевти), розглядали творчість як спосіб прояву несвідомого та опрацювання внутрішніх конфліктів.

Згодом, у 1940-х роках, термін «арттерапія» був уперше введений в обіг британським художником А. Гіллом, який описував позитивний вплив малювання на відновлення емоційного стану хворих у санаторіях. У США цей напрям набув подальшого розвитку у працях М. Наумбург, що вважала художній образ ключем до несвідомих переживань, та Е. Крамер, яка підкреслювала терапевтичну цінність самого творчого процесу.

Сучасний етап розвитку арттерапії характеризується інтеграцією даних нейронаук. Зокрема, дослідження G. Kaimal довели, що творчий процес приводить до зниження рівня кортизолу – гормону стресу, що підтверджує фізіологічний ефект арттерапії [48, с. 74–80]. Malchiodi підкріплює це положення сучасними нейропсихологічними даними про вплив творчої діяльності на префронтальні зони мозку, відповідальні за емоційну регуляцію [51, с. 40–42].

За даними О. Колпакчи та Н. Кальки, сьогодні арттерапія – це структурований напрям із власною теоретичною системою, принципами, методами та діагностичним апаратом [18; 14]. Він включає:

- психодинамічний підхід (аналіз образів, проєкцій, символів),
- гуманістичну традицію (розвиток творчого потенціалу, самовираження),
- когнітивно-поведінкові елементи (усвідомлення емоційних патернів через образ),
- нейропсихологічні підходи (вплив творчості на нервову систему).

У сучасних українських джерелах підкреслюється, що арттерапія – це не «малювання як хобі», а цілеспрямований психокорекційний процес, що має чіткі терапевтичні завдання: емоційне розвантаження, розвиток рефлексії, підвищення стресостійкості, посилення ресурсного стану особистості [34, с. 12; 7, с. 34].

Таким чином, арттерапія виступає комплексним напрямком, що поєднує мистецтво, психологію та нейронауки. Її ефективність у зниженні стресу пояснюється тим, що творчий процес одночасно активізує емоційні, когнітивні та фізіологічні механізми саморегуляції, надаючи можливість м'яко й безпечно працювати з переживаннями як на свідомому, так і на несвідомому рівні.

У психології арттерапія розглядається як метод, що дає змогу опрацювати психоемоційний досвід через творчість. Її ключовою перевагою є можливість працювати з переживаннями на символічному, невербальному рівні. Це робить метод ефективним у випадках, коли студенти відчують труднощі з вербалізацією власного стану, прагнуть уникати прямого обговорення проблеми або не до кінця усвідомлюють джерела власної напруги [18, с. 17]. Саме завдяки відсутності необхідності вербалізувати емоції арттерапія створює унікальний терапевтичний простір, де відбувається м'яке, але глибоке опрацювання внутрішнього досвіду.

У наукових джерелах арттерапію визначають як процес трансформації переживань через творчі дії, де особистість не лише вивільняє емоції, а й набуває нового досвіду їх розуміння й регулювання [51]. Важливо, що у стресових ситуаціях, коли раціональні стратегії виявляються недостатньо

ефективними, творчі техніки стають альтернативним способом подолання напруги.

Арттерапія впливає на психіку комплексно, активізуючи одразу кілька механізмів.

Першим механізмом є емоційне розвантаження. Під час творчої діяльності людина переносить свої переживання на матеріал, що дозволяє зменшити інтенсивність негативних емоцій та уникнути їх накопичення. У студентів допомагаючих професій це особливо важливо, адже значна частина їхнього навчання пов'язана з контактом із чужими емоціями, емпатійним зануренням та високою когнітивною напругою [35, с. 56].

Другим механізмом є проєкція та символізація, що дозволяє відобразити внутрішні конфлікти у наочній, матеріальній формі. Через символи студенти легше усвідомлюють глибинні переживання, зокрема страх невдачі, переживання щодо майбутнього, почуття нестабільності, що характерні для періоду професійного становлення.

Третім механізмом є ефект рефлексії, який виникає на етапі аналізу створеного зображення чи творчого продукту. Студент, спостерігаючи за результатом власної роботи, відкриває нові сенси, набуває здатності структурувати власний емоційний досвід. Це сприяє розвитку професійно важливої компетентності – саморефлексії [18, с. 48].

Четвертий механізм – ресурсний, що пов'язаний із створенням позитивних, стабілізуючих образів. Техніки, спрямовані на побудову «ресурсних карт», образів сили, захищеності чи гармонії, допомагають студентам активізувати власні адаптаційні можливості [14, с. 41].

Окремо слід виділити нейрофізіологічний механізм. Згідно з результатами дослідження G. Kaimal, творча діяльність знижує рівень кортизолу в організмі, що є ключовим показником фізіологічної реакції на стрес [48, с. 74–80]. Позитивний вплив виявлявся незалежно від віку, статі чи наявності художніх здібностей, що дозволяє стверджувати про універсальність арттерапевтичного впливу.

Арттерапія в професійному становленні майбутніх психологів. Майбутні фахівці допомагаючих професій повинні володіти високим рівнем емоційної стійкості, навичками контейнерування переживань та здатністю підтримувати інших людей у складних ситуаціях. Проте численні дослідження підтверджують, що студенти психологічного профілю самі часто мають підвищену емоційну вразливість, схильність до виснаження, труднощі з регуляцією власного стану [28, с. 72]. Це пояснюється тим, що вони вже під час навчання стикаються з аналізом складних тем: емоційних криз, психологічних травм, поведінкових розладів, що формує додаткове навантаження.

Арттерапія дає можливість студентам не тільки зняти напругу, а й навчитися працювати зі своїми емоціями професійно. О. Колпакчи підкреслює, що включення арттерапевтичних практик у навчальний процес позитивно впливає на розвиток рефлексивності, емпатії, готовності до роботи з клієнтами [18, с. 67]. Авторка зазначає, що через участь у творчих заняттях формується навичка «внутрішнього спостерігача», що є однією з основних компетентностей психолога.

Значення творчості у зниженні емоційного виснаження студентів. У процесі творчої діяльності активуються природні механізми саморегуляції. Вони сприяють:

- зниженню рівня тривожності;
- послабленню психоемоційного виснаження;
- зменшенню когнітивного перевантаження;
- підвищенню концентрації уваги;
- досягненню стану психічної рівноваги.

Дослідження А. Легкої та Н. Кальки показали, що регулярна робота з мандалами допомагає студентам структурувати внутрішні переживання та знижує рівень загальної емоційної напруги [25, с. 117]. Учасники таких занять повідомляли про відчуття гармонії, стабільності, ясності мислення.

У роботі зі студентською молоддю, особливо з майбутніми психологами, педагогами та соціальними працівниками, арттерапевтичні техніки використовуються як універсальні інструменти для зниження психоемоційного напруження, розвитку саморефлексії та формування внутрішньої стресостійкості. Сучасна арттерапія включає широкий спектр методик, кожна з яких має свій механізм впливу та терапевтичний ефект. Застосування різних технік дозволяє адаптувати процес до індивідуальних потреб студентів та створювати багатовимірний корекційно-розвивальний вплив.

Образотворча терапія традиційно посідає центральне місце в роботі з емоційними станами студентів. Використання фарб, пастелі, крейди, вугілля дає змогу вивільнити напруження через невербальну експресію. Малювання сприяє катарсису, дозволяє переносити складні переживання в образотворчу форму, де їх легше опрацювати й трансформувати. У студентів із високою тривожністю ця техніка сприяє зменшенню внутрішньої напруги, нормалізації емоційного фону та покращенню концентрації.

Робота з мандалами допомагає структурувати внутрішній хаос і стабілізувати емоційну сферу. Мандала з її симетричністю та чіткою композицією сприяє відновленню внутрішньої гармонії. За результатами досліджень, проведених А. Легкою та Н. Калькою, після занять мандалотерапією студентам значно легше зосереджуватися, знижувалася психічна перевантаженість та підвищувалась здатність до саморегуляції [25, с. 115–117].

Колажування є ефективним способом роботи з особистісними цінностями, внутрішніми конфліктами та ідентичністю. Використання готових образів дозволяє студентам швидше та глибше виявляти власні потреби, страхи, внутрішні ресурси. Такі заняття сприяють формуванню позитивного образу «Я» та зменшенню фрустраційних переживань.

Артжурналінг поєднує творчий процес із письмовою рефлексією. Студент може одночасно фіксувати думки, емоції й переживання,

доповнюючи їх образами, символами, кольорами. Це дозволяє інтегрувати емоційний та когнітивний рівні переживання, що формує глибше усвідомлення внутрішнього стану та сприяє зниженню тривожності.

Метафорична робота – створення образів, символів, метафоричних картин – дозволяє працювати з несвідомими переживаннями. Метафора є м'яким способом торкатися складних тем і трансформувати їх без прямого емоційного перевантаження. У студентів вона сприяє розвитку уяви, емоційної гнучкості та стресостійкості.

До традиційних видів арттерапії також належать:

Фототерапія – метод роботи із фотографіями, який дозволяє аналізувати досвід, значущі події та внутрішні стани через візуальні образи. Цей метод допомагає студентам переосмислити власну ідентичність, побачити позитивні аспекти особистості та знизити рівень самоосуду, який часто супроводжує стрес.

Музикотерапія – впливає на емоційний та фізіологічний стан, нормалізує серцевий ритм, знижує м'язову напругу й рівень кортизолу. Слухання музики або її створення активізує ділянки мозку, відповідальні за задоволення, спокій і гармонію. Музикотерапія особливо ефективна для студентів із підвищеною емоційною реактивністю, проблемами сну, ознаками перевтоми.

Танцювально-рухова терапія – спрямована на відновлення зв'язку між тілом та емоціями. У студентів вона допомагає знизити соматичні прояви стресу: напругу м'язів, тахікардію, тремор, пригнічене дихання. Через рух відбувається вивільнення заблокованих емоцій та відновлення природного ритму психофізіологічних процесів.

Драматерапія – включає рольові ігри, імпровізацію, роботу з сюжетами та сценічними образами. Ця техніка дозволяє студентам «програти» складні емоції, отримати новий досвід поведінки та навчитися адаптивних способів реагування. Вона є ефективною у формуванні впевненості, зниженні соціальної тривожності та розвитку комунікативних умінь.

Казкотерапія – дає змогу студентам працювати з життєвими сценаріями, ресурсними та антиресурсними образами. Через казкові сюжети легше інтерпретувати труднощі, знаходити виходи, усвідомлювати власні страхи та потреби. Метод ефективний для зниження тривожності, підвищення мотивації та розширення уявлень про себе.

В арттерапії також використовуються елементи лялькотерапії та піскової терапії.

Лялькотерапія – передбачає створення та оживлення ляльок як символів внутрішніх аспектів «Я». Вона особливо корисна для студентів, яким складно безпосередньо говорити про власні почуття. Лялька стає посередником між емоцією та свідомістю, що дозволяє опрацьовувати переживання в безпечній символічній формі.

Піскова терапія (Sandplay Therapy) – надає можливість створювати мініатюрні світи за допомогою фігурок і піску. Цей метод надзвичайно дієвий у роботі з внутрішніми конфліктами, травматичними переживаннями та неусвідомленими емоціями. Студенти, використовуючи природний матеріал, швидше розслабляються, зменшується рівень тривоги та внутрішньої напруги.

Емпіричні дані свідчать, що використання вищевказаних технік комплексно впливає на студентів:

- нормалізує сон та біоритми;
- знижує головний біль і тілесне напруження;
- зменшує емоційну лабільність;
- знижує рівень ситуативної й особистісної тривожності;
- допомагає формувати навички саморегуляції;
- підвищує мотивацію до навчання;
- покращує самооцінку і рівень психологічного благополуччя.

Зокрема, у практичному посібнику «Стресові перевантаження та способи їх подолання» підкреслено, що після короткотривалої арттерапевтичної програми студенти демонстрували не тільки покращення

психоемоційного стану, а й зменшення соматичних симптомів стресу – головного болю, розладів сну, м'язової напруги, втомлюваності [34, с. 34–36].

Ефективність арттерапевтичних підходів у роботі зі стресом майбутніх фахівців соціономічних спеціальностей підтверджується значним обсягом емпіричних даних, як українських, так і зарубіжних. У багатьох дослідженнях простежується позитивна динаміка змін у психоемоційному стані студентів, що систематично залучалися до творчих технік, зокрема образотворчої терапії, колажування, мандалотерапії та арт-журналінгу.

Одним із найбільш відомих міжнародних експериментів є дослідження G. Kaimal, у якому брали участь студенти різних вікових груп: їм було запропоновано виконати творче завдання протягом 45 хвилин. Рівень кортизолу вимірювався до і після заняття. Результати показали, що у більшості учасників концентрація гормону стресу зменшилася, а вони повідомляли про покращення настрою, зниження напруження, відчуття спокою та внутрішньої гармонії [48, с. 74–80]. Важливо, що зниження рівня стресу не залежало від попередніх художніх навичок, що підтверджує доступність арттерапії для широкої групи студентів.

Емпіричні дані також наводить С. Malchiodi, яка відзначає, що регулярна участь у творчих практиках активізує префронтальні зони мозку, відповідальні за самоконтроль і регуляцію емоцій [51]. Дослідження, проведене серед студентів-психологів, показало, що вже після кількох групових арттерапевтичних сесій зменшується рівень тривожності, покращується здатність до усвідомленої регуляції емоцій, а також знижується емоційна лабільність.

В українських університетах також проводилися практичні дослідження ефективності арттерапії. Наприклад, О. Колпакчи описує результати програми, що включала десять занять із використанням образотворчої терапії, мандалотерапії та роботи з образами: виявлено, що рівень тривожності студентів знизився на 25–30 %, підвищилася емоційна

стійкість, покращилися показники психосоматичного здоров'я (зменшення головного болю, м'язового напруження та порушень сну) [18, с. 67]. Студенти також демонстрували підвищення позитивного ставлення до себе та навчання.

Практичний посібник «Стресові перевантаження та способи їх подолання» містить дані експерименту, проведеного серед студентів перших курсів: використання арттерапевтичних технік упродовж трьох тижнів сприяло зменшенню симптомів хронічного стресу – дратівливості, когнітивного перенавантаження та емоційної виснаженості [34, с. 34–36]. Студенти повідомляли про відчутне покращення настрою й зростання здатності зосереджуватися на навчальних завданнях.

У роботі А. Легкої та Н. Кальки проаналізовано вплив мандалотерапії на рівень емоційної стабільності студентів педагогічних спеціальностей. Після серії занять дослідниці виявили значне зростання відчуття психологічної гармонії, розвитку внутрішньої рівноваги та зниження рівня стресу [25, с. 115–117].

У кваліфікаційній роботі І. Крот наведено результати дослідження, у якому студенти психологічного профілю долучалися до арттерапевтичних вправ із використанням кольору та асоціативних образів. Було виявлено, що творчі практики зменшували частоту прокрастинації, допомагали структурувати емоційний досвід і формували впевненість у власних силах [24].

О. Перетяцько підкреслює, що арттерапія також покращує здатність студентів до емоційного контейнування – утримання та обробки емоцій без їх неконтрольованого прояву, що є критично важливим для майбутніх психологів [30, с. 40–42].

У міжнародній практиці арттерапія широко використовується для профілактики стресу серед студентської молоді; результати метааналітичних досліджень професійних психотерапевтичних асоціацій свідчать, що системне застосування творчих технік протягом кількох тижнів сприяє

суттєвому зниженню рівня тривожності, покращенню показників психологічної стійкості, концентрації уваги та академічної мотивації.

Сукупність емпіричних даних дозволяє стверджувати, що арттерапія є одним із найбільш результативних та доступних методів роботи зі стресом у студентському середовищі. Вона забезпечує комплексний вплив на емоційну, когнітивну та фізіологічну сфери, формує навички саморегуляції та підвищує стресостійкість майбутніх фахівців соціономічних спеціальностей.

Важливим аспектом застосування арттерапії в роботі з майбутніми фахівцями є можливість поєднання корекційних завдань із навчальними. Це особливо підкреслюють О. Колпакчи та Н. Калька, які зазначають, що включення творчих практик у підготовку психологів не тільки сприяє емоційному розвантаженню, але й формує професійно важливі компетентності [18; 14]. Участь студентів у творчих групах, майстер-класах, тренінгах із використанням арттерапевтичних технік не лише сприяє зниженню їхнього стресового навантаження, а й допомагає засвоювати методичний інструментарій, який у майбутньому може бути використаний у професійній діяльності. Таким чином, студенти виступають одночасно і як учасники терапевтичного процесу, і як майбутні фахівці, що освоюють ефективні способи психологічної допомоги іншим, що узгоджується з висновками С. Malchiodi та G. Kaimal про навчальний потенціал творчих методів [51; 48].

У структурі арттерапевтичних програм, орієнтованих на зниження стресу студентів, зазвичай виокремлюють кілька етапів, про що також зазначають дослідники, які вивчали динаміку терапевтичних груп [26]. На початковому етапі відбувається формування безпечного групового простору, знайомство з матеріалами, техніками, правилами взаємодії. Особливий акцент робиться на ненасильницькій, приймаючій атмосфері, де немає «правильних» чи «неправильних» робіт, а кожен творчий продукт розглядається як цінний вираз внутрішнього стану. Наступний етап пов'язаний із вираженням і усвідомленням актуальних переживань –

тривоги, напруження, страхів, почуття перевантаження. Саме тут активно застосовуються катартичні техніки (вільне малювання, експресивні колажі, пластичні образи), які дозволяють учасникам «винести назовні» накопичені емоції [34, с. 20–22].

У подальшому робота поступово зміщується в бік рефлексії та пошуку внутрішніх ресурсів. Дослідниці А. Легка та Н. Калька наголошують, що саме етап осмислення образів забезпечує стійкі трансформаційні зміни в емоційному стані [25, с. 116]. Важливо, що під час обговорення творчих робіт ведучий не нав'язує інтерпретацій, а допомагає студентам самостійно знаходити смисли у створених образах, пов'язувати їх із власним життєвим досвідом. На цьому етапі доцільним є використання технік, спрямованих на виявлення сильних сторін, підтримуючих фігур, позитивних життєвих подій, ресурсних символів. Завершальний етап арттерапевтичних програм найчастіше присвячений інтеграції отриманого досвіду: учасники створюють цілісні образи свого теперішнього й майбутнього, ресурси для подолання стресу, символічні «карти» опори [51].

З огляду на специфіку майбутньої професійної діяльності психологів, педагогів та соціальних працівників, суттєвого значення набуває також розвиток уміння усвідомлювати й утримувати власний емоційний стан у процесі роботи з іншими людьми. О. Колпакчи наголошує, що арттерапія сприяє формуванню навичок емоційного контейнерування, дозволяє студентам навчитися розрізняти «свої» й «чужі» переживання, знаходити внутрішні способи розвантаження, не вдаючись до деструктивних стратегій [18, с. 70]. У цьому сенсі творчий процес виступає тренувальним майданчиком для майбутньої професійної практики.

Перспективним напрямом розвитку арттерапевтичних програм є їх поєднання з психодіагностичними методиками, що також зустрічається у практиці університетських психологічних центрів [39]. Застосування шкал вимірювання стресу, тривожності, депресивності та копінг-стратегій до і після проходження арттерапевтичного курсу дає змогу фіксувати позитивну

динаміку: зниження рівня суб'єктивного стресу, зростання показників емоційної стабільності, зменшення проявів соматизації. Отримані таким чином дані не лише підтверджують ефективність творчих технік, а й створюють підґрунтя для подальшого удосконалення програм, адаптації їх до потреб конкретних цільових груп.

Важливо зазначити, що арттерапія, на відміну від суто вербальних методів, є доступною навіть для тих студентів, які мають труднощі з усвідомленням або вираженням своїх емоцій словами. Це положення також відображене в роботах С. Malchiodi, де наголошується на глибинному символічному потенціалі творчості [49]. Символічна мова образів, кольору, форми дозволяє працювати з глибинними пластами переживань, які важко піддаються раціональному аналізу. Це робить арттерапевтичні підходи особливо цінними в умовах хронічного стресу, коли вербалізаційні ресурси особистості можуть бути вичерпані.

Отже, комплексне поєднання арттерапії з іншими напрямками психологічної підтримки (психоедукацією, тренінгами саморегуляції, груповою роботою, індивідуальним консультуванням) дозволяє значною мірою зменшити рівень стресу в майбутніх фахівців соціономічних спеціальностей. Це узгоджується з емпіричними висновками G. Kaimal, С. Malchiodi та українських авторів, таких як Н. Калька, З. Ковальчук і О. Колпакчи, які підкреслюють значний потенціал арттерапії у зміцненні психологічної стійкості та профілактиці емоційного виснаження студентської молоді [48; 51; 14; 18].

Отже, аналіз теоретичних підходів та емпіричних досліджень дозволяє стверджувати, що арттерапія є одним із найбільш дієвих та науково обґрунтованих методів зниження рівня стресу серед майбутніх фахівців соціономічного профілю. Завдяки своїй універсальності, гнучкості й можливості невербального вираження переживань арттерапевтичні техніки створюють безпечний простір для емоційного розвантаження, самоусвідомлення та внутрішньої трансформації. Виявлено, що такі

методики, як образотворча терапія, зокрема створення мандал, колажів, артжурналів, а також музикотерапія, танцювально-рухова терапія, драматерапія, пісочна терапія, фототерапія, казкотерапія сприяють зниженню психоемоційного напруження, нормалізації соматичних проявів стресу, формуванню навичок саморегуляції та підвищенню суб'єктивного відчуття психологічного благополуччя [18; 25; 34; 48; 51].

Емпіричні дані, наведені у сучасних українських та міжнародних дослідженнях [18; 14; 34; 48; 51], підтверджують позитивний вплив арттерапевтичних втручань на зменшення рівня тривожності, емоційної лабільності, психосоматичних симптомів та підвищення емоційної стабільності студентів. Саме тому застосування арттерапії у професійній підготовці майбутніх психологів та інших фахівців допомагаючих професій є не лише доцільним, а й необхідним елементом психологічної підтримки та профілактики емоційного виснаження.

Таким чином, арттерапія виступає ефективним ресурсним інструментом, що сприяє підвищенню стресостійкості, гармонізації емоційного стану та розвитку професійно важливих компетентностей, які є критично значущими для майбутньої фахової діяльності студентів соціономічних спеціальностей.

### **Висновки до першого розділу**

У першому розділі визначено теоретичні основи використання арттерапії для зниження стресу в майбутніх фахівців-психологів. Зокрема розглянуто поняття стресу в психології, визначено його зміст, види, рівні, причини, функції. Зауважено, що стрес є природнім явищем, але його надмір може спричиняти шкоду для здоров'я людини.

Досліджено особливості стресу в майбутніх фахівців, зокрема чинники, які впливають на виникнення стресу під час професійного навчання. Наведено результати сучасних емпіричних досліджень показників стресу в студентів різних спеціальностей. Зосереджено увагу на студентах-

психологах, як фахівцях, що в своїй майбутній діяльності повинні мати досить високий рівень стресостійкості й обізнаності про керування стресом.

Визначено, що арттерапія є ефективним засобом зниження стресу в майбутніх фахівців: це проілюстровано низкою сучасних зарубіжних і вітчизняних досліджень, які демонструють, що застосування елементів арттерапії в навчальному процесі та роботі зі студентами-майбутніми фахівцями сприяє покращенню їхнього самопочуття та зниженню стресу.

Отримані в цьому розділі теоретичні положення потребують емпіричної перевірки, що зроблено в наступному розділі.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ В МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

#### 2.1. Організація дослідження та психодіагностичний інструментарій

Відповідно до цілей і завдань нашого дослідження було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення рівня стресу в студентів-першокурсників Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії.

Перший рік навчання в університеті є періодом глибоких адаптаційних змін: перебудова режиму, нові соціальні контакти, підвищене навчальне навантаження, незвичний формат оцінювання та зростаючі вимоги до самостійності. Усе це створює підґрунтя для виникнення підвищеного рівня стресу серед студентів початкового етапу здобуття освіти.

У дослідженні взяли участь 30 студентів 1-го курсу спеціальності 053 «Психологія». Більшість вибірки становили студенти віком 16 років (90 %), що є типовим для першокурсників, які завершили здобуття повної загальної середньої освіти. Невелика частина респондентів була віком 20–23 роки (10 %), що може бути пов'язано з повторним вступом, зміною спеціальності або відновленням навчання після перерви.

Гендерний склад вибірки відображав характерну специфіку психологічних спеціальностей в Україні: до вибірки увійшли 27 дівчат (90 %) та 3 хлопця (10 %).

Усі майбутні фахівці брали участь у дослідженні добровільно та були попередньо ознайомлені з метою, процедурою та умовами проведення дослідження.

Вибірка формувалася на основі критеріїв включення, до яких належали:

1. Статус студента 1-го курсу спеціальності «Психологія»;
2. Вік у межах 16–23 років;
3. Відсутність встановлених психічних розладів;

#### 4. Добровільна згода на участь та готовність виконувати дослідницькі й арттерапевтичні завдання;

Більшість першокурсників переживають складний період адаптації до нових умов, що супроводжується емоційною нестабільністю, зростанням тривожності та низьким рівнем стресостійкості. Старші за віком учасники часто мають інший досвід і зіштовхуються з іншою мотивацією та напруженням, що також створює передумови для підвищеного рівня стресу.

Психодіагностичне дослідження проводилося без поділу респондентів на групи, оскільки робота не передбачає здійснення формувального експерименту. Усі студенти, які взяли участь у діагностиці, пройшли однаковий комплекс стандартизованих методик, що дозволило отримати цілісну картину їхнього психоемоційного стану. Отримані показники використовувалися для аналізу рівня стресу, особливостей копінг-стратегій та визначення актуальності впровадження арттерапевтичних засобів як потенційного інструменту психологічної підтримки.

Усі процедури діагностики відповідали етичним вимогам психологічних досліджень: забезпечувалася анонімність результатів, добровільність участі та право на відмову в будь-який момент. Особлива увага приділялася психологічній безпеці учасників, оскільки частина методик стосується переживання емоційних станів.

#### **У дослідженні використані такі психодіагностичні методики:**

1. Шкала психологічного стресу PSM-25 (Lemyre, Tessier, Fillion);
2. «Шкала депресії Бека»; BDI-II (Beck Depression Inventory-II), 1996;
3. Методика стресостійкості та соціальної адаптації (Holmes & Rahe Stress Scale);
4. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS);
5. Тест на визначення рівня стресостійкості PSS-10 (Perceived Stress Scale).

Наводимо нижче короткий опис цих методик.

*Методика «Шкала психологічного стресу PSM-25»* була розроблена R. Tessier, L. Lemyre, L. Fillion як інструмент для оцінки сприйняття стресу.

Шкала психологічного стресу PSM-25 була створена канадськими дослідниками Л. Лемюром, Р. Тесьє та Л. Філіон як інструмент для вимірювання саме переживання стресу, а не лише його наслідків. Автори виходили з того, що багато поширених опитувальників фіксують вторинні прояви (тривогу, депресивність, соматичні скарги) або кількість життєвих стресорів, тоді як PSM-25 націлена на актуальний психоемоційний стан людини у стресі. Тобто методика описує типову феноменологічну картину стресового переживання і дозволяє оцінити його інтенсивність без прив'язки до конкретних подій чи клінічних діагнозів.

Концептуально PSM-25 розглядає стрес як комплексний внутрішній стан, що включає емоційні, когнітивні та фізіологічні компоненти. Пункти опитувальника відображають поширені ознаки стресу: напруження, відчуття перевантаження, втомлюваність, дратівливість, труднощі концентрації, соматичний дискомфорт тощо. Такий підхід дає змогу отримати інтегральний показник загального психологічного стресу, релевантний для досліджень у навчальному й професійному середовищі.

Методика містить 25 тверджень, які респондент оцінює за шкалою частоти/інтенсивності проявів (у більшості версій: 1–8 балів або еквівалентна Лайкерт-шкала). Після заповнення підраховується сумарний бал, що інтерпретується через рівні стресу (низький, середній, високий) відповідно до ключа конкретної адаптації. PSM-25 має підтвержені психометричні характеристики: високий рівень узгодженості пунктів та валідність у зіставленні з іншими показниками емоційного неблагополуччя, що робить її надійним інструментом для емпіричних робіт і перевірки ефективності психокорекційних програм, зокрема арттерапії.

У межах нашого дослідження PSM-25 використовується як базовий діагностичний інструмент для визначення вихідного рівня психологічного

стресу в студентів-психологів та подальшого аналізу змін після арттерапевтичної інтервенції.

Можливий діапазон – від 25 до 200 балів: чим вищий бал, тим вищий рівень стресу. У дослідженні шкала PSM-25 застосовувалася для оцінки рівня стресу у контрольної групи та експериментальної групи до впровадження арттерапевтичної програми.

Низький рівень стресу (менше 100 балів) свідчить про достатню психологічну стійкість та адаптованість до робочих навантажень і стресових умов. Якщо підсумковий показник знаходиться в межах 100-154 балів, це характеризує середній рівень стресу. Значення понад 155 балів вказують на стан психологічної дезадаптації та вираженого емоційного напруження. У таких випадках рекомендується застосування різноманітних способів і методів зниження нервово-психічної напруги, технік психологічного розвантаження та корекції стилю мислення і способу життя.

Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань:

1 – «ніколи»; 2 – «вкрай рідко»; 3 – «дуже рідко»; 4 – «рідко»; 5 – «іноді»; 6 – «часто»; 7 – «дуже часто»; 8 – «постійно (щодня)».

Підраховується сума всіх відповідей – інтегральний показник психічної напруженості (ППН). Питання 14 оцінюється в зворотному порядку. Чим більше ППН, тим вище рівень психологічного стресу.

Для дослідження рівня психологічного стресу серед респондентів було використано методику PSM-25, яка дозволяє визначити інтенсивність переживання стресу та розподілити учасників за трьома рівнями його вираженості: низьким, середнім і високим. Результати досліджувальних відображено у таблиці 2.1. та 2.2.

*«Шкала депресії Бека» (Beck Depression Inventory–II, BDI-II)* є одним із найпоширеніших самооцінних інструментів для вимірювання інтенсивності депресивної симптоматики. Інвентар був створений Аароном Т. Беком і його колегами Робертом А. Стером та Грегорі Брауном у 1996 році як оновлена

версія першої редакції (1961) та модифікації 1978 року. Переглянута версія була розроблена таким чином, щоб відповідати діагностичним критеріям депресивних розладів згідно з DSM-IV, що забезпечило її клінічну актуальність та підвищило точність вимірювання.

Метою перегляду було створення інструмента, більш чутливого до різних проявів депресивного спектра й придатного для використання в клінічних і дослідницьких умовах.

BDI-II складається з 21 пункту, кожен з яких описує певний аспект депресивного функціонування – від емоційних переживань (смуток, втрата інтересу, почуття провини) до когнітивних та соматичних симптомів (труднощі з концентрацією, зміни апетиту, порушення сну, втома). Респондент обирає висловлювання, що найточніше характеризує його стан протягом останніх двох тижнів, оцінюючи його за шкалою від 0 до 3 балів. Сумарний показник дозволяє визначити рівень депресивної симптоматики: від мінімальної до тяжкої.

Результати, отримані за шкалою депресії Бека, відображають вираженість депресивних проявів у респондентів та дозволяють визначити, наскільки їхній емоційний стан є стабільним або порушеним під впливом стресових чинників. Показники BDI-II структуруються за рівнями, що дає змогу провести якісну оцінку інтенсивності симптомів та визначити потребу в додатковій психологічній підтримці чи корекційних заходах. Сумарний бал за BDI-II відображає інтенсивність депресивної симптоматики. За методикою виокремлюються такі рівні депресії:

1. 0-13 балів – мінімальні прояви депресії. Емоційний стан стабільний, депресивні симптоми практично відсутні.
2. 14–19 балів – легка депресія. Спостерігаються помірні зміни настрою, епізодична втома та зниження мотивації.
3. 20–28 балів – помірна депресія. Прояви пригніченості більш виражені, емоційний стан нестабільний, можуть виникати труднощі у повсякденній діяльності.

4. 29 балів і більше – тяжка депресія. Значні емоційні та когнітивні порушення, що потребують професійної уваги.

Методика характеризується високими психометричними властивостями – дослідження підтверджують її високу внутрішню узгодженість та валідність у порівнянні з іншими інструментами оцінки депресії. Завдяки цьому BDI-II застосовується як у клінічній практиці, так і в академічних дослідженнях, зокрема в роботах, що аналізують ефективність психологічних інтервенцій.

У межах нашого дослідження BDI-II використовується для оцінювання змін у депресивній симптоматиці студентів.

*Шкала стресостійкості та соціальної адаптації*, створена Томасом Холмсом і Річардом Раге в 1967 році, є одним із найпоширеніших міжнародних інструментів для оцінювання впливу життєвих подій на психоемоційний стан людини (Holmes & Rahe, 1967). Дослідники виходили з концепції, що будь-які значущі зміни в житті – незалежно від їх позитивного або негативного характеру – потребують адаптаційних ресурсів. Накопичення таких змін посилює навантаження на нервову систему та підвищує ризик виникнення стресових, психосоматичних і тривалих адаптаційних порушень.

Методика включає список із 43 типових життєвих подій, яким присвоєно певну кількість «одиниць життєвих змін» (Life Change Units, LCU). Ці показники були визначені на основі великомасштабних досліджень, у яких респонденти оцінювали ступінь напруження, викликаного кожною подією. Чим вищий LCU-показник, тим більше адаптаційних зусиль потребує подія та тим більший ризик розвитку психофізіологічного стресу. Сумарний показник відображає рівень стресового навантаження.

Після того як респондент відзначає події, що відбулися протягом останніх 12 місяців, підраховується сумарний бал, який інтерпретується таким чином:

1. Менше 150 балів – дуже високий рівень опору стресу;
2. 150–199 балів – високий рівень стресостійкості;
3. 200–299 балів – середній, або пороговий рівень;
4. 300 балів і більше – низький рівень стресостійкості.

Особи з дуже високою стресостійкістю характеризуються мінімальним рівнем психоемоційного напруження. Вони здатні ефективно виконувати будь-яку діяльність, оскільки їхні ресурси практично не виснажуються через дію стресових факторів.

Високий рівень опірності стресу свідчить про добре розвинені механізми подолання напружених ситуацій. Людина з таким показником не витрачає значну кількість енергії на подолання негативних емоційних станів, що виникають у процесі стресу.

За умов середньої (порогової) стійкості до стресу у людини спостерігається певний рівень напруження. Стресостійкість може знижуватися при нагромадженні труднощів або збільшенні кількості стресових ситуацій у повсякденному житті.

Особи з низьким рівнем опору стресу відчують значне емоційне навантаження, що потребує великих затрат внутрішніх ресурсів. Більша частина їхньої енергії спрямовується на подолання негативних психологічних станів, які супроводжують стрес, що може негативно впливати на загальне функціонування та поведінку.

Перевагою шкали є те, що вона дозволяє оцінювати не симптоми стресу, а саме сукупне адаптаційне навантаження, що робить її корисною як у клінічній, так і в дослідницькій практиці. В Україні шкала застосовується в психологічних дослідженнях, освітніх і медичних установах, а також згадується в матеріалах, присвячених оцінці стресу та адаптаційних механізмів у молоді та фахівців (Центр психічного здоров'я МОЗ України).

У нашому дослідженні методика Холмса і Раге дає можливість оцінити, наскільки студенти психологічної спеціальності піддаються впливу життєвих змін і чи мають достатні адаптаційні ресурси для ефективного подолання

стресу. Це дозволяє комплексно проаналізувати їхній вихідний психоемоційний стан та простежити динаміку після участі в арттерапевтичній програмі.

*Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS)* була створена С. Норманом, Д. Ф. Ендлером, Д. А. Джеймсом та М. І. Паркером як інструмент для виявлення типових способів подолання стресу, які людина використовує у складних, напружених або емоційно значущих обставинах. CISS виходить із уявлення, що стресові наслідки значною мірою залежать не лише від сили стресора, а й від того, наскільки конструктивно людина реагує на труднощі та які саме стратегії вона обирає для подолання ситуації.

У посібнику з вивчення повсякденного стресу зазначається, що копінг-поведінка розглядається як система дій та переживань, спрямованих на опанування напруження; вона може бути як ефективною, так і неконструктивною, і саме спосіб подолання визначає подальший психологічний стан людини.

CISS вимірює три базові стилі копіngu:

1. Копінг, орієнтований на завдання (task-oriented coping) – зосередження на вирішенні проблеми, плануванні, активних діях та пошуку практичних шляхів виходу зі стресової ситуації;
2. Копінг, орієнтований на емоції (emotion-oriented coping) – фокус на власних переживаннях, тривозі, самозвинуваченні, емоційному реагуванні;
3. Копінг, орієнтований на уникнення (avoidance-oriented coping) – прагнення відволіктися від проблеми або відійти від неї, зменшити контакт зі стресором. У структурі цього стилю окремо виділяються форми уникнення через відволікання та через соціальне переключення (пошук компанії, спілкування як спосіб «утекти» від напруги).

Опитувальник містить 48 тверджень, що описують різні способи реагування на стрес. Респондент оцінює, наскільки часто він так поводить себе у складних ситуаціях (зазвичай за 5-бальною шкалою). Після цього підраховуються бали за трьома шкалами, а вищий показник на певній шкалі свідчить про переважний стиль копіngu людини.

Методика має добрі психометричні характеристики: у дослідженнях підтверджується її багатовимірна структура та стабільність вимірювання трьох незалежних стилів копіngu. Це робить CISS придатною для використання як у наукових роботах, так і в практиці психологічної діагностики та оцінювання ефективності психокорекційних програм.

Обробка результатів методики Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) передбачає підрахунок балів за трьома основними копінг-стратегіями відповідно до ключа, запропонованого авторами методики. Пункти опитувальника розподілені на три рівнозначні групи, кожна з яких відображає певний стиль реагування на стрес.

1. Копінг, орієнтований на вирішення завдання. Сумуються відповіді за такими 16 пунктами: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.
2. Емоційно-орієнтований копінг. Сумуються відповіді за іншими 16 пунктами: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.
3. Копінг, спрямований на уникнення. Сумуються відповіді за такими 16 пунктами: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Додатково можуть бути підраховані дві субшкали уникнення:

- Копінг стратегія відволікання (Distraction), (8 пунктів): 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.
- Копінг стратегія пошуку соціального відволікання (Social Diversion), (5 пунктів). 4, 29, 31, 35, 37.

Чим вище значення, тим частіше обирається копінг-стратегія

Звертається увага, що пункти 3, 23 та 32, хоча й належать до стилю уникнення, не включаються до субшкал відволікання та соціального відволікання.

Цей алгоритм обробки дозволяє точно визначити, який стиль копінг-поведінки є провідним у респондента, а також виявити індивідуальний профіль подолання стресу.

*Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale – PSS-10)* є одним із найбільш поширених у світі інструментів для оцінювання рівня суб'єктивно пережитого стресу. Методика була розроблена С. Коеном, Т. Камарком і Р. Мермелштейном як універсальний психологічний індикатор, що дозволяє оцінити не окремі стресові фактори, а загальне відчуття напруги, неконтрольованості та перевантаженості, характерне для людини протягом останнього місяця. В україномовному довіднику (*PSS-manual, Start UA-Test, 2023*) підкреслюється, що шкала була створена саме як інструмент для вимірювання переживання стресу у широких групах населення, у тому числі молоді, студентів, пацієнтів та робочих груп (с. 3–6).

Представлена 10-пунктова форма є скороченою версією первинної 14-пунктової шкали і була відібрана у результаті психометричного аналізу, який засвідчив високу надійність та факторну чистоту саме цієї структури. У *manual* зазначено, що внутрішня узгодженість PSS-10 у різних вибірках зазвичай знаходиться в інтервалі 0.84–0.86, що свідчить про добру стабільність вимірювання.

Усі твердження шкали спрямовані на оцінку того, наскільки часто людина:

1. Відчувала брак контролю над своїми справами;
2. Переживала невизначеність або неможливість впливати на ситуацію;
3. Стикалася з труднощами, які здавалися їй непосильними;
4. Реагувала емоційно, відчувала роздратування, перевантаженість, напруження.

Частина пунктів сформульована позитивно, тобто описує ситуації, коли респондент успішно справлявся зі складнощами або відчував контроль над життям. Ці твердження під час підрахунку результатів потребують зворотного кодування (reverse-scoring).

Тобто, тест являє собою набір із 10 тверджень, до кожного з яких подано 5 варіантів відповіді, що відображають частоту переживань за останні 30 днів. Респондент обирає один варіант, який найточніше характеризує його стан. Варіанти відповіді представлені на шкалі від «Ніколи» до «Дуже часто», що дає змогу кількісно виміряти рівень суб'єктивно сприйнятого стресу. Така структура робить опитувальник простим у застосуванні, а результати – легкими для подальшої статистичної обробки.

Особливістю тесту є наявність реверсованих пунктів, тобто таких тверджень, які мають позитивне емоційно-оцінне забарвлення і відображають здатність справлятися з труднощами. Для них підрахунок балів здійснюється у зворотному порядку. У шкалі PSS-10 до реверсованих належать пункти 4, 5, 7 та 8, де відповідь «Ніколи» отримує максимальний бал (4), а «Дуже часто» – мінімальний (0). Це дозволяє коректно врахувати позитивні переживання у загальному індексі стресу та забезпечує валідність підсумкового показника.

Після переведення балів реверсивних пунктів здійснюється підрахунок сумарного показника, який може коливатися в межах 0–40 балів. Інтерпретація ґрунтується на трирівневій моделі:

- 0–13 балів – низький рівень сприйнятого стресу;
- 14–26 балів – помірний рівень стресу;
- 27–40 балів – високий рівень суб'єктивного напруження (с. 18).

Важливо, що PSS-10 вимірює не клінічні симптоми, а саме суб'єктивне ставлення людини до того, що відбувається у її житті. Саме тому шкала є надзвичайно чутливою до змін, спричинених психологічними інтервенціями. У *manual* зазначено, що PSS-10 ефективно використовується для оцінки динаміки стресу внаслідок психотерапії, навчальних програм, тренінгів

особистісного розвитку або корекційних заходів, спрямованих на підвищення ресурсності та саморегуляції.

У нашому дослідженні ця методика має ключове значення, оскільки дозволяє визначити, наскільки вираженим є суб'єктивно пережитий стрес у студентів психологічної спеціальності до початку арттерапевтичної програми, а також порівняти зміни після проходження інтервенції. Враховуючи чутливість шкали до психологічних змін, PSS-10 є оптимальним інструментом для оцінки ефективності арттерапії як засобу зниження стресу серед молоді.

У наступному підрозділі наведено результати дослідження за обраними методиками.

## **2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження**

У межах нашого дослідження було проведено комплексну психодіагностику емоційного стану та рівня стресостійкості 30 студентів. Для цього було використано п'ять валідних методик: PSM-25, BDI-II, Holmes–Rahe, CISS, PSS-10. Кожна методика дозволила оцінити різні аспекти психічного стану студентів та сформувати цілісну картину щодо рівня стресу, копінг-стратегій, психічних реакцій та ризиків наших досліджених.

Для кожної методики була створена окрема таблиця, у яку вносилися дані за кожним студентом індивідуально (додаток А):

- порядковий номер студента;
- отриманий бал за методикою;
- інтерпретаційна категорія (низький / середній / високий рівень,
- наявність або відсутність симптомів, провідні копінг-стратегії тощо).

Це дозволило здійснити поетапний аналіз, а також створити порівняльні діаграми, що дали змогу виявити тенденції у групі та визначити підстави для розробки корекційної арттерапевтичної програми.

Розглянемо результати за кожною методикою.

Узагальнені результати за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25 (Lemyre, Tessier, Fillion)» подані у таблиці 2.1 і на рисунку 2.1.

Таблиця 2.1 – Узагальнений розподіл рівнів стресу в % (n = 30)

Рівень стресу:	Кількість (n)	Відсоток (%)
Низький	2	6,7%
Середній	21	70%
Високий	7	23,3%
Разом	30	100%

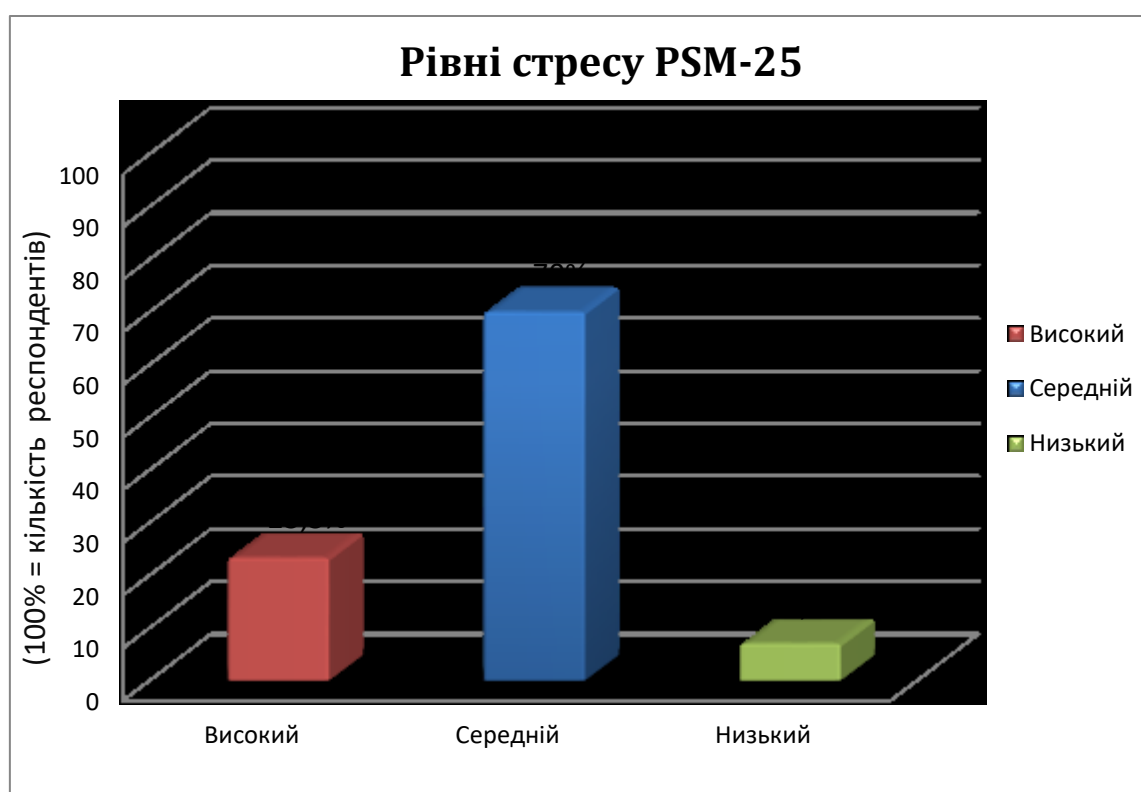


Рисунок 2.1 – Кількість досліджених з різними рівнем стресу за PSM-25

Рисунок 2.1 і таблиця 2.1 показують, що аналіз результатів 30 майбутніх фахівців за методикою PSM-25 продемонстрував наявність вираженого стресового фону в групі. Отримані дані свідчать, що лише

2 студенти (6,7%) мають низький рівень стресу, тоді як переважна більшість – 21 студент (70%) – перебувають у стані помірного (вище середнього) стресу. Ще 7 учасників (23,3%) продемонстрували високий рівень психологічного напруження, що потребує особливої уваги та подальших корекційних заходів.

Такий розподіл вказує на те, що більшість студентів відчують систематичне стресове навантаження, яке може бути пов'язане з вимогами навчального процесу, високою інтенсивністю інформаційного середовища, особливостями професійного становлення та особистісними труднощами адаптації. Наявність значної частки студентів із високими показниками стресу підкреслює потенційний ризик розвитку емоційного виснаження, зниження навчальної мотивації та погіршення психоемоційного благополуччя.

*Результати за методикою «Шкала депресії Бека»; BDI-II (Beck Depression Inventory-II), 1996; )»*

Після проведення тестування за методикою BDI-II усі індивідуальні показники респондентів були упорядковані у таблицю, що включала три ключові елементи: номер учасника, сумарний бал, отриманий за шкалою Бека, та визначений рівень депресивних проявів згідно з нормативною класифікацією методики. Для зручності аналізу та компактного візуального представлення таблиця була структурована у два паралельні блоки по 15 студентів у кожному (додаток А, табл. А.2).

Наступним кроком стало визначення кількості респондентів, що належать до кожної з чотирьох рівневих категорій – мінімальної, легкої, помірної та високої депресії. Після цього були розраховані відсоткові співвідношення кожного рівня щодо загальної вибірки ( $n = 30$ ). Обчислення здійснювалося шляхом ділення кількості студентів певної категорії на загальну кількість учасників та множення результату на 100% (таблиця 2.2). Такий підхід дозволив встановити пропорції розподілу емоційних станів у

групі та створити об'єктивне підґрунтя для подальшого аналізу й інтерпретації отриманих даних.

Таблиця 2.2 – Узагальнені результати BDI-II в % (n = 30)

Рівень депресії	Кількість (n)	Відсоток (%)
Мінімальна	3	10,0%
Легка	9	30,0%
Помірна	14	46,7%
Висока	4	13,3%
Разом	30	100

Дані представлені також у вигляді діаграми на рисунку 2.2.

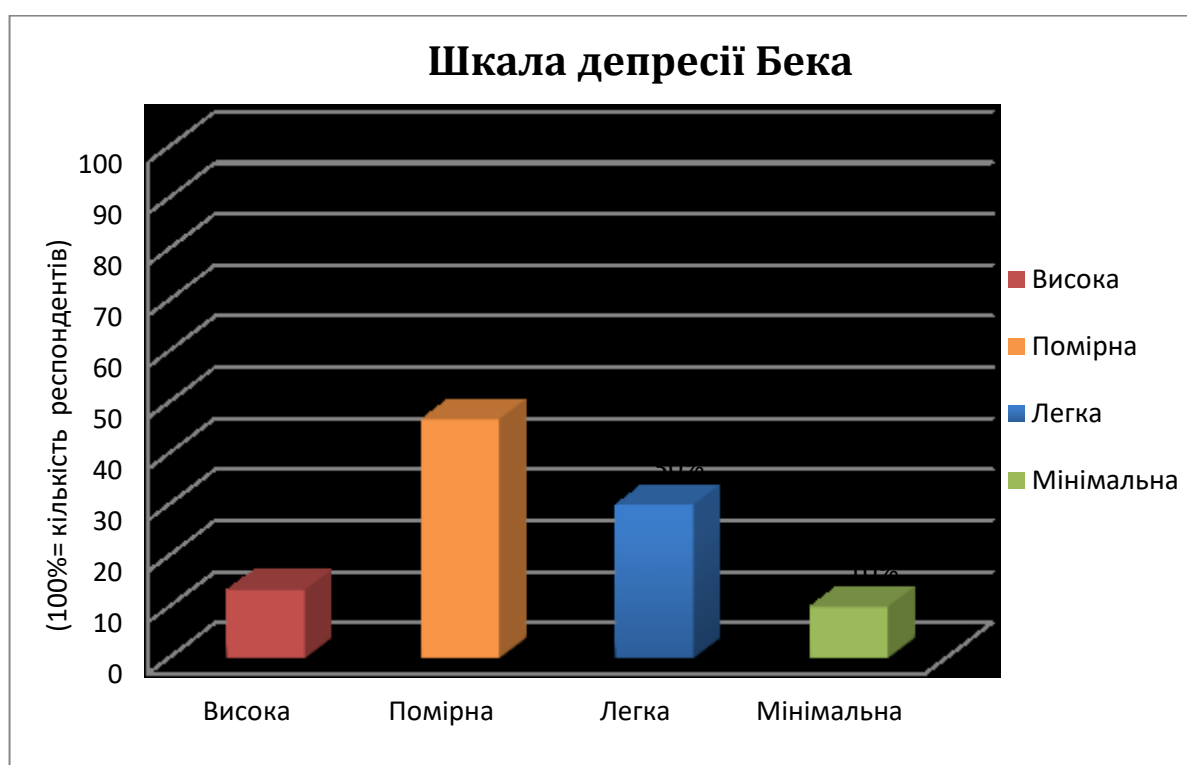


Рисунок 2.2 – Кількість досліджених з різними рівнем депресії за Шкалою Бека

Отримані результати засвідчили, що найбільша кількість респондентів потрапляє до групи з помірним рівнем депресії (46,7%), що вказує на поширені труднощі емоційної сфери, які вже мають вплив на повсякденне

функціонування та можуть ускладнювати процес навчання й професійного становлення.

Порівняно із цим показником, легкий рівень депресивних проявів спостерігається у 30% опитаних. Для цієї групи характерні незначні, проте систематичні труднощі емоційної регуляції, що можуть посилюватися за умов тривалого стресу або інформаційних та навчальних перевантажень.

Особливої уваги потребує група студентів із високими показниками депресії (13,3%). Їхні результати свідчать про наявність значного внутрішнього напруження, емоційної нестабільності та ймовірного ризику розвитку серйозніших психологічних порушень. Ці студенти потребують індивідуальної психологічної підтримки та додаткових заходів корекційного характеру.

Лише 10% вибірки продемонстрували мінімальні ознаки депресії, що свідчить про достатній рівень емоційної витривалості та адаптивних механізмів. Такий відсоток є порівняно невеликим, що підкреслює загальну напруженість емоційного стану студентської групи.

*Результати за методикою стресостійкості та соціальної адаптації (Holmes & Rahe Stress Scale);*

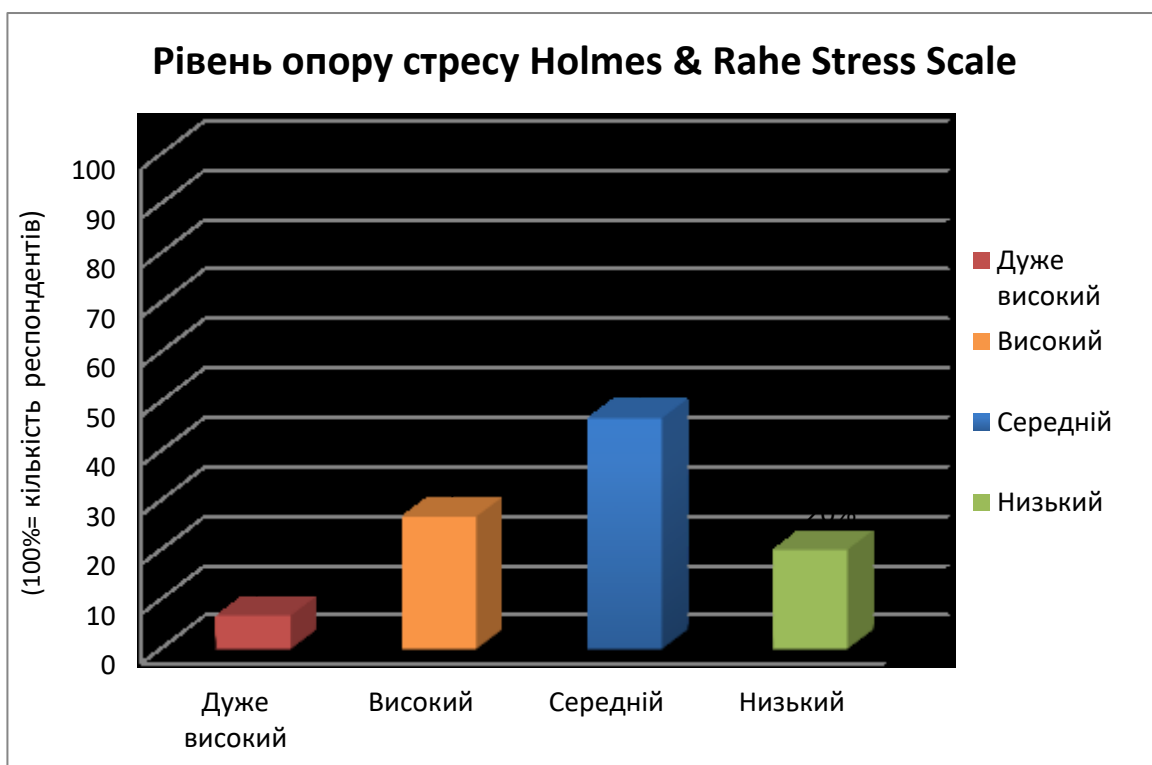
Результати, отримані в межах методики Holmes & Rahe, були впорядковані аналогічним чином. До таблиці було внесено номер респондента, загальну кількість балів LCU (life change units), що відповідають пережитим життєвим подіям, та визначений рівень стресового ризику – низький, середній або високий. Для кращої наочності дані також були представлено у двох паралельних стовпцях по 15 осіб, що забезпечило структурованість і сприяло зручному подальшому аналізу (Додаток А, таблиця А.3).

Після систематизації індивідуальних результатів було визначено кількість студентів, які належать до кожної з трьох категорій ризику. Далі проведено розрахунок відсоткового представлення кожного рівня шляхом

співвіднесення кількості респондентів певної групи із загальною чисельністю вибірки (30 осіб) та множення отриманого значення на 100% (табл. 2.3). Такий спосіб дозволив отримати чітку картину розподілу рівнів стресового ризику серед студентів та сформуванати цілісне уявлення про загальний рівень їхньої психоемоційної напруги.

Таблиця 2.3 – Узагальнений розподіл стресостійкості та соціальної адаптації в % (n=30)

Рівень опору стресу	Кількість (n)	Відсоток %
Дуже високий (<150)	2	6,7%
Високий	8	26,7%
Середній	14	46,7%
Низький	6	20,0%
Разом	30	100%



Дані представлені також у вигляді діаграми на рис. 2.3.

Аналіз результатів за шкалою Холмса і Раге, представлених у таблиці 2.3 і на рисунку 2.3, дав змогу визначити загальну картину стресостійкості

серед студентів. Найбільшу частку складають респонденти із середнім рівнем стресостійкості (46,7 %), що свідчить про наявність помірного стресового навантаження та потребу у формуванні стабільних адаптивних навичок.

Високий рівень опору стресу продемонстрували 26,7 % учасників, що вказує на достатній, але не безмежний ресурс протидії життєвим труднощам. Низький рівень стресостійкості виявлено у 20 % студентів, що свідчить про підвищену вразливість до емоційного виснаження та потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці. Лише 6,7 % респондентів мають дуже високий рівень опору стресу, що вказує на мінімальний вплив стресогенних подій.

*Результати методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS).*

Після обробки результатів методики CISS було сформовано таблицю, що містить індивідуальні бали студентів за трьома основними копінг-стратегіями та визначає домінуючий стиль подолання стресу. Кожен респондент отримав три підсумкові показники: проблемно-орієнтований копінг (Task-oriented coping), емоційно-орієнтований копінг (Emotion-oriented coping) та копінг-уникнення (Avoidance coping). Домінуюча стратегія визначалась як та, за якою респондент набрав найбільшу кількість балів (дод. А, табл. А4).

Така форма таблиці дозволяє оцінити, наскільки збалансованими є стилі подолання стресу у студентів, які з них переважають, а також дає змогу встановити потенційні зони ризику, пов'язані з емоційною дезадаптацією, униканням проблем чи недостатньою орієнтацією на вирішення завдань.

Узагальнені результати за вибіркою подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Узагальнений розподіл дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS); в % (n=30)

Копінг- стратегія	Кількість (n)	Відсоток %
-------------------	---------------	------------

Emotion-coping	13	43,3 %
Avoidance-coping	10	33,3%
Task-coping	7	23,4%
Разом	30	100%

Дані представлені також у вигляді діаграми, рис.2.4.

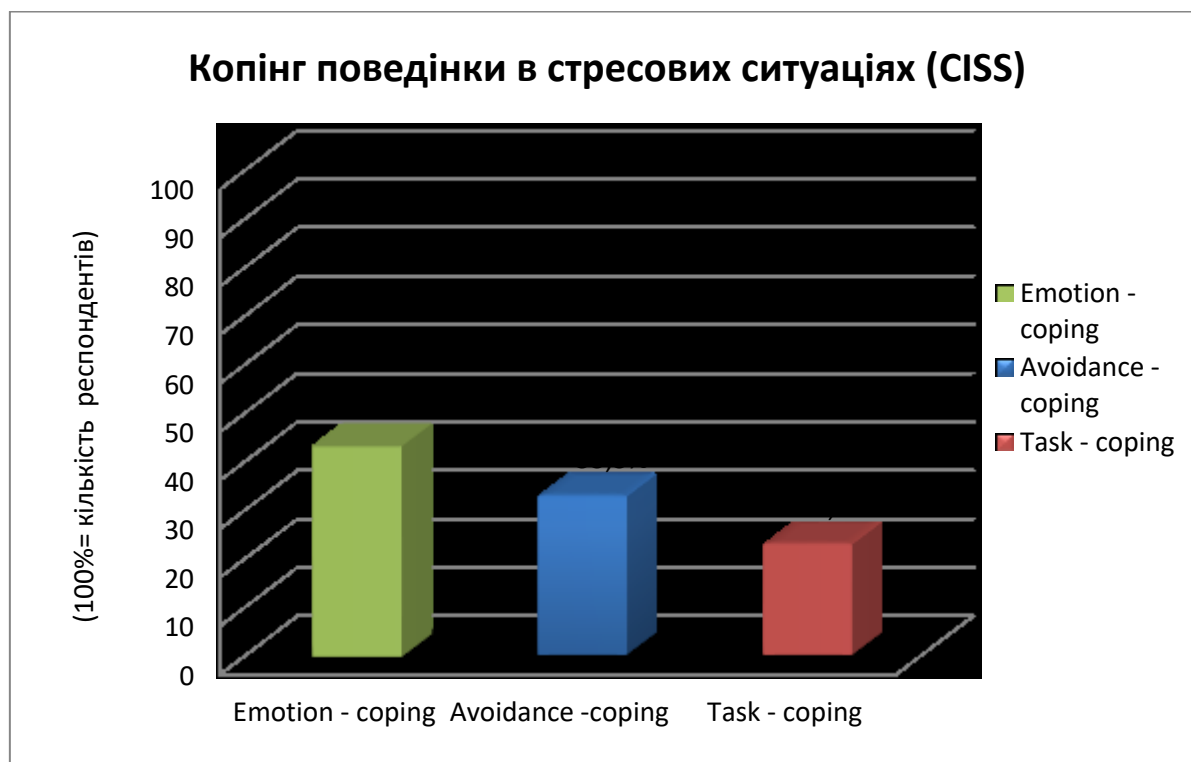


Рисунок 2.4 – Кількість досліджених з різними копінг-стратегіями в стресових ситуаціях

Аналіз даних з таблиці 2.4 і рисунку 2.4 продемонстрував, що серед студентів переважає емоційно-орієнтований копінг, який обрали 43,3 % респондентів. Це свідчить про схильність зосереджуватися на власних переживаннях у складних ситуаціях, що може знижувати здатність до раціонального вирішення проблем. Другим за поширеністю виявився копінг-уникнення 33,3 %, характерний для прагнення відволіктися або уникати стресових подій. Подібна стратегія часто знижує напругу лише тимчасово, але не сприяє вирішенню ситуації.

Найменше представленим виявився проблемно-орієнтований копінг (23,4 %), який вважається найбільш ефективним для подолання стресу.

Низький рівень його використання свідчить про потребу в розвитку навичок конструктивної саморегуляції та уміння діяти активно в складних життєвих обставинах.

*Результати Тесту на визначення рівня стресостійкості (Perceived Stress Scale, PSS-10)*

Результати, отримані за методикою Perceived Stress Scale (PSS-10), були впорядковані за аналогічним принципом, що й у попередніх дослідженнях. У зведену таблицю внесено три основні показники: порядковий номер респондента, сумарний бал за шкалою PSS-10 та відповідний рівень суб'єктивного стресу (низький, помірний або високий). Для зручності аналізу дані студентів були розміщені у двох паралельних блоках по 15 осіб, що забезпечило компактність подання та структурованість матеріалу, полегшуючи подальшу інтерпретацію результатів.

Після впорядкування індивідуальних показників було визначено кількісний розподіл студентів за трьома рівнями сприйнятого стресу (табл. А.5, дод. А). На наступному етапі проведено розрахунок відсоткового співвідношення кожної категорії шляхом співвіднесення кількості респондентів відповідної групи із загальною вибіркою (30 осіб) та множення цього значення на 100% (таблиця 2.5). Такий підхід дозволив отримати узагальнену картину особливостей суб'єктивного стресового досвіду студентів, а також оцінити поширеність низького, помірнього та високого рівнів психологічного напруження у досліджуваній групі.

Таблиця 2.5 – Узагальнений розподіл дослідження Perceived Stress Scale, PSS-10 в % (n=30)

<b>Рівень стресу</b>	<b>Кількість (n)</b>	<b>Відсоток %</b>
Низький	4	13,3 %
Середній	15	50, 0%
Високий	11	36, 7%
Разом	30	100%

Дані представлені також у вигляді діаграми, рис.2.5.

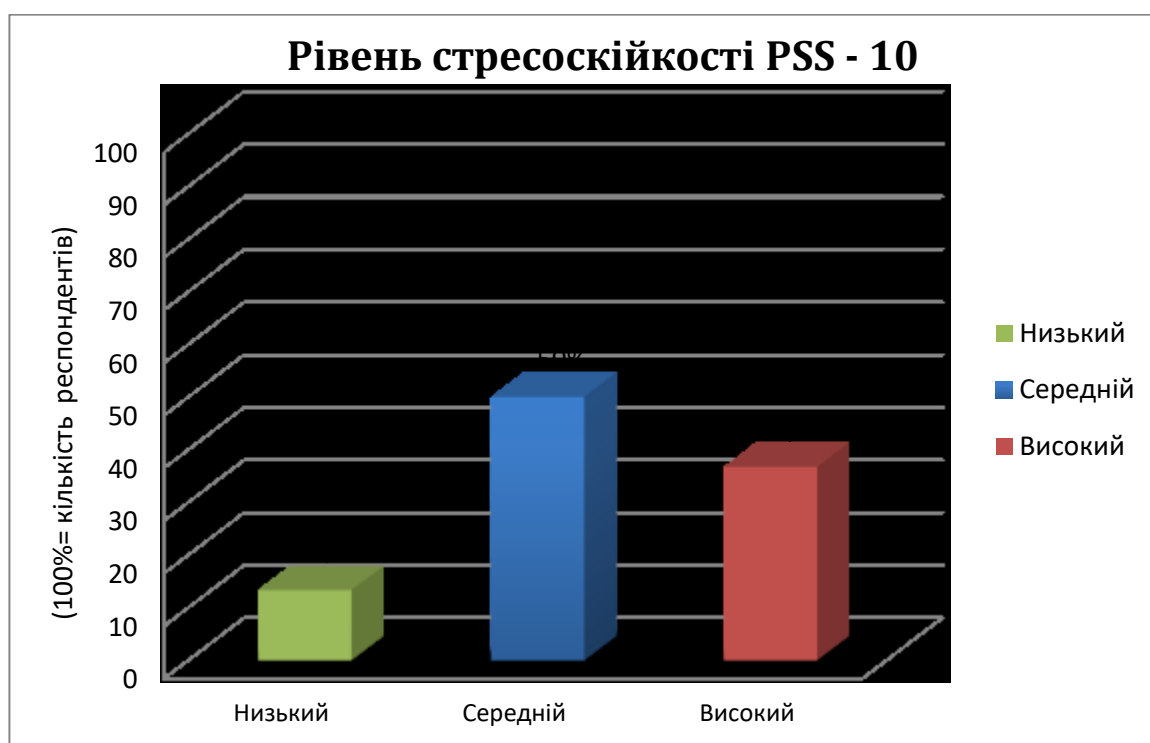


Рисунок 2.5 – Кількість досліджених з різним рівнем стресостійкості за PSS-10

Як видно з таблиці 2.5 і рисунку 2.5, отримані дані свідчать, що найбільша частка студентів – половина вибірки (50%) – перебуває на помірному рівні сприйнятого стресу, що вважається типовим для молоді, яка стикається з навчальним навантаженням і процесом професійного становлення.

Разом із тим, 36,7% респондентів мають високий рівень стресу, що вказує на помітну емоційну напругу та обмеженість ресурсів саморегуляції. Ця група є найбільш вразливою та потребує цілеспрямованих заходів психологічної підтримки.

Лише 13,3% студентів продемонстрували низький рівень стресу, тобто показали достатню стресостійкість.

Основні узагальнення результатів показали що:

1. Загальний рівень переживання стресу студентами.

За даними методик PSM-25 та PSS-10, значна частина студентів продемонструвала середній та підвищений рівень стресу. Це свідчить про

актуальність теми дослідження та необхідність впровадження заходів психоемоційної підтримки.

## 2. Емоційні прояви та ризики дезадаптації

Результати BDI-II показали, що у частини студентів спостерігаються окремі симптоми емоційного виснаження та зниженого настрою, однак у більшості ці показники не досягають клінічних значень. Це підтверджує, що основною проблемою групи є стрес і напруження, а не виражена депресивна симптоматика.

## 3. Наявність життєвих стресорів

Шкала Holmes–Rahe показала, що частина студентів пережила значну кількість життєвих змін за останній рік. Це підсилює загальний рівень психологічної вразливості та може бути чинником розвитку стресових реакцій.

## 4. Копінг-стратегії та стилі подолання

Методика CISS дозволила виявити домінування емоційно-орієнтованих і унікальних стратегій серед частини студентів, що може ускладнювати ефективне подолання стресових ситуацій. У меншій кількості студентів виявлено проблемно-орієнтований копінг, який вважається найбільш адаптивним.

## 5. Високий рівень суб'єктивного навантаження та напруги

Комбінація результатів усіх методик показала, що для більшості студентів характерні: емоційне напруження, нестача ефективних ресурсів подолання стресу, чутливість до зовнішніх змін, переважання пасивних або емоційних копінгів.

Це стало ключовою підставою для побудови арттерапевтичної програми, спрямованої на зниження стресу, розвиток емоційної компетентності та формування ресурсного стану в досліджених майбутніх фахівців, яка подана в наступному підрозділі нашої роботи.

### **2.3. Арттерапевтична програма для зниження стресу в майбутніх фахівців**

Психодіагностичне дослідження рівня стресу серед студентської молоді (PSM-25, BDI-II, CISS, PSS-10, Holmes–Rahe) засвідчило наявність підвищених показників психічного напруження, схильність до стресових реакцій і труднощі з емоційною саморегуляцією.

Враховуючи ці результати, було здійснено теоретичну розробку арттерапевтичної програми, спрямованої на зниження рівня стресу та покращення емоційного стану студентів спеціальності «Психологія». Програма орієнтована на першокурсників, оскільки саме вони належать до найбільш стресовразливих категорій здобувачів освіти, що зумовлено адаптацією до нових умов навчання, підвищеним навантаженням і нестачею сформованих стратегій подолання труднощів.

Розроблена арттерапевтична програма включає комплекс технік, що поєднують елементи образотворчої терапії, зокрема кольоротерапії, створення мандал, колажування, символічного моделювання та вправ на розвиток емоційної регуляції. Її зміст структурується у вигляді тематичних модулів, кожен з яких має власні завдання й спрямований на формування навичок саморегуляції, вивільнення емоційної напруги та розвиток внутрішніх ресурсів студентів.

Розробка арттерапевтичної програми ґрунтувалася на даних констатувального дослідження, а також на сучасних теоретичних підходах до профілактики стресу в молодіжному середовищі.

До програми включено техніки з різних напрямів: образотворча терапія, мандалотерапія, метафорично-проективна терапія (МАК), музикотерапевтичні та тілесно-орієнтовані елементи. Їх використання забезпечило комплексний вплив на емоційний, когнітивний і тілесний рівні функціонування учасників.

Структура програми складається з чотирьох взаємопов'язаних модулів:

**Модуль 1** спрямований на первинне усвідомлення емоцій та зниження актуальної напруги шляхом безпечного творчого самовираження.

**Модуль 2** орієнтований на вивільнення та трансформацію негативних переживань через творчі та проєктивні техніки, що сприяють зниженню психофізичного напруження.

**Модуль 3** фокусує увагу на дослідженні внутрішніх і зовнішніх ресурсів, розвитку здатності спиратися на них у стресових ситуаціях.

**Модуль 4** узагальнює отриманий досвід, інтегрує результати попередніх занять та формує індивідуальні стратегії саморегуляції й відновлення.

Запропонована програма охоплює емоційний, образний, тілесний і когнітивний рівні роботи зі стресом. Її структура дозволяє послідовно переходити від усвідомлення власних переживань до зміцнення внутрішньої опори та формування дієвих способів самодопомоги, що є важливим чинником профілактики емоційного виснаження у майбутніх фахівців.

Нижче ми наводимо загальний опис програми, яка в повному обсязі подана у додатку Б.

*Модуль 1. Усвідомлення емоційного стану та зниження напруження*

Мета модуля – підвищення емоційної усвідомленості, формування навичок розпізнавання власних емоцій у стресі, зменшення психоемоційного напруження та закладання базових механізмів саморегуляції через творчо-терапевтичне середовище.

Перелік вправ:

1. Міні-вправа «Я відчуваю...» (привітання та усвідомлення поточного стану).
2. Арттерапевтична техніка «Розморозка емоцій» (зображення 5–7 емоцій та трансформація негативних образів).
3. Арттерапевтична техніка «Каракулі під музику» (спонтанне малювання для зняття м'язової/емоційної напруги).

Очікувані результати: зменшення інтенсивності стресу, підвищення усвідомленості щодо власного емоційного стану, формування довіри всередині групи.

Можливий вплив. Закладення основи для подальшої роботи: студенти вчаться називати, візуалізувати та вербалізувати свій стан, отримуючи первинний досвід безпечного вивільнення напруги через творчість.

### *Модуль 2. Вивільнення емоційного напруження та опрацювання негативних переживань*

Мета модуля – сприяння безпечному та контрольованому вивільненню накопичених негативних емоцій; навчання усвідомлювати власні реакції на стрес і трансформувати складні стани у ресурсні форми.

Перелік вправ:

1. Міні-вправа «Струсити напругу» (тілесно-орієнтована розминка).
2. Техніка «Чорний квадрат» (зображення напруги як чорного квадрата та його подальша творча трансформація).
3. Техніка «Обмін досвідом» (робота з МАК-картами для дослідження травмуючих/складних ситуацій та пошуку ресурсів у груповій взаємодії).

Очікувані результати: зниження інтенсивності негативних переживань, відчутне розслаблення, підвищення усвідомленості щодо тригерів стресу та формування навички вивільнення напруги творчими способами.

Можливий вплив. Студенти отримують інструменти для «винесення назовні» та трансформації внутрішнього негативу. Групова робота за допомогою МАК активізує соціальну підтримку та здатність до переосмислення складного досвіду.

### *Модуль 3. Дослідження власних ресурсів та внутрішньої опори*

Мета модуля – поглиблення здатності усвідомлювати власні внутрішні та зовнішні ресурси; формування відчуття внутрішньої опори; розширення уявлення про доступні можливості та підтримку.

Перелік вправ:

1. Міні-вправа «Мій ресурс зараз» (налаштування на ресурсний стан).
2. Техніка «Я – супергерой» (створення образу, що уособлює силу та бажані якості, активація впевненості у собі).
3. Техніка «Солодкі спогади» (малювання приємних спогадів у вигляді «солодощів» для відновлення позитивного емоційного фону).

Очікувані результати: студенти зможуть назвати свої ключові внутрішні ресурси, зросте відчуття стабільності та покращиться здатність використовувати ресурсні стратегії у стресі.

Можливий вплив. Переведення фокусу уваги зі стресу на внутрішні сили. Техніки допомагають ідентифікувати та активізувати особистісні якості (Супергерой) та позитивний життєвий досвід (Солодкі спогади) як надійну внутрішню опору.

#### *Модуль 4. Інтеграція досвіду та формування стратегій саморегуляції*

Мета модуля – інтеграція досвіду попередніх модулів, усвідомлення ефективних способів подолання стресу та закріплення індивідуальних стратегій саморегуляції для підтримки внутрішнього балансу.

Перелік вправ:

1. Коротке рефлексивне коло «Один внутрішній ресурс...» (підбиття підсумків програми).
2. Техніка «Мандала успіху» (створення гармонійного образу власних досягнень, сильних сторін і цілей).
3. Техніка «Спонтанна казка» (створення історії на основі 10 спонтанних слів для м'якого дослідження актуальних потреб та символічної інтеграції досвіду).

Очікувані результати: учасники усвідомлять найбільш ефективні техніки, сформулюють власні стратегії саморегуляції, підвищиться рівень розуміння емоцій і з'явиться відчуття завершеності та інтеграції досвіду.

Можливий вплив. Створення цілісної системи самодопомоги. Учасники вчаться структурувати свій досвід (Мандала), прогнозувати шляхи вирішення

(Казка) і мати практичний план дій для збереження психоемоційної стійкості після завершення програми.

За матеріалами програми та теоретичної частини нашого дослідження, розроблено також дві групи рекомендацій щодо подолання стресу в майбутніх фахівців:

- 1) для психологів, які працюють зі студентами;
- 2) для самих студентів.

*Рекомендації для психологів, які працюють з майбутніми фахівцями*

Ці рекомендації ґрунтуються на принципах арттерапії, усвідомленості, ресурсності та формування навичок саморегуляції, закладених у програмі:

1. Пріоритет емоційної усвідомленості. Завжди починайте роботу з техніки, спрямованої на розпізнавання та вербалізацію емоцій («Я відчуваю...»), перш ніж переходити до їх опрацювання.
2. Використовуйте трансформацію образу. Навчайте студентів не просто вивільняти негатив, а й свідомо трансформувати його образ у творчості (як у техніці «Чорний квадрат») для активізації відчуття контролю.
3. Заохочуйте тілесне вивільнення. Інтегруйте прості тілесно-орієнтовані техніки (наприклад, «Струсити напругу») для зниження м'язового затиску, який супроводжує емоційну напругу.
4. Працюйте з метафоричними асоціаціями. Використовуйте спонтанне малювання («Каракулі під музику») для доступу до підсвідомих асоціацій зі станом, що допомагає обійти логічний опір.
5. Системно досліджуйте ресурси. Спрямовуйте студентів на пошук як внутрішніх (якості, навички, «Я – супергерой»), так і зовнішніх (люди, місця, спогади – «Солодкі спогади») опор.
6. Використовуйте ресурсну візуалізацію. Застосовуйте техніки, що фіксують позитивний досвід (наприклад, «Солодкі спогади»), як візуальні якорі для швидкого доступу до ресурсного стану.

7. Застосовуйте роботу з мандалами. Використовуйте створення мандал (як «Мандала успіху») як інструмент для гармонізації внутрішнього стану та інтеграції досвіду досягнень.
8. Створюйте безпечне середовище для обміну. Активно використовуйте групову роботу (наприклад, «Обмін досвідом» у трійках) для соціальної підтримки та валідації переживань.
9. Залучайте казкотерапію для рефлексії. Запропонуйте створення спонтанних історій («Спонтанна казка») для символічного опрацювання актуальних життєвих сценаріїв та пошуку рішень.
10. Підтримуйте автономію у саморегуляції. Завжди завершуйте модулі завданнями, де студент сам формулює свій індивідуальний план дій чи ресурс («Що я можу зробити вже сьогодні...»).
11. Навчайте «контейнеруванню» емоцій. Використовуйте малюнок як «контейнер» для складних емоцій, допомагаючи студентам усвідомити, що емоцію можна «винести» назовні, а не тримати всередині.
12. Працюйте з кольором та символом. Навчайте, що колір і форма є прямим відображенням стану і можуть бути інструментом його зміни (наприклад, зміна кольору в малюнку для трансформації).
13. Активізуйте навички самоспостереження. Заохочуйте студентів порівнювати свій стан «до» і «після» кожної вправи, щоб зміцнити віру у власну здатність впливати на свій емоційний фон.
14. Використовуйте МАК як місток. Застосовуйте Метафоричні Асоціативні Картки (МАК) для м'якого доступу до травматичного досвіду або складних ситуацій, знижуючи прямий опір.
15. Формуйте інтегровану стратегію. На завершальному етапі просіть студентів скласти письмовий перелік з 3–5 найефективніших для них технік із усієї програми, які вони візьмуть у повсякденне життя.

*Рекомендації для студентів щодо управління власним стресом*

Ці поради є практичними кроками, що відображають ключові навички, які розвиваються під час проходження програми:

1. Щоденна «Емоційна звірка». Щоранку або щовечора назвіть вголос або запишіть 3–5 емоцій, які ви відчуваєте «тут і зараз». Це підвищує усвідомленість.
2. Творче «Вивантаження». Коли відчуваєте сильну напругу, візьміть папір і фарби/олівці й спонтанно «викиньте» цю емоцію на аркуш без оцінки, як у техніці «Чорний квадрат».
3. Використовуйте «Струшування». У момент сильного стресу зробіть коротку тілесну паузу. встаньте і фізично «струсіть» напругу з рук, ніг та плечей протягом 1 хвилини, щоб зняти м'язові затиски.
4. Трансформуйте негативний образ. Подивіться на свій «емоційний малюнок» і змініть його кольори або форми на більш приємні. Це проста вправа для тренування відчуття контролю.
5. Слухайте музику і малюйте ритм. Увімкніть нейтральну музику і дайте руці вільно водити олівцем по паперу, не намагаючись створити сюжет (як «Каракулі»). Це знімає розумовий контроль та емоційне гальмування.
6. Створіть «Галерею спогадів». Згадайте 5–7 приємних подій за останній рік і створіть їх візуальні символи (малюнки, стікери, список). Регулярно переглядайте цю «галерею» для підживлення ресурсом.
7. Активізуйте «Внутрішнього супергероя». У складній ситуації запитайте себе. «Яка моя найсильніша якість могла б мені зараз допомогти?» Уявіть, як ця якість виглядає і діє.
8. Шукайте «Опору-основу». Визначте 1–2 джерела підтримки у своєму житті (це може бути людина, місце, хобі, цінність) і свідомо звертайтеся до них у періоди напруги.

9. Плануйте «Малі кроки дії». Коли відчуваєте перевантаження, запишіть лише одну реалістичну дію, яку ви зробите сьогодні, щоб допомогти собі («Подихати 10 хвилин», «Випити води», «Зробити паузу»).
10. Працюйте з кольором для заспокоєння. Використовуйте синій, зелений або фіолетовий кольори у малюванні чи у візуалізації, коли потрібно швидко заспокоїтися.
11. Створіть «Мандалу спокою». Якщо відчуваєте внутрішній хаос, намалюйте будь-які симетричні форми у колі (мандала), намагаючись заповнити простір гармонійними кольорами. Це допомагає центрувати внутрішній стан.
12. Практикуйте емпатійний обмін. Поділіться своєю складною ситуацією з довіреним другом, використовуючи формулу. «Я відчуваю... через те, що сталося...». Уважно послухайте досвід іншої людини.
13. Використовуйте метафору казки. Коли не можете зрозуміти свої почуття, придумайте про них коротку історію або казку. Герой казки часто містить ключ до вашого внутрішнього вирішення.
14. Не бійтеся незавершеності. Дозвольте собі, як і в арттерапії, не мати ідеального результату одразу. Зосередьтеся на процесі вивільнення та рефлексії, а не на оцінці.
15. Фіксуйте стратегії. Створіть персональний «Комплект першої психологічної допомоги» – список з 3–5 вправ (наприклад, «Струсити напругу», «Солодкі спогади», «Поговорити з другом»), які спрацювали для вас найкраще в цій програмі.

Наведені рекомендації можуть бути використані психологами, викладачами вищої школи в роботі з майбутніми фахівцями та самими студентами для подолання і профілактики стресу та його наслідків.

## Висновки до другого розділу

У другому розділі наведено результати емпіричного дослідження рівня стресу в майбутніх фахівців.

Були використані такі методики: Шкала психологічного стресу PSM-25 (Lemyre, Tessier, Fillion); «Шкала депресії Бека»; BDI-II (Beck Depression Inventory-II), 1996; Методика стресостійкості та соціальної адаптації (Holmes & Rahe Stress Scale); Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS); Тест на визначення рівня стресостійкості PSS-10 (Perceived Stress Scale).

Опрацювання таблиць, індивідуальних балів за всіма 30 студентами нашої вибірки дозволило отримати цілісну картину психічного стану вибірки. Виявлені тенденції: високий рівень стресу, недостатня стресостійкість, підвищені показники психічної напруги, схильність до стресових реакцій та наявність труднощів у сфері опанування власним емоційним станом, переважання емоційного реагування. Все це вказує на необхідність системної корекційно-розвивальної роботи.

На основі отриманих даних розроблено арттерапевтичну програму, спрямовану на зниження рівня стресу та формування навичок емоційної саморегуляції у майбутніх фахівців, та включає вправи на усвідомлення емоцій, роботу з тілесними відчуттями, розвиток ресурсних станів та формування адаптивних стратегій подолання стресу.

Програма відповідає реальним запитам студентської молоді та спрямована на профілактику емоційного виснаження на ранніх етапах професійного становлення. Структура програми, що включає чотири послідовні модулі (усвідомлення емоційного стану, вивільнення негативних переживань, дослідження ресурсів та інтеграція досвіду з формуванням стратегій саморегуляції), забезпечує поетапний перехід від первинної емоційної рефлексії до побудови власних, суб'єктивно значущих способів подолання стресу. Використання комплексу сучасних арттерапевтичних

підходів – образотворчої терапії, мандалотерапії, казкотерапії, метафоричних асоціативних карток, а також елементів музикотерапії та тілесно-орієнтованих вправ – дозволяє охопити емоційний, когнітивний, образний і тілесний рівні переживання, що підсилює глибину корекційного впливу.

Очікуваним результатом реалізації програми є зниження суб'єктивно відчутого рівня стресу, підвищення емоційної усвідомленості, розвиток навичок самоспостереження й саморегуляції, зміцнення внутрішніх і зовнішніх ресурсів, а також формування більш адаптивних стратегій реагування на напружені ситуації. Окремим важливим ефектом є створення досвіду безпечної групової взаємодії, що сприяє формуванню довіри, підтримки та емпатії, важливих для майбутньої професійної діяльності. Таким чином, програма може розглядатися як ефективний компонент системи психологічного супроводу студентської молоді та як практичний інструмент підвищення психологічної стійкості майбутніх фахівців у контексті зростаючих стресових навантажень.

На основі програми та теоретичного аналізу розроблено рекомендації з подолання стресу для психологів, які працюють із майбутніми фахівцями, та самих студентів з управління їхнім стресом.

## ВИСНОВКИ

Проведене нами дослідження дає можливість зробити низку висновків.

Визначено теоретичні основи використання арттерапії для зниження стресу в майбутніх фахівців-психологів. Зокрема проаналізовано феномен стресу в психології, включаючи його сутність, різновиди, рівні, причини виникнення та адаптивні функції. Підкреслено, що хоча стрес є природною реакцією, його надмірна інтенсивність (дистрес) становить загрозу для фізичного та психічного здоров'я людини. Особлива увага була приділена специфіці прояву стресу в майбутніх фахівців у процесі їхнього професійного навчання, деталізовано чинники, що провокують його виникнення. Виділено студентів-психологів як групу, що потребує посиленої уваги, оскільки їхня майбутня професія вимагає високого рівня стресостійкості та компетентності у сфері саморегуляції.

Розглянуто арттерапію як ефективний інструмент для зниження рівня стресу. Було проілюстровано низкою сучасних вітчизняних та зарубіжних досліджень, що інтеграція арттерапевтичних елементів у навчальний процес та роботу зі студентами сприяє поліпшенню їхнього емоційного стану та зниженню негативного впливу стресу.

Проведено емпіричне дослідження рівня стресу, депресії, стресостійкості та копінг стратегій на вибірці з 30 майбутніх фахівців. Виявлено наявність високого рівня стресу, недостатньої стресостійкості та переважання емоційних, менш адаптивних, стратегій реагування на труднощі. Результати констатувального етапу дослідження підтвердили гіпотезу нашого дослідження та обґрунтували необхідність впровадження системної корекційно-розвивальної роботи, спрямованої на оптимізацію психічного стану та підвищення стресостійкості студентів.

На основі отриманих емпіричних даних та з урахуванням сучасних теоретичних засад роботи зі стресом, було розроблено арттерапевтичну програму для студентів – майбутніх фахівців спеціальності «Психологія». Програма має модульну структуру, що охоплює послідовну роботу над

ключовими компонентами психоемоційної стійкості, а саме: усвідомлення емоцій, вивільнення напруги, розвиток ресурсних станів та формування адаптивних стратегій саморегуляції. Змістове наповнення програми інтегрує комплекс різноманітних арттерапевтичних технік, включаючи елементи образотворчої терапії (кольоротерапії, створення мандал, колажування тощо), символічного моделювання, що забезпечує глибоке опрацювання як емоційних, так і тілесно-орієнтованих аспектів стресу.

Перспективи подальших досліджень: розширення вибірки, визначення особливостей досліджених показників за гендерною і віковою ознакою, апробація розробленої арттерапевтичної програми.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Андрусин Б. М. Арттерапія як метод зниження рівня тривожності студентів : результати експериментального дослідження. *Психологічний часопис*. 2020. № 4. С. 29–35.
2. Афанасенко Т. Г., Мартинюк І., Омельченко Л., Шамне А., Шмаргун В., Яшник С. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
3. Бек А. Т. Шкала депресії Бека (BDI-II). URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/>
4. Бондар Т. І. Психологічні чинники стресу студентської молоді : монографія. Київ : КНЕУ, 2018. 210 с.
5. Бондар Т. М. Психологічні чинники професійної підготовки майбутніх фахівців: монографія. Запоріжжя : ЗНУ, 2018. 152 с.
6. Воробйова І. В. Творчість як механізм емоційної саморегуляції студентів. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. 2019. № 63. С. 78–84.
7. Гаврилюк Д. С. Ефективність арттерапевтичних технік у зниженні емоційного напруження студентів. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 3, вип. 17. С. 30–38.
8. Гринченко Л. М. Психологічні особливості переживання стресу молоддю. *Психологічні студії*. 2021. № 4. С. 32–39.
9. Головій А. С., Подкоритова Л. О. Розвиток самооцінки підлітків засобами арттерапії. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: тези доповідей XI Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 27 квітня 2023). Хмельницький: Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2023. С. С. 27-28
10. Гринченко, Л. М. Психологічні особливості переживання стресу молоддю. *Психологічні студії*, 2021, № 4, с. 32–39.
11. Дмитриченко В. І. Психологічні особливості стресу у студентів. Київ, 2021. 44 с.

12. Дмитриченко В. І. Психоемоційне напруження у студентів: чинники та прояви. *Матеріали конференції*. Запоріжжя, 2022, с. 57–64.
13. Дуднік О. В. Вплив короткотривалих арттерапевтичних інтервенцій на рівень тривожності студентської молоді. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2020. № 5. С. 55–60.
14. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 232 с.
15. Калька Н., Легка А. Основи арттерапії : практичний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2024. 104 с.
16. Коваль Н. В. Стрес як багатовимірний психологічний феномен. *Вісник психології і педагогіки*. 2020. № 45. С. 12–18.
17. Колектив авторів. Психічне здоров'я молоді в умовах війни. Київ, 2025, с. 236–240.
18. Колпакчи О. О. Емоційні перевантаження у студентів психологічних спеціальностей. *Вісник КНУ ім. Т. Шевченка*. 2018, № 3, с. 58–68.
19. Колпакчи О. С. Арт-терапія: курс лекцій. Бердянськ: БДПУ, 2018. 327 с.
20. Колпакчи О. С. Арт-терапія: курс лекцій. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
21. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707742> (дата звернення 01.10.2025)
22. Кравченко І. В. Психологія стресу. Київ: Центр учбової літератури. 2021. 124 с.
23. Кравченко І. О. Когнітивні аспекти переживання стресу. *Психологічні студії*. 2021, № 1, с. 16–25.
24. Крот І. О. Особливості стресу у студентів психологічного профілю: кваліфікаційна робота. Хмельницький, 2021. 65 с.

25. Легка А. В., Калька Н. С. Використання арттерапевтичних технік у роботі зі студентською молоддю. *Психологія та педагогіка*. 2021. № 2. С. 112–118.
26. Ледеяєва К., Подкоритова Л. О. Застосування арттерапії для зниження стресу в майбутніх фахівців // *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців* : тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції. Хмельницький : ХНУ, 2025. С. 196–201.
27. Мартинюк О. Я. Психологічні особливості емоційної стабільності студентів. Львів: ЛНУ ім. Франка, 2018. 140 с.
28. Миценко М. О. Тривожність як фактор стресу студентів. Матеріали студентської конференції. Харків. 2023. С. 169–172.
29. Омельченко Л. В. Психологія стресу : навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури. 2018. 248 с.
30. Перетятко О. М. Емоційне вигорання студентів-психологів. Освітній дискурс. 2021. № 2. С. 35–44.
31. Подкоритова Л. Розквас В. Психологічна корекція страхів у дітей молодшого шкільного віку за допомогою арттерапії. *Простір арт-терапії* : [Зб. наук. праць] / УМО, 2021, ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2021; [Редкол.: Лушин П.В. та ін.]. Київ : Золоті ворота, 2021. Вип. 1 (29). С. 45–74.
32. Подкоритова Л. О., Рудницька О. В. Особливості розвитку самоцінності майбутніх психологів засобами арттерапії. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців* : тези доповідей XII Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 18 квітня 2024). Хмельницький : Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2024. С. 90.
33. Пожар К. В. Психологічна допомога у подоланні стресу: сучасні підходи. *Психологія сьогодні*. 2023. № 1. с. 183–188.

34. Стресові перевантаження та способи їх подолання : практ. посібник. Київ. 2025. 46 с.
35. Пухно С. В. Стресостійкість та копінг-стратегії студентів соціономічних спеціальностей. *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 53. С. 144–152.
36. Раєвська Н. М. Арттерапевтична підтримка студентів у подоланні емоційного виснаження. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. № 45. С. 10–16.
37. Скакун В. В., Виноградова І. В. Особливості психічних станів студентів під час війни. Хмельницький : ХНУ, 2023, с. 112–113.
38. Техніки арттерапії в роботі кризового психолога з цивільним населенням в умовах війни / Красіна Г., Гавриловська К., Гурець Н. та ін.; за ред. Г. Красіної, К. Гавриловської. Харків : ФОП Захаренко В. В. 2023. 106 с.
39. Терлецька О. Психологічні чинники переживання стресу студентами. Київ, 2020. 52 с.
40. Центр психічного здоров'я МОЗ України. URL: <https://moz.gov.ua/>
41. Яцун К. М. Вплив арттерапії на рівень тривожності студентів : бакалаврська робота. Вінниця : ДонНУ ім. Василя Стуса. 2025. 78 с.
42. Zbior materiałów studenckiej konferencji „Current Problems in the Development of Science and Education”. Warsaw, 2023. 112 p.
43. Beck, A. T., Steer, R. A., Brown, G. K. Manual for the Beck Depression Inventory-II. San Antonio, TX: Psychological Corporation, 1996.
44. Beck Depression Inventory–Second Edition (BDI-II). National Child Traumatic Stress Network. URL: <https://www.nctsn.org>
45. Endler, N. S., Parker, J. D. A. Assessment of Multidimensional Coping: Task, Emotion, and Avoidance Strategies. *Psychological Assessment*, № 6 (1), p. 50–60. DOI: 10.1037/1040-3590.6.1.50
46. Holmes, T. H., Rahe, R. H. The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 1967, № 11(2), p. 213–218. DOI: 10.1016/0022-3999(67)90010-4

47. Holmes–Rahe Stress Inventory. URL: <https://www.stress.org/self-assessments/holmes-rahe-life-stress-inventory/>
48. Kaimal, G., Ray, K. D., Muniz, J. Reduction of cortisol levels through art making. *Art Therapy Journal*, 2016, 33(2), p. 74–80. DOI: 10.1080/07421656.2016.1166832
49. Lazarus, R. S., Folkman, S. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer, 1984.
50. Lemyre, L., Tessier, R. Psychological Stress Measure (PSM-25). URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2214290/pdf/14526870.pdf>
51. Malchiodi, C. *Art Therapy: Advances in Neuroscience and Practice*. New York: Guilford Press, 2019.
52. Podkorytova, L., Havrylkevych, V., Romanovska, L., Kravchyna, T., Chovgan, O., Oliynyk, K. Development of Psychology Students’ Self-Regulation in the Process of Professional Training. *Pertanika Journal of Social Science and Humanities*, 2023, 31(1), p. 161–181. DOI: 10.47836/pjssh.31.1.09
53. Selye, H. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill, 1956.
54. Selye, H. *Stress without Distress*. Philadelphia: Lippincott, 1974.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Результати досліджених за використаними методиками

Таблиця А.1 – Результати за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25 (Lemyre, Tessier, Fillion)»

№	Бал PSM-25	Рівень	№	Бал PSM-25	Рівень
1.	132	середній	16.	152	середній
2.	147	середній	17.	177	високий
3.	138	середній	18.	138	середній
4.	101	середній	19.	131	середній
5.	95	низький	20.	119	середній
6.	143	середній	21.	163	високий
7.	160	високий	22.	126	середній
8.	155	високий	23.	110	середній

9.	149	середній	24.	102	середній
10.	128	середній	25.	86	низький
11.	142	середній	26.	119	середній
12.	156	високий	27.	153	середній
13.	133	середній	28.	141	середній
14.	100	середній	29.	162	високий
15.	141	середній	30.	174	високий

Таблиця А.2 – Результати за методикою «Шкала депресії Бека»; BDI-II (Beck Depression Inventory-II), 1996; )»

№	Бал	Рівень депресії	№	Бал	Рівень депресії
1.	22	помірна	16.	30	висока
2.	9	мінімальна	17.	22	помірна
3.	8	мінімальна	18.	19	легка
4.	20	помірна	19.	14	легка
5.	24	помірна	20.	27	помірна
6.	26	помірна	21.	18	легка
7.	33	висока	22.	21	помірна
8.	11	легка	23.	25	помірна
9.	16	легка	24.	17	легка
10.	28	помірна	25.	29	висока
11.	12	мінімальна	26.	23	помірна
12.	31	висока	27.	20	помірна
13.	15	легка	28.	25	помірна
14.	18	легка	29.	24	помірна
15.	17	легка	30.	28	помірна

Таблиця А.3 – Результати за методикою стресостійкості та соціальної адаптації (Holmes & Rahe Stress Scale);

№	Бал	Рівень опору стресу	№	Бал	Рівень опору стресу
1.	192	високий	16.	152	дуже високий
2.	302	низький	17.	309	низький
3.	138	дуже високий	18.	228	середній
4.	260	середній	19.	314	низький
5.	181	високий	20.	243	середній
6.	318	низький	21.	198	середній
7.	234	середній	22.	168	високий
8.	142	високий	23.	271	середній
9.	214	середній	24.	324	низький

10.	307	низький	25.	187	високий
11.	255	середній	26.	195	високий
12.	209	середній	27.	275	середній
13.	178	високий	28.	243	середній
14.	281	середній	29.	166	високий
15.	203	середній	30.	230	середній

Таблиця А.4 – Результати за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS)

№	Task-coping	Emotion-coping	Avoidance-coping	Домінантна стратегія
1.	42	63	55	Emotion
2.	50	48	62	Avoidance
3.	47	61	49	Emotion
4.	53	40	45	Task
5.	41	60	52	Emotion
6.	38	49	64	Avoidance
7.	52	39	46	Task
8.	45	57	44	Emotion
9.	43	65	52	Emotion
10.	47	45	59	Avoidance
11.	49	60	43	Emotion
12.	37	46	63	Avoidance
13.	55	41	48	Task
14.	39	58	52	Emotion
15.	48	41	62	Avoidance
16.	52	36	41	Task
17.	44	64	45	Emotion
18.	35	47	63	Avoidance
19.	56	44	40	Task
20.	39	52	58	Avoidance
21.	45	64	43	Emotion
22.	54	42	51	Task
23.	41	63	46	Emotion
24.	46	42	58	Avoidance
25.	38	60	50	Emotion
26.	50	49	63	Avoidance
27.	52	46	58	Avoidance
28.	49	53	62	Avoidance
29.	40	64	51	Emotion
30.	45	61	48	Emotion

Таблиця А.5 – Результати за методикою дослідження за Perceived Stress Scale, PSS-10

<b>№</b>	<b>Бал</b>	<b>Рівень</b>	<b>№</b>	<b>Бал</b>	<b>Рівень</b>
1.	22	помірний	16.	12	низький
2.	30	високий	17.	28	високий
3.	14	помірний	18.	16	помірний
4.	33	високий	19.	25	помірний
5.	12	низький	20.	34	високий
6.	19	помірний	21.	21	помірний
7.	29	високий	22.	13	низький
8.	24	помірний	23.	32	високий
9.	16	помірний	24.	25	помірний
10.	35	високий	25.	18	помірний
11.	23	помірний	26.	27	високий
12.	10	низький	27.	20	помірний
13.	31	високий	28.	29	високий
14.	15	помірний	29.	19	помірний
15.	27	високий	30.	8	низький

## Додаток Б

### Арттерапевтична програма для зниження стресу в майбутніх фахівців

#### **МОДУЛЬ 1. Усвідомлення емоційного стану та зниження напруги.**

*Тривалість:* 90 хв.

*Кількість учасників:* 30 студентів.

*Форма роботи:* Групова арттерапевтична сесія.

*Мета:* Підвищення рівня емоційної усвідомленості студентів та формування навичок розпізнавання власних емоцій у стресових ситуаціях; зменшення психоемоційного напруження через безпечне творчо-терапевтичне середовище; розвиток вміння вербалізувати та візуалізувати власний стан; закладання базових механізмів саморегуляції, що сприяють зниженню рівня стресу та тривоги.

*Завдання:* Сприяти формуванню в студентів уміння розпізнавати, називати та усвідомлювати власні емоції «тут і зараз», розкривати їхній зміст і вчитися відокремлювати емоційні стани від зовнішніх обставин; надати можливість безпечно та творчо вивільнювати накопичені переживання через образи й символи; навчити простим технікам регуляції емоційної напруги та стабілізації внутрішнього стану, що допоможуть ефективніше долати стрес у повсякденному житті

*Очікувані результати:*

- Зменшення інтенсивності стресу та емоційного напруження після заняття.
- Підвищення усвідомленості щодо власного емоційного стану.
- Формування довіри всередині групи та включення студентів у терапевтичну взаємодію.

*Матеріали та ресурси:* папір А4, олівці, фарби, пензлики, фломастери, музичний трек, колонка для програвання.

***Структура заняття:***

## 1. Привітання та налаштування групи (15 хв.)

**Мета:** створити безпечний простір, у якому студенти можуть вільно говорити про свій емоційний стан; налаштувати групу на роботу з емоціями, пов'язаними з напругою, стресом та перевантаженням; допомогти учасникам усвідомити, з яким станом вони входять у заняття та які переживання потребують опрацювання.

**Хід виконання:** На початку заняття ведучий вітає студентів та коротко пояснює, що перший модуль спрямований на роботу з напругою, негативними переживаннями та стресовими емоціями, які накопичуються упродовж навчання та особистого життя.

Далі учасникам пропонується м'яка міні-вправа «Я відчуваю...», яка допомагає плавно включитися в роботу.

Ведучий роздає студентам «Таблицю емоцій» (Додаток Д) або демонструє її на екрані й просить знайти слово, яке найточніше відповідає їхньому поточному стану.

Кожен учасник по черзі вимовляє фразу: «Я відчуваю... (емоція)», додаючи за бажанням 1–2 слова пояснення.

Цей етап виконує кілька важливих функцій:

- Допомагає студентам звернути увагу на власний емоційний стан перед початком роботи;
- Сприяє груповій синхронізації та формуванню атмосфери прийняття;
- Запускає процес емоційної рефлексії, необхідної для подальших технік;
- Створює відчуття підтримки, що важливе для роботи з важкими переживаннями.

Після завершення кола ведучий підкреслює, що заняття допоможе «розвантажити» емоції, які заважають психологічному комфорту, та знайти творчі способи їхнього безпечного вивільнення.

**Основна частина заняття:**

## 2. Арттерапевтична техніка «Розморозка емоцій»

**Мета:** Усвідомлення, вивільнення та вербалізація емоцій, вироблення здатності до контролю емоцій.

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

**Тривалість виконання:** 30 хв.

**Форма роботи:** Групова.

**Вид арт-терапії:** образотворча терапія.

**Інструкція** Студентам пропонується на кілька хвилин зупинитися й згадати емоції, які супроводжували їх протягом дня чи останніх годин. Це можуть бути як приємні, так і складні переживання — важливо дозволити собі відчувати й назвати їх.

Після короткого аналізу свого стану учасники переходять до малювання: на аркуші паперу потрібно зобразити 5–7 емоцій у формі символів, кольорових плям, фігур чи асоціативних образів, підписавши кожен емоцію.

Коли малюнок завершено, студентам пропонується подивитися, які образи викликають дискомфорт або напруження, і змінити їх — зробити світлішими, м'якшими, додати інший колір чи форму. Мета полягає в тому, щоб спробувати трансформувати негативний стан у більш прийнятний.

Після творчої частини учасники відповідають на кілька запитань для саморефлексії:

- які емоції виявилися найсильнішими?
- що на малюнку символізує приємні переживання, а що — важкі?
- чи є образ, який одразу привертає увагу?
- чи змінилося відчуття після того, як ви «переробили» неприємні символи?

Під час інтерпретації важливо враховувати кольори, розташування образів та їх розмір, але ключовим є власне значення, яке кожен студент вкладає у свій малюнок.

### **3. Арттерапевтична техніка «Каракулі під музику»**

*Мета:* Зняти м'язову та емоційну напругу, активізувати спонтанність, сформувати вміння помічати асоціації, пов'язані з власним емоційним станом.

*Обладнання:* папір А4, олівці/фломастери або фарби, музичний трек (спокійний або нейтральний).

*Тривалість виконання:* 30 хв.

*Форма роботи:* Групова.

*Хід виконання:* Учасникам вмикають музичний фрагмент. Пропонується ненадовго заплющити очі та вслухатися в ритм, темп і настрій музики.

Після цього студенти відкривають очі та спонтанно проводять по аркушу лінії, крапки, штрихи або плавні рухи – так, ніби рука продовжує музику. Не потрібно створювати конкретний образ чи сюжет.

Коли малюнок завершений, кожен розглядає свою композицію та визначає, що вона нагадує: можливий образ, емоцію, асоціацію або певний стан.

*Рефлексивні питання:*

- Що нагадує моя композиція?
- Які емоції виникають, коли я дивлюся на свій малюнок?
- Чи пов'язані вони з тим, що я відчуваю зараз?
- Чи було легко малювати спонтанно, не думаючи про результат?
- Яку назву можна дати цій роботі?

*Коментар для ведучого:* У цій техніці важливо відзначати, як студент включається у процес: чи розслабляється, чи дозволяє собі діяти вільно. Спонтанні лінії та ритм малюнку можуть показати рівень внутрішньої напруги.

#### **4. Підсумок і рефлексія (15 хв)**

На завершення заняття студентам пропонується ще раз звернутися до свого самопочуття: пригадати, з якими емоціями вони прийшли на початку, і порівняти їх із тим, що відчувають зараз. Ведучий м'яко спрямовує увагу на

те, як змінюється настрій після творчого процесу, чи стало легше дихати, чи зменшилася напруга в тілі.

Кожен учасник коротко ділиться спостереженням у формі завершення речення, наприклад:

- «Зараз я відчуваю...»
- «Після вправи я зрозумів/ла, що...»
- «Найбільше мене здивувало...»

За бажанням студенти можуть показати свої роботи та назвати одну деталь, яка стала для них ключовою. У підсумку ведучий підкреслює: важливо помічати навіть невеликі зміни у власному стані, адже саме вони свідчать про здатність до саморегуляції та поступове зниження стресу.

## **МОДУЛЬ 2. Вивільнення емоційної напруги та опрацювання негативних переживань.**

*Тривалість:* 90 хв

*Кількість учасників:* 30 студентів

*Форма роботи:* Групова.

*Мета:* Сприяти безпечному та контрольованому вивільненню накопичених негативних емоцій, зниженню рівня психоемоційного та тілесного напруження; навчити студентів усвідомлювати власні реакції на стрес і пропрацьовувати їх через творчі техніки; надати можливість прожити та трансформувати складні стани у ресурсні форми, використовуючи індивідуальні та групові арттерапевтичні методи

*Завдання:* Забезпечити умови, у яких студенти зможуть відкрито та безпечно проявити накопичені негативні емоції, поступово знижуючи внутрішню напругу через творчі й тілесно-орієнтовані техніки.

Допомогти учасникам усвідомити власні стресові реакції, зрозуміти, як вони проявляються на тілесному та емоційному рівнях, а також сформувати первинні навички саморегуляції та відновлення, необхідні для подолання напружених станів.

***Очікувані результати:***

- Зниження інтенсивності негативних переживань, відчутне розслаблення та полегшення.
- Підвищення рівня усвідомленості щодо власних тригерів стресу та емоційних реакцій.
- Формування навички вивільнювати напругу не руйнівними, а творчими способами.

*Матеріали та ресурси:* Аркуші формату А4, чорна фарба або маркери, олівці/фарби інших кольорів, пензлики, серветки, блокноти, ручки, колода МАК (OH- cards).

***Структура заняття:***

**1. Привітання та налаштування групи (10 хв.)**

***Мета:*** Створити атмосферу психологічної безпеки перед початком роботи з техніками вивільнення стресу; допомогти студентам поступово знизити м'язову та емоційну напругу; налаштувати групу на роботу з власними переживаннями через тілесно-рухові та творчі засоби; активізувати усвідомлення свого стану «тут і зараз» перед глибшими арттерапевтичними техніками.

***Хід виконання:*** Коротке коло. Ведучий пропонує студентам м'ячик антистресс та передаючи його по колу, назвати свій теперішній стан за допомогою фрази: «**Моє тіло зараз відчуває...**»

**Далі проводиться коротка міні-вправа: «Струсити напругу» (5 хв)**

Ведучий запрошує студентів встати у коло, відкласти речі та зайняти зручне положення. Пояснюється, що вправа допомагає звільнити тіло від накопиченої напруги та емоційних затисків, які заважають включитись у терапевтичний процес.

Учасники роблять легкі рухи руками, плечима, головою, «стрясаючи» м'язове напруження. Мета цієї вправи погалає в тому, щоб активувати тіло, зменшити скутість і підготувати до глибшої роботи з емоціями.

**Основна частина заняття:**

## **2. Техніка «Чорний квадрат»**

**Мета:** Сприяти усвідомленню та зовнішньому вираженню негативних емоцій і переживань, які накопичуються у студентів у процесі навчання та повсякденного життя; надати можливість «винести назовні» внутрішню напругу та трансформувати її у більш прийнятний, ресурсний образ; активізувати відчуття контролю над складними станами через творчу діяльність.

**Інструментарій:** Аркуші формату А4, чорна фарба або маркери, олівці/фарби інших кольорів, пензлики, серветки.

**Тривалість:** 20–25 хв.

**Вид арттерапії:** образотворча терапія

**Хід виконання:** Студентам пропонується взяти аркуш формату А4 та намалювати на ньому чіткий чорний квадрат — символ того, що зараз у їхньому житті створює напругу, дискомфорт або емоційне перевантаження. Ведучий пояснює, що це не про «красивий малюнок», а про можливість винести свої переживання назовні, у видиму форму.

Після створення квадрата учасникам пропонується поглянути на нього кілька секунд і прислухатись:

- Які почуття виникають при його розгляданні?
- Де в тілі з'являється напруга?
- Чи є бажання щось змінити або додати?

Далі студентам дозволяється вільно трансформувати квадрат — домалювати будь-які елементи, образи, лінії чи кольори, які хочеться додати інтуїтивно. Цей етап допомагає перетворити «негативний простір» на щось більш прийнятне, зрозуміле чи навіть приємне. Важливо, щоб учасники

орієнтувалися на внутрішнє відчуття: малюнок має викликати полегшення, заспокоєння або відчуття контролю над ситуацією.

Коли трансформація завершена, студенти переглядають уже змінений малюнок і визначають, як зміни вплинули на їх сприйняття: що сталося з “негативом”, чи зменшилась напруга, які нові символи та кольори з’явилися і що вони можуть означати у їхньому житті.

Після завершення трансформації студенти розглядають змінений малюнок і коротко відповідають для себе або в робочому зошиті на запитання:

- Які відчуття викликав чорний квадрат на початку?
- Що я додав / змінив у зображенні?
- Як ці елементи пов’язані з моїм життям і переживаннями?
- Як змінилося моє ставлення до малюнка після трансформації?
- Які емоції я відчуваю зараз, дивлячись на кінцевий образ?

#### **Коментар для ведучого:**

У студентів рівень негативного емоційного фону часто пов’язаний із навчальним перевантаженням, невизначеністю, міжособистісними конфліктами, страхом не впоратися.

У техніці особливу увагу, варто звернути на: розмір намальованого чорного квадрата (чим більший – тим більше відчуття тиску чи стресу студент переживає); кольори та символи, які додає студент – саме вони відображають шлях трансформації негативного досвіду; динаміка ставлення до малюнка – ключовий індикатор зміни внутрішнього стану.

### **3. Техніка «Обмін досвідом»**

**Мета:** Сприяти стабілізації емоційного стану студентів через групову взаємодію та підтримку; допомогти переосмислити складні ситуації через індивідуальні образи й їхнє творче відтворення; активізувати пошук нових способів подолання труднощів та виявлення ресурсів, які можуть допомагати тут і зараз.

**Тривалість виконання:** 40–45 хв.

**Вид арттерапії:** Робота з МАК (колода ОН– cards).

**Хід виконання:** Учасникам пропонується обрати життєву ситуацію, яка викликає напруження або емоційний дискомфорт і яку вони готові м'яко дослідити в межах групи. Після короткого налаштування кожен учасник по черзі обирає МАК у відкрити, відповідно до послідовності:

1. Карта «Мій стан до події» — образ, який найточніше відображає початковий емоційний фон до появи складнощів.
2. Карта «Травмуюча/складна ситуація» — зображення, яке перегукується з ключовим переживанням.
3. Карта «Мій стан зараз» — образ, що символізує теперішні емоції або ставлення до події.
4. Карта «Бажаний стан майбутнього» — 1–2 картки, які уособлюють те, до чого хочеться прийти внутрішньо.

Далі кожен учасник ділить свій аркуш А4 на чотири частини й схематично зображає відповідні стани у кожному секторі: до події – подія – сьогоднішня – майбутнє.

Це не художнє завдання — важливо передати зміст, асоціацію, настрій або символ.

Після творчої частини група об'єднується у трійки. Кожен учасник по черзі розповідає свою історію, опираючись на чотири зображення. Інші двоє уважно слухають, можуть ставити уточнювальні запитання або підтримувати через емпатичні коментарі. Мета цього етапу – створити безпечний простір для обміну досвідом і побачити ситуацію під іншим кутом.

Після завершення обговорення трійка витягує одну карту «Опора-основа» (у закрити). Це ресурсна карта, що містить символи внутрішньої опори. Кожен учасник знаходить у ній те, що може підтримати його саме зараз — якість, думку, асоціацію або поведінковий крок.

Останній етап — короткий обмін інсайтами.

Учасники діляться тим, що знайшли для себе у спільній роботі, і записують

1–2 ресурси, підказані партнерами, які вони можуть використати у своєму житті.

**Коментар для ведучого:** Під час роботи важливо підтримувати атмосферу довіри, адже вправа передбачає обговорення особистих ситуацій. Слід звертати увагу на те, як учасники описують свої образи, чи можуть вони назвати власні переживання, чи проявляється уникання або надмірна емоційність. Особливо інформативним є спосіб переходу між станами «до події – подія – теперішнє – майбутнє», адже це демонструє рівень стабільності, гнучкість мислення та здатність до переосмислення.

Під час групового обміну уважно відстежуйте, як учасники дають один одному підтримку: це може виявити їхню потребу в соціальних ресурсах та міжособистісній взаємодії. Ресурсна карта наприкінці допомагає м'яко повернути фокус із проблеми на можливості, тому важливо завершувати техніку саме на цьому етапі.

#### **4. Підсумок і рефлексія (15 хв)**

На завершення заняття учасникам пропонується зробити коротку внутрішню паузу: заплющити очі, зосередитись на диханні й відчуті, як змінився їхній стан після виконаних технік. Після цього кожен отримує маленький стікер або смужку паперу.

Ведучий ставить запитання: ***«Що я можу зробити вже сьогодні, щоб допомогти собі почуватися трохи легше?»***

Учасники записують одну просту, реалістичну дію:

- Подихати на свіжому повітрі,
- Зробити паузу в навчанні,
- Поговорити з кимось важливим,
- Зайнятися творчістю,
- Зробити щось, що приносить спокій.

Після запису бажаючі можуть поділитися своїми маленькими кроками в загальному колі. Ведучий підкреслює, що навіть мінімальна дія має значення, якщо вона допомагає відновити стабільність і турботу про себе.

В кінці всі стікери збираються на загальний «Щит підтримки» або кожен забирає свій із собою як нагадування про власний ресурс і здатність впливати на свій стан.

### ***МОДУЛЬ 3. Дослідження власних ресурсів та внутрішньої опори.***

***Тривалість:*** 90 хв

*Кількість учасників:* 30 студентів

*Форма роботи:* Групова арттерапевтична сесія.

*Мета:* Поглибити здатність студентів усвідомлювати власні внутрішні та зовнішні ресурси, досліджувати їхнє походження та роль у подоланні стресу; сприяти формуванню відчуття внутрішньої опори через творчі методи терапії та метафоричні образи; розширити уявлення учасників про те, які можливості, якості та підтримки вже є доступними у їхньому житті.

*Завдання:* Основним завданням модуля є допомогти студентам усвідомити структуру власних ресурсів через поєднання творчих методів і рефлексії: навчити помічати опори, які вже присутні у їхньому досвіді; визначати, що підтримує їх у складних ситуаціях; дослідити особисті якості, навички та зовнішні джерела допомоги, які сприяють стабільності й подоланню стресу; а також розвивати вміння активізувати ці ресурси у момент потреби.

*Очікувані результати:*

- Студенти зможуть назвати свої ключові внутрішні ресурси та описати їхній вплив на емоційний стан.
- Зросте відчуття стабільності та особистої опори.
- Покращиться здатність використовувати ресурсні стратегії в ситуаціях стресу та невизначеності.

*Матеріали та ресурси:* Зошити, ручки, олівці, фарби, пензлики, маркери, папір А4.

***Структура заняття:***

## 1. Привітання та налаштування групи (10 хв.)

**Мета:** Створити безпечну атмосферу, налаштувати студентів на ресурсну тематику заняття, активізувати відчуття внутрішньої опори та позитивних станів «тут і зараз».

**Хід виконання:** На початку заняття ведучий вітає студентів та коротко пояснює, що другий модуль присвячений дослідженню власних ресурсів, умінню їх розпізнавати та використовувати у стресових ситуаціях.

Акцент робиться на тому, що ресурси можуть бути зовнішніми (люди, події, місця) та внутрішніми (якості, навички, цінності), і важливо навчитися їх помічати у повсякденному житті.

Далі проводиться коротка міні-вправа «*Мій ресурс зараз*», яка допомагає налаштуватися на ресурсний стан.

Студентам пропонується на маленьких аркушах написати або намалювати один ресурс, який вони відчувають у собі прямо зараз: слово, символ, колір або проста форма. Потім учасники по колу називають свої ресурси одним реченням: «*Мій ресурс сьогодні – ...*»

Ця вправа виконує кілька функцій:

- активізує увагу до власного стану;
- тонко переводить фокус із проблем на опори;
- створює атмосферу взаємної підтримки;
- формує відчуття, що кожен має внутрішні сили, на які може спиратися.

Після кола ведучий підкреслює, що всі наступні техніки заняття спрямовані на поглиблення цього відчуття ресурсу, розвиток здатності його «витягувати» у моменти стресу та формування внутрішньої стабільності.

**Основна частина заняття:**

## 2. Техніка «Я– супергерой».

**Мета:** Підтримати студентів у пошуку власних внутрішніх ресурсів, посилити відчуття впевненості у собі та сформувати усвідомлення тих особистісних якостей, що допомагають долати труднощі й стресові ситуації.

Техніка спрямована на активацію уяви, підсилення мотивації та відкриття нових перспектив саморозвитку.

**Інструментарій:** Папір А4, олівці, маркери, фарби (за бажанням)

**Тривалість виконання:** 30–35 хв.

**Вид арттерапії:** образотворча терапія.

**Хід виконання:** Студентам пропонується уявити, що вони можуть створити власного супергероя – персонажа, який уособлює їхню силу, внутрішні можливості й ті якості, які вони хотіли б розвивати. Учасники малюють цього супергероя на аркуші А4, обираючи будь-який зручний спосіб – олівці, маркери чи фарби.

Супергерою може бути як образом з фільму чи коміксу, так і повністю вигаданим. Важливо визначити, якою «суперсилою» він володіє та як вона пов'язана з внутрішніми ресурсами самого студента. Після завершення малюнка учасник дає супергерою ім'я та коротко описує його основну роль.

Під час обговорення студент розглядає свій малюнок і замислюється, які риси цього героя виявляються й у ньому самому, які хотілося б розвивати сильніше та в яких життєвих ситуаціях вони можуть допомагати.

**Рефлексивні запитання:**

- Кого ти намалював і чому саме цього персонажа?
- Яка його основна суперсила і як вона відгукується у твоєму житті?
- У яких ситуаціях така сила могла б тебе підтримати?
- Які риси цього героя тобі найбільше подобаються?

**Коментар для ведучого:** У роботі зі студентами важливо звертати увагу на те, які саме суперсили студенти обирають (вони відображають актуальний запит або прихований ресурс); у якій сфері розташовані ці сили (емоційній, інтелектуальній, міжособистісній, мотиваційній); наскільки студент ідентифікує себе з образом героя та як він його презентує.

Образ супергероя часто вказує на ті якості, які студент прагне посилити

а також допомагає усвідомити, що ресурс для розвитку вже частково присутній.

### 3. Техніка «Солодкі спогади».

*Мета:* Підтримати студента у відновленні внутрішнього ресурсу через звернення до приємного життєвого досвіду; сприяти появі позитивних емоцій та покращенню психоемоційного стану; активізувати пам'ять про власні успіхи, приємні події та моменти, що колись приносили радість.

*Інструментарій:* Аркуші формату А4, фарби (акварель/гуаш), пензлики, олівці, серветки, ручка або маркер.

*Тривалість виконання:* 30 хв.

*Вид арт-терапії:* образотворча терапія

**Хід виконання:** Пропонуємо учасникам пригадати 5–7 приємних моментів, які трапилися з ними за останні пів року або рік. Це можуть бути події, зустрічі, успіхи, теплі розмови, подорожі або дрібні радощі. Усі згадки записуються на аркуші короткими фразами чи словами.

Студенти беруть інший аркуш та обирають будь-які художні матеріали (фарби, олівці). Завдання – **намалювати кожен зі спогадів у вигляді солодощів**. Це можуть бути: цукерки, печиво, тістечка, фрукти у глазури, будь-які «образи-ласощі», що асоціюються з приємністю.

Малюнок можна розташувати як завгодно: хаотично, на тарілці, у коробці, у вазочці. Після завершення роботи студент **розглядає малюнок і відповідає на запитання:**

- Чи багато «солодощів» я намалював?
- Які з них найбільш яскраві, привабливі
- Які спогади я б хотів «скуштувати» ще раз?
- Які події або сфери життя пов'язані з цими образами
- Чи хочеться додати нові «ласощі» — тобто створити нові приємні моменти?

За бажанням студенти можуть **домалювати нові солодощі**, які символізуватимуть ті позитивні події, які вони хочуть привнести у своє життя найближчим часом.

**Коментар для ведучого:** У роботі зі студентами важливо звертати увагу на: кількість зображених «солодощів» – це відображає насиченість позитивними моментами; кольори, розміри та повторювані образи – вони можуть вказувати на найбільш значущі сфери життя; те, як студент говорить про зображені моменти – це допомагає побачити його актуальний ресурсний стан.

Техніка має м'який психокорекційний вплив: підсилює настрій, допомагає відновити почуття внутрішньої стабільності та знайти ресурс у власному життєвому досвіді.

### **Підсумок і рефлексія (10 хв.)**

Завершальна частина заняття спрямована на інтеграцію досвіду, отриманого під час роботи з техніками, усвідомлення власних ресурсів та формування висновків, які кожен студент може використати у подальшому житті.

Ведучий пропонує учасникам зручно розміститись, зробити кілька спокійних вдихів та повернути увагу до того, що вони прожили протягом заняття. Студентам пропонується коротко переглянути свої роботи (картки та малюнки), щоб знову відчувати емоції, думки та образи, які виникли під час виконання технік.

Студентам пропонується порівняти свій стан на початку заняття та зараз, звернувши увагу на такі аспекти:

- рівень напруги та емоційного навантаження;
- зміни у настрої або загальному відчутті себе;
- зміни у сприйнятті власних ресурсів.

Для закріплення ефекту учасники записують коротку підсумкову фразу: *«Мій ресурс, який я забираю з собою сьогодні...»* Ця фраза може бути словом, метафорою, символом або конкретною дією.

На завершення ведучий дякує групі за активність та відкритість, підкреслює, що кожен учасник має у своєму житті значно більше ресурсів, ніж здається у стресових ситуаціях, а також наголошує на важливості звернення до позитивних спогадів і внутрішніх опор у періоди напруження.

#### **МОДУЛЬ 4. Інтеграція досвіду та формування стратегій саморегуляції.**

*Тривалість:* 90 хв.

*Кількість учасників:* 30 студентів.

*Форма роботи:* Групова арттерапевтична сесія.

**Мета:** Сприяти інтеграції отриманого досвіду попередніх модулів, допомогти студентам усвідомити власні ефективні способи подолання стресу та закріпити індивідуальні стратегії саморегуляції. Заняття має на меті об'єднати результати емоційної роботи, ресурсного пошуку та технік вивільнення напруги в цілісну систему самопомоги, сприяючи розвитку здатності підтримувати внутрішній баланс у майбутніх стресових ситуаціях.

**Завдання:** Забезпечити можливість учасникам осмислити власний шлях протягом програми, побачити зміни у своєму емоційному стані та способах реагування на стрес; сприяти формуванню індивідуальних стратегій самопомоги, які базуються на ресурсах, виявлених у процесі арттерапевтичної роботи; активізувати навички рефлексії, самоспостереження та конструктивного планування подальших кроків у напрямку психоемоційної стабільності.

*Очікувані результати:*

- Учасники усвідомлять, які техніки з програми виявилися для них найбільш ефективними та можуть бути використані у реальних життєвих ситуаціях.
- Студенти зможуть сформулювати власні стратегії саморегуляції, спираючись на досвід, отриманий під час арттерапевтичних модулів.
- Підвищиться рівень розуміння власних емоцій і способів їх конструктивного опрацювання.

- З'явиться відчуття завершеності, підведення підсумків та інтеграції внутрішнього досвіду, що сприяє психологічній стабільності.
- Розвинеться здатність підтримувати власний ресурсний стан після завершення програми.

*Матеріали та ресурси:* Аркуші формату А4, шаблони мандали (за потреби), прості та кольорові олівці, фломастери або фарби, пензлики, серветки, ручки/гелеві ручки, за бажанням – маркери, стікери, декоративні елементи.

### 1. Привітання та вступ (10 хв.)

**Мета:** Створити завершальну, підтримувальну атмосферу перед підбиттям підсумків арттерапевтичної програми; допомогти учасникам усвідомити зміни, що відбулися з ними протягом попередніх модулів; налаштувати групу на інтеграцію досвіду та формування власних стратегій емоційної стабілізації та саморегуляції.

**Форма роботи:** Групова з коротким колом рефлексії.

**Хід виконання:** Ведучий вітає групу та нагадує, що сьогоднішня зустріч є підсумковою. Її ціль – об'єднати результати попередніх модулів, побачити свій шлях розвитку, а також створити індивідуальні інструменти для подальшої саморегуляції та підтримки психоемоційного здоров'я.

Проводиться коротке рефлексивне коло: учасникам передається невеликий предмет (камінчик-ресурс, м'який антистрес тощо) зі словами:

*«Один внутрішній ресурс, який я відкрив/відкрила у собі за час програми — це...»*

Цей етап допомагає:

- Активізувати пам'ять про позитивні зміни.
- Створити атмосферу вдячності до себе.
- Зменшити тривогу перед завершальною роботою.
- Налаштувати учасників на конструктивне завершення програми.

Після завершення кола ведучий підсумовує почуте, м'яко відзначаючи, що група заходить у фінальний етап арттерапевтичної програми, який

спрямований на інтеграцію всього досвіду, переживань та особистих відкриттів, отриманих у попередніх модулях.

Підкреслюється важливість того, що кожен вже має певні напрацьовані навички саморегуляції та розуміння власних емоцій, і тепер головним завданням стає усвідомлення того, як ці знання можна застосовувати у повсякденному житті. Такий вступ допомагає налаштувати учасників на глибшу рефлексію, відповідальність за власний стан та готовність формувати свої індивідуальні стратегії емоційної стійкості.

### ***Основна частина заняття:***

## **2. Техніка «Мандала успіху»**

***Мета:*** Актуалізувати уявлення про власні досягнення й сильні сторони, посилити відчуття внутрішньої спроможності рухатися до цілей; сформувати позитивний, гармонійний образ «мій успіх» як внутрішній ресурс підтримки в умовах стресу

***Інструментарій:*** Аркуші формату А4, шаблони мандали (за потреби), прості та кольорові олівці, фломастери або фарби, пензлики, серветки.

***Тривалість:*** 30–35 хв.

***Вид арттерапії:*** Мандалотерапія (образотворча терапія з елементами символічної роботи).

***Хід виконання:*** Учасникам пропонується створити власну «Мандалу успіху» – образ, який символізує їхній особистий успіх, внутрішні ресурси та можливості. Ведучий коротко пояснює, що мандала — це коло або симетрична композиція, яка допомагає наводити внутрішній лад і зосереджувати увагу на важливому.

Кожен отримує аркуш А4. За бажанням можна працювати на чистому аркуші (самостійно окресливши коло) або використати готовий шаблон мандали, якщо важко розпочати. (Додаток Є). Завдання – заповнити мандалу символами, лініями, знаками й кольорами, які асоціюються з успіхом, досягненнями, силами та підтримкою. Це можуть бути як абстрактні форми, так і впізнавані символи (зірки, сонце, квіти, коло, підкова, «талісмани удачі»

тощо). Ведучий заохочує зберігати певну симетрію й цілісність композиції, щоб малюнок сприймався гармонійно.

Під час роботи учасникам пропонується тихо подумати над запитаннями:

- З чим у мене асоціюється успіх зараз?
- Які мої якості допомагають мені досягати цілей?
- Що в цій мандалі є про мене «в майбутньому»?

Після завершення малюнка кожен дає своїй мандалі назву (наприклад: «Я можу більше, ніж думаю», «Крок за кроком», «Моя внутрішня сила»). За бажанням кілька людей коротко діляться: які символи вони використали та що для них означає ця мандала успіху. Малюнок можна рекомендувати зберегти вдома або вклеїти в робочий зошит як візуальний «якір» власних ресурсів.

#### **Коментар для ведучого:**

Звертайте увагу на те, які символи та кольори учасники найчастіше обирають для позначення успіху (світлі/темні, чіткі/розмиті, динамічні/статичні форми). Важливими є не лише «красивість» чи деталізація мандалі, а те, як людина про неї говорить: чи бачить вона у своєму образі місце для розвитку, віру в себе, підтримку від інших.

Якщо хтось відчуває труднощі, можна м'яко запитати, що йому/їй допомогло б додати в мандалу, щоб вона більше нагадувала про внутрішні сили, а не про страх невдачі.

### **3. Техніка «Спонтанна казка».**

**Мета:** Створити умови для м'якого дослідження власного внутрішнього світу, актуальних потреб і бажань; активізувати творчі ресурси, уяву та здатність до саморефлексії; підтримати інтеграцію особистісного досвіду через символічні казкові образи.

**Інструментарій:** Аркуші А4, ручки, олівці/маркери, за бажанням – кольорові матеріали для ілюстрації.

**Тривалість:** 30 хв.

**Вид арттерапії:** Казкотерапія та образотворча терапія.

**Хід виконання:** Учасникам пропонується зосередитися на власному стані та протягом 20–30 секунд записати **10 спонтанних слів**, які першими виникають у думках. Пояснюється, що важливо не контролювати процес — слова можуть бути будь-якими: абстрактними, емоційними, фантазійними, пов’язаними з подіями чи відчуттями.

Після цього учасники отримують **1 хвилину**, щоб на основі всіх десяти слів створити коротку казку. Текст може бути нелогічним, незавершеним, дивним – головне, щоб він був спонтанним і відображав внутрішні переживання. Далі пропонується створити невелику **ілюстрацію до казки**, передаючи настрій, образи або найважливіший символ історії.

Коли історія завершена, кожен ознайомлюється зі своїм текстом та малюнком і звертає увагу: хто є головним героєм, який шлях він проходить, які труднощі виникають та що допомагає йому рухатись далі.

**Рефлексивні запитання:**

- Які почуття виникали під час написання казки?
- Хто головний герой? Що він уособлює у вашому житті?
- Які випробування проходить герой і що йому допомагає?
- Яке основне послання вашої казки?
- Які вміння йому потрібні, щоб його життя стало кращим?
- Чим ця історія схожа на ваш життєвий досвід?
- У чому герой нагадує вас?

**Коментар для ведучого:** У цій техніці важливо створити атмосферу дозволу на творчість і свободу самовираження. Спонтанні слова та казкові сюжети часто відображають глибинні почуття, приховані переживання або потреби, про які учасник може не говорити прямо.

Казка допомагає безпечно виявити внутрішні конфлікти, ресурси, страхи та бажання. Звертай увагу на повторювані символи, позицію героя, вид труднощів і спосіб їх вирішення – це дає цінну інформацію про те, як учасник бачить себе й які внутрішні зміни готовий здійснити.

Обговорення в групі посилює інтеграційний ефект і сприяє завершенню терапевтичного процесу.

#### **4. Техніка «Лист подяки собі».**

**Мета:** Допомогти учасникам усвідомити власний розвиток за час проходження арттерапевтичної програми, зміцнити позитивне ставлення до себе, актуалізувати ресурси та особисті досягнення; сформувати відчуття завершеності процесу та внутрішньої опори через м'яку рефлексивну творчу дію.

**Інструментарій:** Аркуші А4 або красиві листівки, ручки/гелеві ручки, за бажанням – маркери, стікери, декоративні елементи.

**Тривалість:** 15–20 хв.

**Вид арттерапії:** Письмова арттерапія, наративні техніки.

**Хід виконання:** Учасникам пропонується ненадовго зосередитись на власному стані й пригадати шлях, який вони пройшли за час арттерапевтичної програми: які емоції проживали, що вдалось краще зрозуміти про себе, які маленькі кроки або зрушення вже сталися.

Після короткої паузи кожному роздається аркуш або листівка з пропозицією написати «лист подяки собі». Пояснюється, що це не формальний текст, а ніжне й чесне звернення до себе — людини, яка намагається, пробує, переживає труднощі та водночас знаходить сили рухатись далі.

У листі учасникам пропонується відобразити:

- За що вони вдячні собі сьогодні;
- Які зміни або внутрішні відкриття стали важливими;
- Які якості, дії чи зусилля хочуть визнати й підтримати;
- Що хочуть побажати собі надалі.

Можна використовувати не тільки текст, а й символи, кольори, маленькі образи чи прикраси, які підсилюють індивідуальність листа.

Після завершення учасники за бажанням діляться коротким уривком або враженням про процес. Лист рекомендується зберегти, покласти у блокнот чи між сторінками книги – як ресурсне нагадування про власну силу.

### **5. Завершення та інтеграція досвіду (5 хв)**

У фіналі заняття ведучий пропонує учасникам зосередитися на тому, як змінився їхній внутрішній стан упродовж роботи. Студенти на мить заплющують очі, роблять кілька спокійних вдихів і тихо спостерігають, що відчуває тіло, які емоції присутні зараз і чим вони відрізняються від тих, із якими вони увійшли в модуль. Далі кожному пропонується завершальна міні-фразу: *«Сьогодні я забираю з собою...»* – учасники завершують її одним словом чи коротким висловом.

Цей етап спрямований на інтеграцію пережитого досвіду, підсилення почуття завершеності та фіксацію особистих змін. Він допомагає м'яко завершити роботу, стабілізувати емоційний стан і підтримати відчуття особистої сили та контролю над власним внутрішнім процесом.