

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ

Кафедра соціальних технологій

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ О.М. Котикова

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ**

**«МАГІСТР»**

Тема: **«АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»**

**Виконавець: Гаврилюк Дмитро Григорович**

**Керівник: кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальних  
технологій Радченко Марина Ігорівна**

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Н. Є. Новікова

**Київ 2021**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ .....	6
1.1. Внутрішні чинники стресостійкості особистості .....	6
1.2. Навчальна діяльність студента як джерело стресу. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді .....	16
1.3. Арт-терапія як метод психокорекції .....	22
Висновки до розділу I.....	45
РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ АРТ- ТЕРАПІЇ.....	47
2.1. Організація проведення дослідження.....	47
2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження .....	49
2.3. Програма корекції стресостійкості за допомогою методів арт-терапії ....	55
2.4. Аналіз результатів стресостійкості після проведення психокорекційної програми за допомогою методів арт-терапії.....	70
2.5. Практичні рекомендації студентам щодо підвищення рівня стресостійкості .....	74
Висновки до розділу II .....	78
ВИСНОВКИ .....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ .....	81
ДОДАТКИ .....	86

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасному світі постійно зростає кількість травмуючих, фрустраційних і стресових факторів, які негативно впливають на людину, її самопочуття та здоров'я. Одним із таких факторів є великий набір вимог, які суспільство висуває до студентів на сучасному етапі розвитку. Іншим фактором є різке посилення процесів інтенсифікації навчання, які забезпечують високий ступінь послідовності та стабільності у здійсненні навчальної діяльності. Студентська молодь відноситься до категорії особливо вразливих до стресу, оскільки студенту доводиться вирішувати різноманітні навчальні завдання в умовах нестачі часу та інформації, постійного відкритого контакту з людьми, що тягне за собою значні емоційні та енергетичні витрати. Навчальна діяльність сучасного студента потребує постійної та максимальної мобілізації власних ресурсів.

В умовах інтенсивних соціальних змін, у пошуку шляхів вирішення конфліктних ситуацій учні потребують творчості та досвіду внутрішньої гармонізації. Здатність мистецтва ефективно впливати на особистісне зростання з метою корекції окремих аспектів її самосвідомості є основою такого напрямку корекційної педагогіки, як арт-терапія. Ефективність цього методу ґрунтується на розумінні людини як особистості, яка з певних причин обмежена у можливостях вирішення своїх проблем. Творчість є стимулом до розширення міжособистісних стосунків, до участі в житті суспільства.

Поняття стресостійкості досліджують багато вчених, зокрема А.А. Андрєєва, А.А. Баранов, Б.Б.Величковський, О.В.Лозгачова, Г.В.Мигаль, Д.Ю. Морозов, С. В. Суботін, Т. С. Тихомиров та ін. У своїх дослідженнях А. К. Марков, Л. М. Мітін, А. І. Щербаков та ін. стверджують, що стійкість до стресу є одним із найважливіших формувань учня.

А. Бандура, Ф. Є. Василюк, Р. Лазар та ін. зазначають, що рівень стресу можна підвищити шляхом відповідного використання зовнішніх і внутрішніх ресурсів. А. І. Аржанова, І. П. Воропаєва, В. Г. Нечаєва, Р. В. Овчарова, Н. Є.

Фаас досліджують психотерапевтичний вплив творчості на морально-емоційний розвиток особистості. Дж. Аллан, М. Бурхліво, А. І. Копітін, Л. Д. Лебедева, Л. Ловенфельд, Е. Г. Макарова довели, що арт-терапія є гуманним способом підтримки особистості, розвитку здібностей і самопізнання. Використання методів арт-терапії вивчала Г. П. Сергєєва, а М. С. Вальдес та А. Г. Московкіна розглядають подолання емоційного напруження учнів.

Питання підвищення стійкості до стресу методами арт-терапії вивчають Д. Є. Єсіпов, Л. А. Російських, Т. В. Заріпова, І. М. Макіна, В. Д. Паначев та інші.

Аналіз літератури дозволяє констатувати, що сучасні дослідження даної проблеми не дають остаточної відповіді на особливості розвитку стресостійкості арт-терапією у цій віковій групі, що потребує оновлення знань, розвитку та вдосконалення.

**Об`єкт дослідження:** розвиток стресостійкості осіб студентського віку.

**Предмет дослідження:** особливості впливу арт-терапії на розвиток стресостійкості студентської молоді.

**Мета:** дослідити особливості впливу арт-терапії на розвиток стресостійкості студентської молоді.

**Гіпотеза дослідження:** арт-терапія являється ефективним методом корекції та розвитку стресостійкості у студентської молоді.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз особливостей розвитку стресостійкості;
2. Провести діагностику та здійснити аналіз рівня сформованості стресостійкості у студентської молоді;
3. Провести психокорекційну програму стресостійкості за допомогою арт-терапевтичних технік.
4. Провести контрольне тестування за обраними методиками та довести ефективність психокорекційної програми.
5. Надати практичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості осіб студентського віку.

**Методи дослідження:**

теоретичні: аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження;

емпіричні: спостереження, опитування, констатувальний експеримент;

Для розв'язання поставлених завдань щодо виявлення особливостей впливу методу арт-терапії на рівень розвитку стресостійкості студентської молоді було використано ряд психодіагностичних методик:

- 1) Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна).
- 2) Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге.
- 3) Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрої).

Методи математичної обробки даних: Т-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

**Наукова новизна отриманих результатів:** в результаті проведеного дослідження виявилися нові особливості розвитку та корекції стресостійкості за допомогою засобів арт-терапії.

**Структура роботи:** дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновку, списку використаних джерел та додатків. Об'єм основної роботи – 81 сторінка, літературні джерела викладені на сторінках 82-86, містить 49 джерел, а також додатки.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

## 1.1. Внутрішні чинники стресостійкості особистості

У науковій парадигмі стресостійкість індивіда вважається детермінованим явищем. Вітчизняні (В. Корольчук, С. Миронець, А. Гурич, О. Тимченко) та зарубіжні (А. Реан, О. Баранов, Л. Китаєв-Смик, Д. Брайт, Р. Лазарус, Дж. Грінберг) вчені зазначають, що стресостійка особистість характеризується багаторівневою умовністю.

Більшість дослідників схильні виділити два рівні факторів, що визначають формування і розвиток цієї риси особистості:

зовнішні (характеристики оточення людини);

внутрішній (комплекс психофізіологічних, індивідуальних та соціально-психологічних ознак індивідуальності).

Оскільки останнім часом проблема розвитку стресостійкості в науковому дискурсі стає актуальною, погляди психологів на достовірність терміну «внутрішні фактори стресостійкості» не сходяться. Таким чином, В. Корольчук включає особистісні ресурси (Я-концепція як базовий показник, локус контролю, когнітивний розвиток, комунікативна сфера - приналежність, емпатія, емоційна стійкість, наполегливість, знання, вміння, досвід подолання стресових ситуацій, тривожність, самооцінка, характер оціночної реальності) [25].

А. Андрєєва, завдяки взаємозалежності стресостійкості та позитивного ставлення учнів до навчальної діяльності, до внутрішніх факторів стресостійкості відносить:

психофізіологічні (особливості вищої нервової діяльності, її внутрішні закономірності);

соціально-психологічні (потреби, мотиви, установки, емоції, почуття);

психолого-педагогічні (уміння, навички, звички, знання) [2].

О. Баранов включає особливості організації особистості (темперамент, характер, мотивація, установки, цінності, рівень розвитку операційних характеристик суб'єкта – стилю діяльності та поведінки, пізнавальної діяльності, професійних здібностей і навичок) [6].

А. Церковський розглядає такі внутрішні фактори стійкості до стресу: міцність нервової системи, врівноваженість нервових процесів, їх інертність і рухливість, темперамент, тривожність, стать, мотивацію, особистість, самооцінку, індивідуальний стиль, поведінку, що справляється [47].

Аналіз наукових джерел з визначення стресостійкості дозволяє зробити висновок, що внутрішні фактори є основою розвитку стресостійкості, значна кількість структурних компонентів особистості здатні визначити її здатність протистояти впливу стресу.

Детальніше розглянемо властивості зазначених факторів, що входять до наукових джерел. Стосовно стійкості до стресу як невід'ємної характеристики психічного розвитку, Корольчук наголошує на важливості внутрішніх факторів, які є основою виникнення та динаміки цього явища. У своєму дослідженні вона прийшла до висновку: «...якщо існує високий рівень первинної стресостійкості (генотип), то навіть без відповідного досвіду цей рівень забезпечує оптимальну стійкість індивіда до стресових факторів... Чим вища первинна стійкість індивіда до стресових факторів? стресори. , тим вище ймовірність нормального функціонування організму та ефективної діяльності за рахунок підвищення інтенсивності стресових факторів навколишнього середовища» [25].

На думку відомого дослідника Б. Ананьєва, первинними індивідуально-типологічними характеристиками людини є нейродинамічні показники. Дослідження сили нервової системи людини показали, що люди зі слабкою нервовою системою витрачають набагато більше енергії під час виконання діяльності, навіть у стані спокою. Таке значне енергетичне виснаження їх діяльності не здатне забезпечити мобілізацію психічних ресурсів у стані стресу. Люди зі слабкою нервовою системою частіше відчувають занепокоєння. Однак

при легкому впливі стресових факторів вони здатні тривалий час підтримувати ефективний рівень власної діяльності [1].

Узагальнюючи низку досліджень впливу екстремальних ситуацій на особливості професійної діяльності, Л. Церковський дійшов висновку, що рухливість нервових процесів та їх збалансованість забезпечують високий рівень стійкості до стресу. Однак науковець наполягає на тому, що це положення не можна застосувати до всіх випадків професійної діяльності, оскільки нейродинамічні характеристики часто перетинаються з індивідуально-особистісними та операційними характеристиками суб'єкта діяльності [47]. Ця позиція є досить важливою в нашому дослідженні, оскільки демонструє можливість розвитку стійкості до стресу у людей з різними нейродинамічними властивостями нервової системи. Ще одна дуже часто згадувана риса особистості, яка визначає стійкість до стресу, - це темперамент. Ця властивість тісно пов'язана з типом нервової системи. Як зазначає В. Мерлін, психіка є властивістю нервової системи, а тому індивідуальні властивості психіки, у тому числі й темперамент, визначають індивідуальні властивості нервової системи.

З огляду на характер стійкості до стресу та її зв'язок з темпераментом Я.Овсяннікова зазначає: «На рівні темпераменту є особливість, що викликає нестійкість, підвищену емоційність» [40]. В результаті емоційна рівновага є фактором, який призводить до підвищення рівня стресу.

Через вплив стресорів на різні рівні психіки розглядіє В. Корольчук. Суть терміну «чутливість» науковець трактує як діапазон чутливості до стресу: від найнижчої сили психічного напруження, що позитивно впливає на працездатність людини, до найвищого порогу – виснаження, що призводить до зниження або припинення діяльності. Перевищення максимального порогу чутливості зазвичай шкідливо для здоров'я людини.

Здатність аналізувати власний стан і особливості навколишнього середовища залежать від рівня психічного розвитку людини. Крім того, його високий рівень розвитку опосередковано корелює з рівнем тривожності, оскільки людина з високим рівнем здатності аналізувати та синтезувати



інформацію, більш обізнана про своє життя, може передбачити свій рівень небезпеки для життя і навпаки: спокійна реакція на загрозу може усвідомлювати ступінь небезпеки обставин. Однак, з іншого боку, добре розвинене рефлексивне, творче, евристичне мислення є основою для швидкого управління стресовими ситуаціями.

Л. Анциферова наголошує на важливості когнітивної сфери особистості в процесі активізації копінг-стратегій. За її словами, процес подолання стресової ситуації починається з того, що людина її сприймає, тому поведінкові реакції оновлюються. Вибір поведінкової стратегії для подолання травматичних подій залежить від здатності когнітивної оцінки: оцінюється, наскільки людина може впоратися з ситуацією. Якщо ситуація індивіда класифікується як контрольована, то зазвичай вибирається стратегія управління, але якщо рівень травматизму перевищує можливості суб'єкта, механізми захисту оновлюються [3]. Пізнавальна сфера та рівень розвитку свідомості та самосвідомості людини, таким чином, визначають розвиток її стійкості до стресу.

Ю.Щербатих вивчаючи чинники, що визначають формування та розвиток особистості, акцентує увагу на дитячому досвіді. За словами вченого, психотравмуючі переживання перших семи років можуть викликати підвищену чутливість до такого типу стресорів у дорослому віці.

Вчений також доводить, що моделі поведінки людини в стресовій ситуації формуються в ранньому віці, коли дитина стає свідком стресу своїх батьків (наприклад, подружніх конфліктів). Домінантні поведінкові реакції дорослих зачіпають сферу несвідомої дитини і пізніше - у дорослому віці - людина часто несвідомо відтворює їх. Сценарії поведінки батьків оновлюються автоматично, коли людина потрапляє в подібну життєву ситуацію, що характеризується складністю. Однак «тригер стресу» може викликати проблему, яка навіть не є значною, але її наслідки можуть бути набагато складнішими, ніж сама причина, яка її викликала. Дослідник схиляється до думки, що такі поведінкові реакції можна виправити за трьох умов: усвідомлення людиною існування цього сценарію у своїй поведінці, наявності сильної мотивації до його зміни,

володіння навичками саморегуляції [48]. В. Корольчук також визнає важливість впливу минулого досвіду на процес формування особистості та розвиток її стійкості до стресу. До вже існуючої системи когнітивних схем, на думку українського дослідника, додається минулий досвід, у тому числі травмуючий, що може призвести до зміни віри в оточення, цінності власного «я». Сприймаючи отриману психічну травму навколишнього світу як ворожу, особистість усвідомлює власну вразливість і безпорадність, що в свою чергу призводить до її дезінтеграції. Логічно зробити висновок, що подолання травми – це відновлення базових переконань. Якщо вони мають позитивну валентність ставлення до власного «я», то у людини достатньо ресурсів для саморегенерації, тоді як люди з негативним «я» часто страждають на ПТСР, оскільки мають низький рівень стійкості до стресу. У складній ситуації люди з позитивним самосприйняттям сприймаються як здатні діяти ефективно, усвідомлюють свої розумові ресурси, здатні знаходити та приймати соціальну підтримку. Стійкість особистості до стресу, таким чином, визначається її позитивним самосприйняттям, вірою в доброзичливість оточення, переживанням, що посилює позитивний образ «Я» [25].

Ряд досліджень вітчизняних вчених (Т. Циганчук, В. Калошин) та зарубіжних (Я. Майєр, П. Саловей, І. Андрєєва, О. Конопкін, Н. Доценко, І. Бондаренко) присвячений проблемі залежності стресостійкості та емоційного інтелекту. Так, у дослідженні Н. Доценко І. Бондаренко довів, що гармонія емоційної спрямованості особистості з вимогами та змістом професійної діяльності дає змогу реалізовувати цінні людські емоції, викликаючи відчуття задоволення від діяльності. Емоційний профіль людини розрізняє «гуманістичний» і «гармонізуючий» компоненти, їх висока вираженість в емоційній спрямованості особистості зумовлює відносно високий рівень стійкості до стресу [10].

На думку Т. Циганчук, емоційний інтелект є основою саморегуляції особистості. Високий рівень розвитку інтелекту забезпечує свідоме регулювання власної емоційної сфери, здатність усвідомлювати свої емоції,

розуміти емоційні прояви інших. Це явище опосередковує процес сприйняття себе та навколишнього середовища, визначає формування у людини образу світу. Емоційний інтелект є основою формування та розвитку емоційної компетентності. Розвиваючи його структуру, дослідник виділяє особистісні якості суб'єкта, що визначають його здатність долати стресові ситуації: розуміння емоцій інших і управління ними, усвідомлення власних емоцій та їх регулювання; здатність регулювати свої емоції та емоції інших. Підводячи підсумок, можна сказати: рівень розвитку емоційного інтелекту визначає можливість відчуття задоволення від досягнутого, підтримує емоційну саморегуляцію особистості, що, безумовно, позитивно впливає на стресостійкість.

Проблема співвідношення загального стану здоров'я та рівня стресостійкості особистості навіть на сучасному етапі розвитку науки залишається невирішеною. Дослідникам вдалося визначити взаємозв'язок між цими компонентами: люди з високим рівнем стійкості до стресу більш невразливі до серцево-судинних захворювань, шлунково-кишкових розладів, проблем з диханням тощо [32]. За словами Д. Леонт'єва, бувають випадки, коли фізіологічні травми, захворювання чи загрози життю людини визначають здатність особистості до мобілізації психічних ресурсів – посттравматичний розвиток (яскравим прикладом такої ситуації є спортивні досягнення параолімпійців, чи досягнення людей з так званими особливими потребами в сферах мистецтва, бізнесу і т.ін.).

Серед внутрішніх факторів, що впливають на стрес особистості деякі вчені виділяють стать досліджуваного. Таке ставлення підтримує концепцію статевого диморфізму відомого біолога В. Геодакяна. Він базувався на концептуальній позиції, що статевий поділ особин у популяції забезпечує її найкращий адаптаційний потенціал. Досліджуючи біологічну основу відмінностей у поведінці різних статей, він показав, що жіночий організм має ширшу реакцію, ніж чоловіки; поведінка жінок має властивість виражатися в кількох стратегіях; вибір того чи іншого залежить від ситуації в навколишньому

середовищі. Тому рівень витривалості та адаптивності жінок значно вищий, ніж у чоловіків. Чоловіки психічно вразливіші, мають нижчу тривалість життя, ніж жінки, а новонароджені хлопчики вмирають частіше, оскільки володіють вузькою нормою реакції [13].

Проте слід зазначити, що наведена концепція пояснює високу стійкість жінок до стресу з точки зору вибіркової сукупності. Однак, якщо брати до уваги індивідуальний рівень, такі висновки не обов'язково підтверджуються. Таке ставлення підтверджується сучасними дослідженнями, які розрізняють «стать» і «гендер», оскільки гендерна ідентичність індивіда не завжди безпосередньо пов'язана зі статтю. Причому сам термін «стать» не є однорівневим, оскільки є такі типи: хромосомний, церебральний, гонадний, морфологічний [13]. Все це дає підстави зробити висновок про важливість не окремих особистісних психофізіологічних характеристик, а їх системи.

Серед внутрішніх факторів, що визначають стійкість до стресу, багато авторів виділяють природу. А. Реан та А. Баранов, які вивчають фактори стресостійкості педагогів, відзначають, що характер – це та сама установка особистості, яка набуває особливої стійкості та вираженості. Тому характер трактується як система відношень людини: до праці (до діяльності: визначає особистість як об'єкт діяльності); до людей (система моральних якостей); до себе (функція саморегуляції поведінки).

Безпосередньо з таких рис характеру, як агресивність, егоцентризм, ворожість, домінантність формуються такі соціально-психологічні характеристики: нетерпимість, через стереотипи особистості, негативне ставлення до міжособистісної оцінки. Ця властивість негативно корелює зі стійкістю до стресу. Однак соціально-психологічна толерантність позитивно впливає на адаптивність особистості, оскільки запобігає розвитку когнітивного дисонансу, що викликає внутрішньоособистісний конфлікт [19].

Л. Наугольник, Р. Наугольник, дослідивши фактори, що визначають розвиток стресостійкості у працівників міліції, виявили: негативну кореляцію зі здатністю долати стресові ситуації мають такі риси особистості, як: схильність

до гніву, ворожість, цинізм, дратівливість. Проте відкритість, доброзичливість, почуття гумору позитивно впливають на розвиток стресостійкості [38]. Дослідники також відзначають, що вони негативно впливають на розвиток здатності керувати стресом і акцентуації характера, люди, яким властива підвищена акцентуація, важко регулюють нервові напруження, а часто і зовсім не можуть його подолати. Толерантність до невизначеності є однією з властивостей, за якими можна визначити розвиток стійкості до стресу. Авторський колектив (Є. Львів, О. Мітін, Є. Шлягін), усвідомлюючи важливість розвитку цієї риси особистості, зазначає: толерантна людина припускає можливість невизначеності, оскільки вона проявляється в навколишньому середовищі – так звані різноманітності у світі та в соціальній сфері, зокрема в поведінці особистості.

Т. Корнілов визначає толерантність до невизначеності як готовність суб'єкта прийняти рішення в умовах невизначеності, непослідовності, новизни ситуації, неповної інформації, невідомих наслідків вибору. Люди, які мають цю особливість, здатні реалізовувати продуктивні рішення в ситуаціях невизначеності. Д. Леонтьєв вбачає в толерантності до невизначеності психологічне джерело особистості, що сприяє формуванню стратегій подолання стресових ситуацій. Зарубіжні дослідники Вірджинія М. Де Рома, Канетра М. Мартін та Марія Лінн Кесслер досліджували зв'язок між успішністю навчання та терпимістю до невизначеності. Отримані емпіричні результати дозволили довести, що учні з високим ступенем толерантності до невизначеності вважають комфортними неструктуровані елементи навчання. Однак дослідники також з'ясували, що контекст навчального середовища важливий для нетолерантних студентів, тому вони досить жорстко реагують на неточності в його організації. Дослідники виявили, що ставлення до організації навчальних курсів впливає на мотивацію студентів до навчання.

У результаті дослідники відзначають, що розвиток толерантності до невпевненості студентів допомагає зменшити вплив стресових факторів, одночасно відчуваючи дискомфорт у процесі навчання; а також визначає

розпізнавання ризику студентів [25]. У зв'язку з проблемою формування толерантності до невпевненості відома дослідниця Н. Таллеб зазначає, що саме поняття невпевненості для більшості людей досить важко зрозуміти, оскільки вони намагаються побачити стабільність у своєму уявленні про світ. Тому вплив будь-якої ситуації, що характеризується складним прогнозуванням, неминуче призведе до напруженості [21].

Напруга в психології визначається як психічний стан, викликаний екстремальними умовами для конкретної людини. Такий стан дозволяє організму оновлювати біологічні та захисні механізми, орієнтовані на використання резервних ресурсів. Вплив напруженості може бути подвійним - підвищувати або знижувати ефективність діяльності людини. Напруга, що активізує процес (внутрішні) мотиви, називається операційною, вона позитивно впливає на діяльність суб'єкта, сприяє підвищенню її працездатності. Напруга, яка характеризується негативною емоційністю, називається емоційною. Цей тип негативно впливає на особистість, оскільки знижує ефективність його діяльності. Якщо напруга перевищує поріг випробуваного, то він сповільнюється або зупиняється. Звідси випливає, що напруженість можна вважати характеристикою людської діяльності і тому її необхідно враховувати в цілеспрямованих діях людини з метою розвитку її стійкості до стресу.

Як зазначалося вище, стрес особистості пов'язаний з мотивацією особистості. А. Церковський, доводячи цю взаємозалежність, посилається на закон Йорка-Додсона: чим вище сила мотивації (стресу), тим вище продуктивність. Важливість взаємозв'язку мотивації та стійкості вчителів підтверджують також А. Реан та О. Баранов. У результаті своїх досліджень вони виявили: наявність значних зв'язків між внутрішньою мотивацією педагогічної діяльності вчителів та їх стійкістю; а також негативна взаємозалежність внутрішньої мотивації вчителів і репресивності, дратівливості. Вони дійшли висновку, що збільшення ваги оптимального мотиваційного комплексу викликає кращу стійкість до стресу [22].

Відома дослідниця В. Моросанова ґрунтує свій аналіз терміну «індивідуальність» на концептуальному положенні, що термін суб'єкт і особистість є його різними аспектами. Щодо індивідуальності з точки зору суб'єктивності, то зазначає, що психічна саморегуляція є її функціональним засобом і захисним механізмом. Ця риса особистості дозволяє суб'єкту мобілізувати ресурси для досягнення активності, визначення та досягнення цілей. До суб'єктивних рис, що підтримують саморегуляцію, належать відповідальність, наполегливість, гнучкість, надійність тощо. У своїх дослідженнях Моросанова стверджує, що ці особливості залежать від рівня розвитку свідомої саморегуляції. На думку психолога, ці якості сприяють розвитку в людини здатності долати суб'єктивні та об'єктивні труднощі у досягненні цілей власної діяльності [35]. Суб'єктивність як один із аспектів індивідуальності, таким чином, виявляється в розвитку свідомої саморегуляції.

Л. Дикая виходить із позиції системного розуміння особистості, наділеної особистісним потенціалом, який він визначає як потенціал особистості, що відображає ступінь подолання обставин людини, а в кінцевому підсумку й її самої. На думку дослідника, особистісний потенціал особливо важливий у тих ситуаціях, які містять несприятливі обставини для самореалізації. Саме цей фактор визначає здатність людини долати труднощі, оновлювати ресурси та можливості, а отже, визначає стресостійкість особистості. Розмежування високого та низького потенціалу особистості показало, що стабілізуючу функцію виконує лише певне поєднання характеристик особистості, які забезпечують стійкість до стресу та відносну стабілізацію суб'єкта та його діяльності [15].

Не менш важливою, на думку С. Корсуня та Т. Ткачук, є комунікативна компетентність особистості, особливо такі її прояви, як: емпатія, приналежність, чутливість до відчуження. Вони визначають вплив на особисту самооцінку, місце контролю, вибір і реалізацію стратегій подолання в складних ситуаціях. Приналежність – це бажання людини бути в групі людей, зазвичай стресові ситуації його посилюють. Ця потреба визначає здатність людини в

процесі спілкування отримати соціальну підтримку, задоволення від взаємодії з іншими, особисте збагачення. Якщо потреба в афіліації придушена, індивід відчуває самотність, відчуженість, що посилює вплив зовнішніх стресових факторів. Протилежним є сутність чутливості до відчуження, яка передбачає прийняття відчуження від інших людей. Він блокує потребу в приналежності, може призвести до низької самооцінки, негативно впливає на здатність особистості до адаптації. Приналежність пов'язана з емпатією, здатністю розуміти емоційний стан і переживання людини. Це визначає якість спілкування, підтримує позитивний розвиток особистості [28]. Все це можна підсумувати: приналежність і розвинена емпатія позитивно впливають на розвиток стійкості особистості.

## **1.2. Навчальна діяльність студента як джерело стресу. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді**

Навчальна діяльність студента як джерело стресу. Студента можна вважати соціальною категорією людей, які піддаються стресу. Якщо учень відчуває певні труднощі в навчанні, то надмірне ставлення до його тимчасових труднощів може призвести до гострої особистісної кризи, емоційного напруження, що призведе до погіршення здоров'я. Стрес, безсумнівно, впливає на успішність учнів. Говорячи про вплив стресу на ефективність навчальної діяльності, хотілося б більш детально розкрити це поняття.

Діяльність — це процес активного ставлення людини до дійсності, під час якого суб'єкт досягає наперед визначених цілей, задовольняє різноманітні потреби та розвиває соціальний досвід. Найбільшого поширення в домашній психології набула теорія особистості. Особливо великий внесок тут належить С. Л. Рубінштейну, О.М. Леонтьєву, К. А. Альбухановій - Славській та А.В. Брушлінському. На думку С. Л. Рубінштейна, людина і її психіка формуються і розвиваються в дії. Введення в психологію категорії діяльності змінило уявлення про психіку як про унікальне, специфічне явище, що має статус епіфеномена. Аналіз діяльності та особливостей їх впливу на психіку дозволив



по-іншому підійти до вивчення психіки. Останнє вважалося як результатом (психічний образ, навички, стан, почуття тощо), так і процесом [1].

На думку вченого, взаємодія особистості з навколишнім світом постійно змінюється, а потім постійно змінюється і розвивається, що все більше відображає цю динаміку навколишньої дійсності і тим самим бере участь у регулюванні всіх дій, вчинків тощо.

При визначенні діяльності як об'єкта психологічного дослідження були виявлені нові аспекти психічних досліджень: процесуальний аспект (психічний аналізується з точки зору динаміки), історичний аспект (дозволяє вивчати психіку з точки зору законів і закономірностей її розвитку), структурний аспект (функціональний аналіз психіки як складної багаторівневої системи, що виконує певні функції).

При дослідженні впливу різних видів діяльності на психічний розвиток людини враховуються процесуальні, історичні та структурно-функціональні аспекти, які заперечують біологічну і, крім того, психологічну спадщину особистісних особливостей. Відповідно до цієї теорії основним джерелом розвитку особистості є діяльність.

Діяльність сприймається як складна динамічна система взаємодій суб'єкта (активної людини) зі світом (із суспільством), у якій формуються риси особистості [1]. Сформована особистість (внутрішня) надалі стає посередником, через який зовнішній світ впливає на людину.

Основним предметом вивчення в психологічній теорії діяльності є рівень дії. На думку С. Л. Рубінштейна, завдання психологічного вивчення діяльності якраз і полягає в тому, щоб розвинути справжню психологію діяльності без зміни діяльності й діяльності на психологічне виховання.

Дія є одним із визначальних компонентів людської діяльності, що формується під впливом свідомого результату чи мети. Саме діяльність, її генезис, структура і функція стають основним предметом дослідження психологічної теорії діяльності. Структура процедури включає не тільки реактивні та потужні елементи, а й елементи експресії, чутливості, пам'яті,

передбачення та оцінки. Загалом вона складається з трьох частин: орієнтовної, виконавчої та контрольної.

Є кілька причин для вибору акцій. За формою психічного відображення розрізняють чуттєві, перцептивні, мнемічні та інші види дій. За різними видами діяльності розрізняють ігри, тренінги, роботи тощо. акції. За ступенем розвитку операції розрізняють зовнішні та внутрішні дії [1].

Рівень психофізіологічних основ діяльності складають особливості перебігу різних психічних процесів, специфіку системної психофізіології та ін.

Рівнева структура діяльності забезпечує неоднозначність у взаємодії суб'єкта зі світом. У процесі цієї взаємодії формується, усвідомлюється психічний образ і формуються опосередковані відносини людини з матеріальним світом.

Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. Зіткнувшись із різними стресорами в повсякденному житті, людина оцінює їх та власні джерела подолання, змінює щось у зовнішній реальності чи у її відображенні у власній свідомості, регулює свою поведінку. Сила поведінкових реакцій та їх вектор значною мірою обумовлені стресом особистості. У сучасній психологічній літературі стійкість до стресу розглядається як структурно-функціональна, динамічна, інтегративна риса особистості як результат трансакційного процесу зіткнення особистості зі стресором, що включає процес саморегуляції, когнітивної репрезентації, об'єктивного характеру (В. Корольчук) [26]. Це також міра схильності людини до стресу, основа її успішної соціальної взаємодії, яка характеризується емоційною стійкістю, низькою тривожністю, високою саморегуляцією, психічної підготовленістю до стресу (за Р. Купріяновим, Ю. Кузьміною). Це інтегративна якість особистості, яка характеризується такою взаємодією емоційного, вольового, інтелектуального та мотиваційного компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети в складному емоційному середовищі (за Н. Брежневим) [8]. Стійкість до стресу забезпечує людині здатність протистояти значному розумовому,

фізичному, вольовому та емоційному напруженню при збереженні ефективності функціонування (за М. Біловою) [7].

По суті, близька до поняття «стресостійкість» - концепція проактивного управління стресом та емоційної стійкості. Проактивне подолання – це багатогранна стратегія проактивного самоконтролю. Вона орієнтована на майбутнє, поєднує особистісні процеси управління якістю життя з саморегуляцією для досягнення мети. Це процес, який готує до потенційних майбутніх стресових факторів і дає можливість їх уникнути.

В аналізі роботи Грінгласса (2002) І. Аршава зазначає, що проактивний копінг відрізняється від традиційних уявлень про самоконтрольну поведінку важливими характеристиками.

Емоційна стійкість - інтегративна характеристика особистості, яка виявляється в переважній налаштованості суб'єкта професійної діяльності та життєдіяльності до підтримки або відновлення рівноваги організму як «активної підсистеми» із середовищем, що постійно змінюється [1]. Численні дослідження вітчизняних і зарубіжних вчених вказують на взаємозв'язок стресу з рядом психологічних особливостей особистості. Особливо у творчості Р. Купріянова та Ю. Кузьміна аналіз результатів таких досліджень показує, що стійкість до стресу тісно пов'язана з: самооцінкою, впевненістю в собі, терпінням, дружбою, прихильністю (здатністю повністю присвятити себе роботі, що не було б), контроль (схильність мислити і діяти так, ніби суб'єкт міг вплинути на хід події), наполегливість (Дж. Грінберг).

І. Аршава стверджує, що емоційна стійкість особистості визначається мотиваційною та енергетичні ресурси особистості (мотиваційні, вольові, емоційні та інтелектуальні якості, які формуються в процесі індивідуального життєвого досвіду) [7] М. Білова дослідила, що люди з високим рівнем стресостійкості характеризуються високим ступенем когнітивно-інтелектуальних характеристик: гнучкості мислення; виражена полнезалежність; висока концентраційна здатність; оперативна пам'ять і

продуктивність непрямой пам'яті; здатність до концентрації; уміння відрізнити істотне від другорядного, знаходити суттєві зв'язки між явищами.

Стресостійка особистість характеризується такими характеристиками: емоційна стійкість, середня тривожність, агресивність, переважання позитивного емоційного настрою, простір внутрішнього контролю, переважання ділової орієнтації особистості, від м'якої до оптимальної поведінкової активності [25]. За словами В. Корольчука, людям з високим ступенем стресостійкості властиві також впевненість у собі та активність, емоційно-вольовий самоконтроль, висока мотивація, загальна та професійна сміливість, готовність до діяльності, напористість, просоціальність, високим рівнем функціональних можливостей нервової системи, низьким рівнем стресочутливості та тривожності (особистісної та ситуативної) [26]. Вчений стверджує, що на стійкість особистості до стресу впливають також: оцінка стресу, стратегії управління стресом, ознаки особистісної саморегуляції, ступінь травматичного досвіду, соціальна підтримка, психічна готовність діяти в екстремальних умовах.

На думку В. Корольчука, детермінантами стресостійкості є всі структурні компоненти особистості: спрямованість, досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності. На думку вченого, розрізняють три типи взаємодії генотипу та зовнішнього впливу як факторів стійкості особистості до стресу: 1) збереження (насамперед, з урахуванням генотипу, стресостійкості); 2) посилення; 3) індукція. Таким чином, якщо є високий рівень показників первинної стійкості до стресу, то навіть без відповідного досвіду це забезпечує оптимальну стійкість особистості до впливу стресових факторів. За наявності відповідного досвіду це посилиться. Якщо рівень первинної стійкості до стресу мінімальний, то на досвіді індивіда може виникнути оптимальна стійкість до стресових факторів. Д. Морозов переконаний, що стресостійкість особистості тісно пов'язана з її мотиваційною сферою. Б. Бірон зазначає, що проактивне подолання індивіда супроводжується твердою вірою індивіда у власну здатність розвиватися та змінювати

середовище. О. Луценко описує можливості розвитку стійкості до стресу при різних психологічних особливостях особистості. Пояснюючи зв'язок між стійкістю до стресу та індивідуально-психологічними особливостями особистості, вчені дотримуються думки, що ця властивість може виникати і розвиватися. Зокрема, В. Корольчук зазначає, що рівень стійкості до стресу формується в динаміці професійного розвитку, збільшуючись із підвищенням рівня професійної компетентності (досвіду) особистості [1]. Зі сказаного випливає, що важливим етапом у розвитку стресу людини є студентський вік як період інтенсивного професійного становлення особистості.

Принципова відмінність теорії діяльності від теорії поведінки полягає в тому, що засобом навчання тут є не рефлекс, а особливий механізм інтеріоризації, за допомогою якого засвоюються соціально-історичні переживання. Основними характеристиками діяльності є суб'єктивність та предметність [38]. Специфіка предметності полягає в тому, що об'єкти зовнішнього світу діють безпосередньо на суб'єкта, а трансформуються лише в процесі самої діяльності.

Суб'єктивність – це властивість лише людської діяльності й проявляється насамперед у мовному, суспільному плані, цінностях. На відміну від Леонтєва, С. Л. Рубінштейн та його послідовники підкреслюють, що діяльність особистості (і самого індивіда) розуміється не як особливий вид психічної діяльності, а як реальна, об'єктивно спостережувана; практична (а не символічна), творча, самостійна діяльність конкретної людини (К. А. Абульханова-Славська, А. В. Брушлінський та ін.).

Суб'єктивність означає, що людина є носієм своєї діяльності, природним джерелом перетворення зовнішнього світу, дійсності. Суб'єктивність виявляється в намірах, потребах, мотивах, установках, установках, що визначають спрямованість і вибірковість діяльності, в особистісному сенсі, тобто цінність діяльності для самої людини.

Сьогодні вчителі та учні є активними учасниками навчально-виховного процесу. У цьому випадку вчитель виступає як «суб'єкт організації навчально-виховного процесу», а учень – у ролі «суб'єкта навчальної діяльності».

### **1.3. Арт-терапія як метод психокорекції**

Мистецтво і терапія мають спільні корені. Кожен з нас – творець, і творчість приносить нам величезне задоволення. У мистецтві кожен має багато можливостей самовиразитися, висловити свої почуття та емоції.

Арт-терапія є одним із найефективніших способів роботи з клієнтами будь-якого віку та з будь-якими порушеннями, а для особистості – це спосіб саморозкриття, самовираження, розвитку та шлях до самогармонізації.

Як окрема галузь теоретичних знань і практичної діяльності арт-терапія почала формуватися на стику науки і мистецтва на початку ХХ століття. Арт-терапія («арт-терапія» в переносному значенні означає зцілення образотворчим мистецтвом) сьогодні є дуже пластичною, психотерапевтичною галуззю, яка активно розвивається і розширює свої рамки. Методи і прийоми арт-терапії активно використовуються в медицині, педагогіці, соціальній роботі. Основною метою арт-терапії є гармонізація внутрішнього стану клієнта, відновлення його здатності знаходити оптимальний стан, що сприяє активному продовженню життя, набуттю рівноваги.

У «Психотерапевтичній енциклопедії» Б. Карвасарський визначає арт-терапію як «використання мистецтва як терапевтичного чинника». Арт-терапія – простий і ефективний спосіб психологічної допомоги, заснований на творчості та грі, що має широке вікове застосування (від дітей до старших).

Основне завдання арт-терапії – через символи, образи, метафори, за допомогою яких на несвідомому рівні психіки кодується інформація, «витягнути» приховану за ними проблему, спроектувати її на свідомий рівень і вплинути. пов'язані емоції. пережити і позбутися застарілих або пригнічених емоцій.

Через творчу діяльність, через образи, які використовує в арт-терапії, він проектує своє сприйняття світу та своє ставлення до нього. Будь-яка творча діяльність по суті є лікувальною і допомагає людині зняти напругу, що накопичилася, соціально прийнятним способом. Продукти творчості — це вигадливо переплетена інформація, джерело якої також відкрите до глибинних шарів людської душі.

Задовго до розвитку вербального спілкування люди намагалися виражати свої почуття та емоції за допомогою малюнків. У процесі онтогенезу коротко повторюється історія філогенетичного розвитку: не навчившись писати, а іноді й говорити, дитина може малювати.

Курси арт-терапії дозволяють вам знову пройти цей шлях розвитку виду через ваш особистий розвиток, таким чином даючи вам можливість отримати власний емоційний, фізичний та когнітивний досвід у безпеці та комфорті для себе та інших, свідомо та продуктивно для створення особистості у вашому віці функціонувати в подальшому житті.

Завдяки засобам арт-терапії і особливо малювання людина (не тільки дитина, а й дорослий) вчиться бачити свої проблеми з боку, отримуючи таким чином можливість їх вирішення.

Великий теоретичний і практичний досвід використання різних видів мистецтва в лікувальних, оздоровчих і розвиваючих цілях [5].

В даний час арт-терапія в ширшому розумінні означає використання всіх видів мистецтва в терапевтичних, оздоровчих і розвиваючих цілях (Вальдес Одрісола, 2005; Кисельова, 2014).

Приватні форми арт-терапії описані в працях таких вчених: бібліотерапія - лікувальний ефект читання (Дрешер, 2002; Міллер, 1971; Ованесян, 2002); вокалотерапія - лікування співом (Шушарян, 1998); драматерапія використовує як терапевтичний фактор засоби театру та рольової гри (Кіпніс, 2002); ізотерапія - терапія зображенням (Бурковський, Хайкін, 1979; Бурно, 1999; Зорін, 2006; Хайкін, 1992); Імаготерапія - терапевтичний ефект через зображення, драматизацію (Говоров, 2001); музикотерапія - лікувальний ефект через

сприйняття музики (Брусилівський, 1973; 1979; Гриньова, 1981; Догель, 1988; Соловійова, вдова, 2008; Чеменева, 2008); експресійна терапія (Rogers, 1997; MacNiff, 2003; Rogers, 1993) та інші.

Вчені по-різному бачать можливості арт-терапії в психології та психіатрії. Наприклад, Е. Крамер вважав можливим досягти позитивних ефектів переважно за рахунок «оздоровчих» здібностей процесу художньої творчості, що дозволяє виражати, пережити внутрішні конфлікти та в кінцевому підсумку їх розв'язувати.

Цілющі можливості художньої діяльності А. Хілл поєднує в першу чергу з можливістю відволікти пацієнта від «болісних переживань».

М. Наумбург вважає, що в результаті художньої діяльності людина долає сумніви у здатності вільно висловлювати свої страхи, вступає в конфлікт зі своєю несвідомістю, «розмовляє» з ним символічною мовою образів.

На думку А. Копитіна, арт-терапія має радикальний характер. Він пов'язаний з відкриттям внутрішньої сили людини і дозволяє:

- розвивати спонтанність та покращувати увагу, пам'ять, мислення (пізнавальні навички);
- вивчати свій життєвий досвід під незвичайним кутом зору;
- навчитися спілкуватися на екзотичному рівні (з використанням зорових, рухових, звукових засобів);
- самовиражатися, дарувати радість собі та іншим;
- розвивати цінні соціальні навички (у груповій роботі);
- вивчати нові ролі та виявляти приховані риси особистості, а також спостерігати, як зміни у власній поведінці впливають на інших;
- підвищення самооцінки, що призводить до зміцнення особистості;
- розвивати навички прийняття рішень;
- розслабитися, вилити негативні думки та почуття;
- усвідомлювати свою здатність творити різними засобами, у тому числі образотворчим мистецтвом.



У науково-педагогічній інтерпретації арт-терапію часто розуміють як турботу про емоційне благополуччя та психічне здоров'я особистості, групи, колективу художніми засобами (О. Дючерст-Меддок, А. Копітін, Л. Лебедев, А. Сизова та ін.).

Педагогічний напрям арт-терапії має доклінічний напрямок і призначений як для потенційно здорових осіб, так і для осіб з вадами розвитку. Численні зарубіжні та вітчизняні дослідження свідчать, що арт-терапія не має протипоказань.

Л. Лебедева зазначає, що учасником арт-терапевтичного процесу може бути будь-хто, незалежно від культурного досвіду та мистецьких здібностей. Центральною фігурою арт-терапевтичного процесу є людина, яка прагне до саморозвитку та розширення кола своїх можливостей.

На думку відомого психотерапевта В. Макарова, арт-терапія повністю задовольняє зростаючу потребу сучасної людини у м'якому, екологічному підході до її проблем, невдачі чи неповної самореалізації.

На думку В. Беккер-Глосса, метою арт-терапії є не виявлення психічних вад чи розладів. Навпаки, він звертається до сильних сторін особистості, а також має чудову властивість внутрішньої підтримки та відновлення цілісності людини.

Арт-терапія відрізняється від сучасного мистецтва важливістю самого творчого процесу і відсутністю спеціальних навичок. Говорячи про творчість, з точки зору арт-терапії, ми маємо на увазі не її загальноприйняте розуміння як процесу створення нових матеріальних і духовних цінностей, а як подолання власних кордонів, розширення меж свого існування, прагнення досягти гармонії. в житті пробуджена діяльність, спрямована на реалізацію найвищих творчих можливостей [5].

Для визначення ефективності арт-терапевтичного методу у збагаченні соціокультурного досвіду можна виділити наступні критерії:

1. мотиваційно-ціннісний (позитивне емоційне ставлення до художньої діяльності, бажання і бажання вдосконалювати мистецькі знання та вміння, висока продуктивність, ступінь самостійності, активності та впевненості в собі);

2. пізнавальний (засвоєння художніх ідей, знання різних видів мистецтва та способів виконання художньої діяльності; формування потреби в самостійній пізнавальній діяльності; вміння запам'ятовувати інформацію, порівнювати, аналізувати);

3. активність (набуття практичного досвіду колективної художньої діяльності, досвіду творчої та комунікативної діяльності; внесок у спільну діяльність та психологічну атмосферу колективу, ступінь адаптивності в колективі).

У світовій літературі існують різні погляди на терапевтичний механізм арт-терапії. Б. Карвасарський виділяє три напрямки в арт-терапії, що мають психологічну основу: сублимативний, проектний, арт-терапія як робота.

Мова мистецтва, кольорів, ліній, форм і образів говорить нам, що це дуже важко передати словами. Арт-терапія пов'язана переважно з так званім візуальним мистецтвом (живопис, графіка, фотографія, скульптура, а також їх різноманітні поєднання з іншими видами творчої діяльності). Це сфера, яка використовує невербальну мову мистецтва для розвитку особистості як засіб спілкування з глибинами нашого духовного життя, з внутрішньою реальністю, яку формують наші думки, почуття, сприйняття та життєвий досвід. Арт-терапія ґрунтується на тому, що художні образи можуть допомогти нам зрозуміти себе та зробити наше життя щасливішим шляхом творчого самовираження.

Метод арт-терапії привабливий тим, що використовує переважно невербальні методи самовираження та спілкування. Права півкуля мозку активно втягується в творчий процес, який люди не так часто використовують у повсякденному житті. Нормальний, гармонійний розвиток особистості означає однаковий розвиток обох півкуль, а отже, нормальну міжпівкульну взаємодію. Крім того, деякі види людської діяльності вимагають роботи правої

півкулі – творчість, інтуїція, виховання, дружба, побудова сім'ї, виховання дітей, любов, романтизм у коханні.

Арт-терапія звертається до внутрішніх ресурсів людини, самооздоровлення, тісно пов'язаних з її творчими здібностями. Характерною рисою людини є здатність і водночас потреба відображати свій внутрішній світ. Ця пакетна функція сприяє активній обробці інформації, що надходить ззовні. У результаті в психіці індивіда виробляються різноманітні адаптаційні механізми. Вони дозволяють людині краще адаптуватися до життя, бути більш успішним у світі, що постійно змінюється. У процесі взаємодії зі світом людина намагається усвідомити себе як особистість, зрозуміти свою роль у житті, залишити «слід». Цей слід залишається не тільки у формі господарської діяльності, а й у продуктах її активної розумової діяльності. Мистецтво і творчість, що є результатом процесів переробки інформації у взаємодії з навколишнім світом, можна вважати однією з найяскравіших форм її вираження. Крім того, особистість буде розвиватися гармонійно, якщо ці процеси будуть конструктивними.

Вербальні та невербальні методи зворотного зв'язку, які використовуються в арт-терапії, можуть включати активне спостереження, переформулювання висловлювань, вибіркові запитання, вираження почуттів, відображених на малюнку, діях та виразі обличчя, спілкування арт-терапевта про свої почуття та асоціації з малюнком, обмеження впливу та інші методики (Аллан, 1997).

Психолог використовує різні прийоми для обговорення з учасниками своїх творчих продуктів. Переживаючи створені образи, виявляється цілісність, неповторність та індивідуальність, досягаються певні цілі, як-от: вираження емоцій та почуттів, пов'язаних із переживаннями своїх проблем; активний пошук нових форм взаємодії зі світом; підтвердження їхньої індивідуальності, унікальності та значущості; підвищення адаптивності в постійно мінливому світі (гнучкість); підвищення рівня толерантності особистісної свідомості [5].

На основі робіт О. Копитіна наведемо найважливіші переваги арт-терапії, які вона має в порівнянні з іншими видами психотерапії (Копитін, 1999; 2001):

1. По-перше, брати участь у арт-терапевтичній роботі може практично будь-хто (незалежно від віку, культурного досвіду та соціального статусу), кому не потрібні великі навички в образотворчому мистецтві чи художні навички. Кожен у дитинстві малював, творив, грав. Тому арт-терапія практично не має вікових обмежень щодо використання. Немає підстав говорити про наявність протипоказань для участі тих чи інших людей у процесі арт-терапії.

2. Арт-терапія використовує переважно невербальні засоби спілкування. Символічне спілкування є однією з основ образотворчого мистецтва, воно часто дозволяє людині точніше висловити свої переживання, знову побачити конкретну життєву ситуацію, зрозуміти свої життєві та професійні проблеми та знайти шлях їх вирішення. Арт-терапія є засобом вільного самовираження та самопізнання. Має «прозорливий» характер, забезпечує атмосферу взаємної довіри в терапевтичній групі, високу толерантність та увагу до внутрішнього світу людини.

3. Мистецтво — потужний засіб зближення людей, своєрідний міст між психологом і клієнтом. Це особливо цінно в ситуаціях взаємного відчуження, труднощів у встановленні контактів, наприклад, у робочому колективі, у спілкуванні на занадто складну і делікатну тему. У багатьох випадках мистецька діяльність дає змогу обійти «цензуру свідомості», тому це унікальна можливість вивчати несвідомі процеси, висловлювати та оновлювати латентні ідеї та стани, ті соціальні ролі та поведінки, які «зміщені» або погано проявляються в повсякденне життя. Продукти художньої творчості є об'єктивним свідченням людських настроїв та уявлень, що дозволяє використовувати їх у ретроспективній, динамічній оцінці стану, проведенні відповідних досліджень та порівнянь.

4. Арт-терапевтична робота в більшості випадків викликає у людей позитивні емоції, допомагає подолати апатію та безініціативність, сформувати більш активну життєву позицію. Арт-терапія заснована на мобілізації людської творчості, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення. Вона задовольняє

базову потребу самореалізації: розкриття широкого кола здібностей людини та утвердження її індивідуального та неповторного способу життя у світі.

Охарактеризуємо більш детально основні напрями арт-терапії.

**Ізотерапія.** Ізотерапія як арт-терапевтичний метод — це творче, спонтанне або тематичне малювання. Малювання є дієвим інструментом, оскільки дозволяє людині вільно висловлювати свої думки, почуття та переживання мовою образів, символів та кольорів, а також звільнитися від негативного досвіду та «малювати» своє ставлення до дійсності.

Цей напрямок є основою арт-терапії, оскільки передбачає малювання на всіх можливих поверхнях, від паперу, полотна, до дерев'яних і скляних поверхонь, тканин тощо. Для малювання можна використовувати різні інструменти, наприклад фарби, олівці, олійну та художню пастель, маркери, крейду.

Ізотерапія активізує важливі психічні функції (мова, сприйняття, координацію рухів, мислення) і забезпечує зв'язок між ними. Психокорекційними можливостями ізотерапії є вивчення та дослідження особливостей подій, ситуацій, діапазону емоцій і почуттів, розвиток міжособистісних стосунків, підвищення рівня самоприйняття.

Враховуючи концепцію Юнга, слід нагадати, що несвідомість в образі, відображена через образи та символи, є індикатором інтерпретації поточної ситуації, події чи особистісної проблеми. Тому всі ізопродукти є «прямими повідомленнями несвідомого, які не можна так легко замаскувати, як у вербальному спілкуванні».

Будь-який образ і малюнок у ньому певним чином виступає як психологічний захист, в якому накопичується травматичний і негативний досвід. Кожне зображення та символ виконує функцію контейнеризації, не дозволяє «вийти», а навпаки, затримує виживання суб'єкта через механізм проєкції. Символи або образи на зображенні можуть містити складні переживання, поки вони не будуть усвідомлені, вербалізовані та прийняті. Захисну функцію психіки забезпечує також регрес, що виникає в результаті

образної діяльності. Регресія та відображення регресійного матеріалу, а також подальша робота з ним, що полягає у взаємодії з образами клієнта, призводить до поступової реінтеграції та усвідомлення намальованого змісту.

Основну увагу при інтерпретації малюнків арт-терапевта слід звернути на наступні особливості:

- Які емоції (почуття, переживання) передає образ;
- Що знаходиться в середині картини (головні об'єкти зазвичай вказують на домінуючу проблему або переживання людини);
- Є затінення, тінь предметів;
- Що дивно виглядає на малюнку;
- Як розміщені предмети по відношенню до країв аркуша (краї аркуша є різновидом особистих меж);
- Чи відповідає імідж поточному сезону?
- Наявність наголосу (не забудьте запитати, чому він присутній на малюнку);
- Наявність протирання предметів і використання гуми (це місця, які можуть свідчити про прихований конфлікт, «бажання щось виправити»);
- Які розміри та пропорції об'єктів (розміри вказують на перебільшення або зношеність таких об'єктів, зміна частин або спотворення форм є доказом проблемної зони, якій на малюнку приділяється надмірна увага);
- Є об'єкти, що повторюються;
- Як створено зображення і яке ставлення до нього у автора;
- Чи є підписи на роботі і що вони можуть означати для людини?

У більшості випадків рекомендується розглянути ізопродукцію разом із її автором, звернути увагу на ці аспекти та порівняти символічний матеріал і мову зображень з їх словесною інтерпретацією.

Загалом, кожен процес малювання включає в себе наступні етапи:

Фаза 1. Вільна діяльність перед процесом творчості є безпосереднім переживанням.

Фаза 2. Творчий процес – створення образу, його наочне уявлення.

Фаза 3. Відстань, процес розгляду зображення.

Фаза 4. Вербалізація почуттів і думок, що виникають у процесі обдумування картини [19].

Перша фаза передбачає чуттєві, емоційні і свідомі процеси та вільне експериментування з художнім матеріалом. Тут вивчаються кольори та спосіб подання зображення. На цьому етапі важливий вибір матеріалу, наявність зразків, відсутність коливань.

На другому етапі більшість людей характеризуються зосередженістю, цілеспрямованістю, захопленістю процесом, азартом, винахідливістю і іноді навіть проблемою під час малювання.

Третій етап передбачає розміщення готового образу на видимій для людини відстані, але його психологічний зміст – це часткова відірваність людини від створеного образу і, таким чином, можливість по-іншому поглянути на продукт своєї діяльності, який є проекцією життя чи певної життєвої проблеми. Як правило, на цьому етапі почуття клієнта стають глибшими і усвідомленими, наповнюються новими асоціаціями та інтерпретаціями.

Останній, четвертий етап пов'язаний з процедурою «Що ти бачиш?», яка передбачає детальний опис малюнка клієнта, адже те, що він зображує, є картиною його внутрішнього світу, тому всі малюнки, символи та деталі мають свої власні значення та тлумачення. Звичайно, важливо, щоб клієнт бачив картину і її не нав'язував арт-терапевт.

При необхідності арт-терапевт може звернути увагу на співвідношення між предметами та елементами, їх місце в сюжеті та зображенні. Тому опис образу клієнтом забезпечує динамічні зміни в структурі творчої діяльності, яка завдяки особливостям його малюнка може ідентифікувати його власні переживання, що сприяє перебудові внутрішнього світу клієнта.

При роботі з кресленнями використовуються різні підходи. За класифікацією С. Кратохвілі розрізняють такі способи малювання:

- вільне малювання (малюнок за власним бажанням);

- комунікативне малювання (малювання в парах, але люди спілкуються лише за допомогою малюнків та символів);
- спільне малювання (кілька людей або група тихо малюють на одному аркуші);
- додаткове малювання (малювання по колу, де кожен учасник доповнює загальну картину своїми елементами) [19].

Через групове малювання активізуються групові процеси, де кожен учасник може реалізувати свою групову роль. При аналізі таких малюнків особлива увага звертається на зміст, спосіб викладу, колір, форму, композицію, розмір.

У процесі ізотерапії доцільно звернути увагу на прийоми «Зентангл» і «Дудлінг». Їх цінність виражається в здатності розслабитися і насолоджуватися процесом малювання та швидкому психокоригуючому ефекті.

Doodle - несвідомий малюнок - це малюнок з простими елементами (кола, гачки, ромби, точки, молотки тощо), з яких можна створювати складні композиції. Ця техніка несвідомого малювання (дудлів) дозволяє простим елементам, які об'єднуються в складні конструкції, вражати уяву.

Іншою технікою, схожою на цей малюнок, є zentangle, але якщо каракулі можна поєднувати з іншими речами, zentangle вимагає більшої концентрації та добре зрозумілий.

Головне завдання в скрайблінгу — почати, а не зупинитися, чим спонтанніший і некерований процес, тим він ефективніший. Незалежно від того, що людина отримує від малювання, головне завдання – отримувати задоволення від процесу малювання.

Дзентангл (від zen – врівноваженість, спокій і rectangle – прямокутник) - це вид ізотерапевтичної техніки, що являє собою поєднання медитації і малювання. Зазвичай це пов'язано із створенням візерунків, які не мають смислового навантаження, але об'єднані в єдине зображення.



Для нього зазвичай використовуються квадрати розміром  $9 \times 9$  см, які поділяються на відрізки, котрі заповнюються різними однотипними елементами (точки, кола, ромби тощо).

Обидві вищезгадані техніки покращують пам'ять, стимулюють творчість, піднімають настрій, зменшують стрес і навіть зменшують гнів.

**Казкотерапія.** Казкотерапія – це метод, який використовує метафору для створення зв'язків між казковими подіями та поведінкою в реальному житті. Завдяки казкотерапії відбувається усвідомлення внутрішньої сутності, унікальності, гармонії між собою і світом, інтеграція особистості, розширення свідомості та покращення взаємодії.

На думку Т. Зінкевич-Євстигнєвої, казкотерапія допомагає виявити знання та усвідомлення актуальних для клієнта переживань, тому є процесом об'єктивації проблемних ситуацій.

В. Пропп вважає, що казкотерапія є ефективним процесом перенесення казкового змісту в реальність.

Важливу функцію казкотерапії К. Юнг вбачав у активізації ресурсів і розкритті потенціалу особистості, Е. Берн вважав її значення у відкритті внутрішнього і зовнішнього світу, осмисленні минулого, моделюванні майбутнього.

Арттерапевтичні можливості використання казки в психологічних і психотерапевтичних цілях поширюються на кілька рівнів. На глибокому рівні казка підтримує контакт клієнта з архетипами та соціальними установками, що впливає на загальну тему та сюжет казки. Наступний рівень стосується переживань дітей, які дозволяють їм стежити за розвитком особистості клієнта. Також кожен клієнт має можливість наповнити історію поточним змістом, що відповідає його життєвому досвіду.

Застосування казкотерапії може відбуватися різними способами, найпопулярнішими з яких є наступні:

- обговорення казки;
- самостійне створення казки клієнтом (клієнтська казка);

- інсценування та драматизація написаної казки;
- робота з основними мотивами казки [20].

Найбільш значний психокоригувальний ефект спостерігається при написанні розповіді клієнта. Т. Зінкевич Євстигнєєва рекомендує писати казку клієнта в три етапи:

- уповільнення (заспокоєння, пристосування до процесу написання оповідання);
- написання казки (створення основного сюжету казки та придумування персонажів);
- читання казки, доопрацювання (читання казки клієнтом терапевту, виклад власного творчого матеріалу клієнта дає можливість йому подумати над змістом написаної казки, а терапевтові познайомитися з картиною. Важливим є зрозуміти чи викликала казка позитивні емоції клієнта, якщо ж ні – уточнити чому саме ).

Алгоритм складання лікувальної казки:

1. Дія казки має відбуватися в далекому минулому і в чітко визначеному місці (це забезпечує максимальну віддаленість клієнта від реальних подій його життя).
2. Вигадування головного героя (герой повинен мати максимальну кількість позитивних і негативних характеристик).
3. Визначте проблему чи ситуацію для розв'язання героєм казки (вона має бути казковою та чарівною).
4. Виникнення антигероя, що ускладнює проблему (допомагає знайти шлях до розвитку свого героя).
5. Розв'язування задачі з героєм (у процесі кульмінації казковий герой повинен проявити найкращі якості, використовувати різні ресурси).
6. Герой стає переможцем (долання проблем через перешкоди).

Дотримання цього алгоритму казки дає можливість і дорослим, і дітям відчувати страхи, комплекси, перешкоди реального життя. Порівнюючи себе з героєм, клієнт вдається до рефлексії, самоаналізу і, як наслідок, набуває навичок

вирішення проблемних ситуацій у своєму житті, може змінити поведінку та позбутися недоліків.

Арт-терапевт може використовувати історію кожного клієнта як потужний психодіагностичний, психокорекційний і прогностичний матеріал. Казкотерапія – це унікальна «дитяча» методика, яка звернена до всіх прихованих переживань і «дитячих початків» кожного дорослого.

Найважливішими функціями казкотерапії в роботі з дітьми та дорослими є вміння відмежуватися від власної життєвої ситуації клієнта та поглянути на неї «з боку», оскільки клієнт мимоволі стає спостерігачем за життям казкофії фігури. Тому можливий найнесподіваніший хід у розповіді. Проектуючи згодом на власне життя сюжет цих казкових перепитій, клієнт наповнюється інсайтами.

Казка дає можливість пережити в метафоричній формі всі емоції, на які в реальному житті неможливо було вчасно чи конструктивно відреагувати, або, навпаки, були витіснені в несвідоме.

Кожна історія є джерелом прихованих ресурсів та енергії для клієнта, а його казкові герої показують йому величезний набір невідомих можливостей.

Основне завдання клієнта – спробувати використовувати їх у реальному повсякденному житті та проблемних ситуаціях. Казка дає можливість безболісно і м'яко встановити зв'язок зі своїм внутрішнім світом, зрозуміти власні потреби та бажання, побачити своє справжнє Я.

Творіння казки є ідеальним симулятором творчості та реалізації творчого потенціалу, розвитку уяви та творчого мислення.

Казка – це своєрідний алгоритм створення нової версії власного життя і себе, який наповнює особистість людини натхненням і життєвою мотивацією.

Техніка роботи з казкою:

- Аналіз казки. Основна мета цього підходу – усвідомити, інтерпретувати, пояснити історію та поведінку героїв.

- Розповідь. Ця техніка спрямована на розвиток уяви та творчої креативності. Ви можете розповісти історію від першої чи третьої особи.

- Переписування казки. Його слід використовувати, коли клієнт не задоволений сюжетом або кінцем історії. Переписування казки дозволяє змінити обстановку і позбутися внутрішньої напруги, вибравши найбільш відповідні дії.

- Інсценізація казки з використанням ляльок або рольової гри. Завдяки цій техніці клієнт може максимально проявити, висловити та випробувати власні емоції.

- Малювання за казкою. Візуалізація казкових героїв за допомогою вільних наочних асоціацій допомагає зосередити увагу на найважливіших подіях казки та емоціях клієнта.

- Розіграйте епізоди казки. Це забезпечує глибше розуміння емоційно значущих ситуацій і дозволяє випробувати конкретні емоції.

- Складання казки. Це допомагає виразити свою проблему через метафору казки [20].

При створенні казок важливо зосередитися на ключовому питанні в житті клієнта. Тому вони зазвичай зосереджуються на написанні розповідей про життя (постановка цілей, саморозвиток, усвідомлення потенціалу; історії про кохання (як зустріти кохання, одружитися, будувати стосунки); розповіді про сімейне життя, подружню сумісність, сімейні конфлікти, взаємні стосунки, розуміння батьків і дітей), казки про зовнішність і здоров'я (самооцінка, проблеми з вагою, психосоматичні проблеми), казки про кар'єру та гроші (професійне самовизначення, кар'єрний ріст, збагачення, правильний розподіл коштів).

У працях Т. Зінкевич-Євстигнеєва визначено основні види казок, які слід використовувати під час казкотерапії: художню, дидактичну, медитативну, психокорекційну та психотерапевтичну. Цінність казок у тому, що вони мають психологічне значення і можуть бути використані психотерапевтом за бажанням клієнта. Дидактичні казки зазвичай використовуються з навчальною метою. Мета казок-медитацій - накопичити позитивний досвід, розслабити і розслабити клієнта. Психокорекційні та психотерапевтичні казки допомагають

ідентифікувати клієнта та казкового героя та вдало коригувати життєвий сценарій.

Важливо, щоб клієнти в процесі навчання створювали широкий спектр варіантів вирішення складних ситуацій і розуміли механізми їх реалізації. Кожна нова казка буде збагачувати цей список.

Слід зазначити, що рушійними силами казкотерапії є поступовість, обмін, метафоризація та візуалізація, що дозволяє за допомогою непрямих дій, метафор та предметів впливати на психіку як дітей, так і дорослих.

**Драматерапія.** Драматерапія - це область арт-терапії, яка передбачає використання технік драматизації для відтворення певних сюжетів. Ефективність драматотерапії полягає у використанні ігрового потенціалу через драматизацію в умовах роз'єднаності свідомості через страждання для зцілення особистості. Одним із засновників методу є Дж. Морено, який створив театр «Спонтанність» і «Терапевтичний театр». Використання цього методу вимагає спеціальної підготовки модератора і зазвичай передбачає використання музики, танцю, гриму, малювання тощо. Сфери застосування драмотерапії включають міжособистісні та внутрішньоособистісні проблеми, стосунки між дітьми та сім'єю, ділове консультування, психосоматичні розлади, розвиток креативності.

Психологічні завдання, які успішно вирішує драматична терапія:

- усвідомлення своїх тілесних і поведінкових моделей;
- розвиток спонтанності та імпровізації;
- удосконалення та розвиток напряду власного життя, можливість змінити життєвий сценарій та моделі поведінки;
- розвиток емоційної, когнітивної та поведінкової пластики, розширення поведінкового репертуару;
- вміння працювати з часовою перспективою та ретроспективним;
- розвиток плюралізму особистості. Каліфорнійський драматург Р. Емуна вказує на неспецифічні цілі драматотерапії, які включають підвищення соціальної взаємодії та міжособистісного взаєморозуміння, набуття здатності розслабитися, оволодіння навичками контролю емоцій, зміну неконструктивної

поведінки, набуття здатності до спонтанності, впевненості в собі та самовпевненість. повага.здатність розуміти та приймати обмеження зі здібностями. Драматерапія передбачає відтворення не реальних, а уявних ситуацій – це можуть бути мрії, фантазії, мрії. У процесі розігрування сюжетів, ймовірно, зустрічаються персонажі внутрішнього світу клієнта.

Кінцевою метою драматерапії є поєднання фізичного і духовного. Для досягнення такого результату можна вибрати імпровізацію, рольові ігри, ритуальні ігри, використання масок. Рольова гра та імпровізація сприяють підвищенню ступеня адаптивності в різних життєвих ситуаціях, забезпечують прогнозування поведінки в контексті життєвого досвіду та усвідомлення, сприяють конструктивному переживанню негативних переживань. Написання та гра в ігри допомагають досліджувати та вирішувати складні та глибокі проблеми, переживання [19].

**Метафоричні асоціативні карти.** Метафоричні асоціативні карти (МАК) є проєктивним, діагностичним і терапевтичним інструментом психологічної роботи, який використовується в арт-терапевтичному підході. Він заснований на використанні метафоричних образів і текстів, які клієнт може наповнити особистим контентом і успішно працювати з усвідомленням і трансформацією цього контенту. Метафоричні карти допомагають зрозуміти запит клієнта, його поточний і значний досвід, відслідковувати потреби, діагностувати та моделювати конфліктні ситуації.

Робота з метафорами та візуальними образами в ІАЦ допомагає легко налагодити контакт з клієнтом, уникнути травми та завдяки захищеному контексту отримати доступ до цілісного образу світу та образу «Я» клієнта.

Основні стратегії роботи з метафоричними асоціативними картами:

1. Довільний вибір картки, «робота на свіжому повітрі» (коли у клієнта є бажання перекласти відповідальність на терапевта; такий варіант роботи менш руйнівний для клієнта та допомагає створити безпечну атмосферу та розслабити клієнта).

2. Закритий вибір карт, «сліпа робота» (вибір карт, що лежать на поверхні, зображенням вниз; цей варіант включає більше грайливості, інтриги та фаталізму).

3. Робота з однією картою(варіанти: із зображенням карти в цілому («Що ви тут бачите?»); з частиною зображення «Яка частина зображення вам найбільше подобається?» заголовок або текст «Що цей текст означає для вас?»; Макро-перегляд (аналіз) розтягування зображення як частини великої головоломки (мікроперегляд (аналіз), робота з деталями, кольорами, минулим).

4. Робота з кількома картками.

5. Робота з зображенням.

6. Робота зі словами.

П'ять принципів роботи з метафоричними картами:

Принцип 1. Метафоричні карти не є діагностичним інструментом, на основі якого можна робити психологічні висновки. Картки можуть надавати інформацію, яка дозволяє терапевту висувати певні гіпотези під час роботи з клієнтом.

Принцип 2. Метафоричні карти є інструментом у роботі психолога для взаємодії з клієнтом, успіх якого залежить від здібностей і професіоналізму терапевта.

Принцип 3. Працюючи з метафоричними картками, психолог не заохочує і не дає власних інтерпретацій. Важливий вибір і розуміння клієнта.

Принцип 4. Щоб зрозуміти карту, слід орієнтуватися на почуття, асоціації, інтуїцію, а не розум і логіку.

Принцип 5. Не можна робити висновки на основі вибору клієнта та оцінювати цей вибір, оскільки кожна картка клієнта – це лише крок до самопізнання та саморозуміння.

Прийоми роботи з метафоричними картами. Кожен психолог має план роботи, стратегії та прийоми використання метафоричних асоціативних карт відповідно до ситуації та клієнта.

Основні та часто використовувані методики:

- окуляри - клієнту пропонується поглянути на проблему з різних сторін, під різними кутами;
- озвучка – заповнення обраних карток музикою, звуками «Яка музика звучить?», «Які голоси героїв?»;
- розфарбовування - клієнту пропонується уявити, що картка намальована простим олівцем, який пропонує йому розфарбувати своїми кольорами;
- одухотворення - клієнт обирає картку, яка втілює його проблему;
- зуб - разом з клієнтом «збільшувати» та «зменшувати» зображення карти, що дозволить побачити ситуацію, як в цілому, так і в деталях;
- Накладні - клієнту пропонують організувати гру, героями якої будуть картинки на карті або картки;
- продовження розіграшу - обрана клієнтом картка поміщається в середину порожнього аркуша і клієнт повинен заповнити все, щоб завершити розіграш.

У процесі роботи з метафорою, наочним матеріалом при використанні метафоричних асоціативних карт виділяють такі рівні занурення клієнта:

Цінність використання метафоричних карт полягає в тому, щоб покладатися на ресурс клієнта, повністю занурювати клієнта в наочний і метафоричний матеріал, акцентувати увагу на сильних сторонах, можливостях і схильностях у вирішенні проблем, пошуку ресурсів і нових моделей поведінки.

Практичні психологи останнім часом використовують арт-терапію для роботи з дітьми та дорослими. Адже дуже легко просто малювати, співати, танцювати, грати в пісочниці або вирізати з глини. З одного боку – ці прості заходи доступні і для маленької дитини, а з іншого – творчі заняття завжди цікаві, вони дозволяють пояснити чи дізнатися щось нове. Але чи все так просто, як здається на перший погляд?

За даними Британської асоціації арт-терапевтів, арт-терапія — це форма психотерапії, яка використовує мистецтво як основний засіб вираження і спілкування. У цьому контексті мистецтво використовується не як інструмент



діагностики, а як інструмент для вирішення емоційних проблем, які можуть призвести до розгубленості та тривоги. Американська арт-терапевтична асоціація визначає останню як інтегровану професію в галузі психічного здоров'я та соціальних служб, яка збагачує життя окремих людей, сімей і спільнот через активну художню творчість, творчий процес, прикладну психологічну теорію та людський досвід у психотерапевтичних стосунках.

У ширшому розумінні арт-терапія — це система психологічної допомоги, заснована на мистецтві та творчості, а також на побудові та розвитку психотерапевтичних стосунків. Таке визначення дає Олена Вознесенська, одна з авторок «Енциклопедичного словника арт-терапії», президент громадської організації «Арт-терапевтична асоціація». Таким чином, не кожен творчий процес можна назвати арт-терапією. У мистецтві та творчості створення продукту є і метою, і кінцевим результатом. У арт-терапії креативний продукт є посередником у спілкуванні клієнта і терапевта на символічному рівні, а також засобом досягнення мети – вирішення внутрішнього конфлікту, покращення емоційного стану особистості [19].

Як і всі галузі психотерапії, арт-терапія походить з клінічної практики. Передбачається, що на розвиток методів аналізу та інтерпретації художнього матеріалу вплинули ідеї Зигмунда Фрейда та Карла Густава Юнга. Зигмунд Фрейд першим заговорив про неприємність. Він вважав, що символи є втраченими спогадами і в результаті інтропсихічного процесу проявляються у сновидіннях і художній творчості. За словами Карла Густава Юнга, творчість є одним з основних елементів терапії. Через символи та образи виражається енергія несвідомого, що сприяє відновленню психічної рівноваги між несвідомим і свідомим Я, а також особистісному зростанню. Поступово арт-терапія стала широко застосовуватися не тільки в медичній, а й у педагогічній практиці [42].

У всьому світі арт-терапія поступово інтегрується в систему освіти і стає обов'язковою частиною соціально-реабілітаційних заходів. «Педагогічний» напрям арт-терапії часто називають: «емоційне виховання», «емоційне

виховання», «мистецтво – педагогіка». Мистецтво – педагогіка може бути широко використана у підготовці психологів і педагогів, у тому числі – соціальне, психотерапевтичне мистецтво допомагає вирішувати проблеми адаптації «Я» – людини до навколишньої дійсності, значення цього «Я». Це означає, що креативність тісно пов'язана з адаптивністю. А будь-яка кризова ситуація є порушенням нормальної адаптивності.

Арт-терапія не інформує особистість, а допомагає виявити позитиви. Арт-терапія, а саме її педагогічний напрям, є саме тією методологічною основою, що поєднує досягнення сучасної науки та особливості мистецтва, людського інтелекту, почуттів, рефлексії та діяльності. З його допомогою можна вирішувати виховні та психокорекційні завдання та розвивати максимально творчий підхід до навчання, спілкування та взаємодії з іншими людьми. Особлива підготовка та художні здібності творця не відіграють важливої ролі у використанні мистецтва як терапевтичного засобу. Важливим є творчий акт і особливості внутрішнього світу людини. [24] У психолого-педагогічній літературі з проблем мистецтва можна виділити дві тенденції. Одне з них відноситься до досліджень, спрямованих на вивчення малюнка як показника загального психічного розвитку.

Другий напрям у вивченні зображуваної діяльності безпосередньо пов'язаний з педагогікою і орієнтований на визначення певних умов, засобів, методів розвитку творчого живопису. Використання арт-терапії як однієї з інноваційних технологій у роботі психолога, педагога відкриває нові можливості у формуванні творчих фантазій. Арт-терапія – це метод лікування, корекції, розвитку з використанням арт-занять. Дуже важливий творчий пошук, його спонтанність і допитливість. В основі процесу створення творчого продукту лежать такі психологічні функції, як активне сприйняття, продуктивна уява, фантазія, символіка, інтуїція, несвідомі компоненти розумової діяльності [24].

Перенести свої переживання з реального сьогодення у вигадані казки, фігурки з пластиліну чи глини, або на аркуш паперу у вигляді малюнка – зовсім

інакше можна через призму ірраціонального уявлення про себе, інших людей і своє життя загалом. У процесі творчої діяльності виникає відчуття емоційного насичення, відбувається глибше розуміння себе та свого внутрішнього світу.

Сучасна арт-терапія не має обмежень і протипоказань, вона завжди винахідлива та екологічна. Сьогодні вона успішно використовується в психології та педагогіці, соціальній роботі та бізнесі.

Техніка арт-терапії заснована на вірі в те, що внутрішнє «Я» людини завжди спонтанно перетворюється на візуально-матеріалізовані символічні образи чи конкретні художні конструкції, особливо не замислюючись про те, що має вийти з решти – він пише картини, малює, займається різьбою, створює скульптури тощо. Вважається, що образи художньої творчості відображають зміст підсвідомих процесів, зокрема внутрішні конфлікти, страхи, нав'язливі ідеї, спогади дитинства, мрії тощо [18].

Оскільки арт-терапія не має обмежень, вона доступна практично кожному. Дуже цікава робота, яка не потребує особливих здібностей та художніх навичок, доступна абсолютно кожному, мобілізує творчі здібності людини, запускає механізм психічного імунітету до самолікування, відновлює саморегуляцію та може змінити світогляд.

У процесі творчої роботи наша підсвідомість взаємодіє зі свідомістю через створені художні образи, і сам процес приносить задоволення, навчаючи свої переживання висловлюватися більш довільно і спонтанно. Мистецтво у своїй затьмареній образній формі дає змогу перетворювати в малюнки, фігури, скульптури, картини та інші витвори мистецтва проблему, яку людина усвідомлює і яка була витіснена, виявляти її, аналізувати та знаходити рішення. [19].

У процесі арт-терапії пропонуються різні види художньої творчості. В ортодоксальному, класичному розумінні арт-терапія передбачає лише візуалізовані форми творчості, а саме: живопис, графіку, фотографію, малюнок, ліплення. Але час вносить свої корективи і сучасна арт-терапія має велику кількість різноманітних методів і технік. Її повноцінними складовими є

казкотерапія, ізотерапія, орігамі та пісочна терапія, музикотерапія, маскотерапія, драматотерапія, кольоротерапія, ігротерапія тощо.

Розглянемо переваги арт-терапії. Перш за все, це його екологічність за змістом і формою психотерапевтичного впливу на клієнта, цей метод вивільняє внутрішню енергію і дозволяє трансформувати проблему у зовнішні художньо-творчі продукти. Саме використання образного, наочного вираження символів і знаків дозволяє дослідити та гармонізувати ті сторони внутрішнього світу людини, які неможливо виявити прямою мовою, характерне для багатьох методів різних напрямків психотерапії [20].

У структурі арт-терапевтичних занять, як зазначає Л. Д. Лебедев, логічно виділити дві основні частини. Одна — невербальна, творча, неструктурована, де основним засобом самовираження є художньо-творча діяльність (наприклад, малювання). Друга - словесна, аперцептивна, формально більш структурована. Він включає словесне обговорення, а також інтерпретацію намальованих об'єктів та асоціацій, що виникли під час створення образів. Обидві частини використовують різні механізми невербального самовираження та візуальної комунікації [21].

Метод арт-терапії дозволяє кожній людині створити власне життя, буквально вирізати своє щастя, намалювати смуток, писати про конфлікти. Крім того, сеанси арт-терапії дають можливість щось змінити в житті в бік гармонізації свого внутрішнього і зовнішнього світу, розвитку впевненості в собі. Спільне обговорення образів підтримує розвиток уяви, здатності до фантазування, підвищує гнучкість, глибину, креативність мислення.

Оскільки в арт-терапії використовується переважно невербальне спілкування, слід зазначити, що це значно полегшує встановлення контакту між психологом і клієнтом. Тому арт-терапія стає своєрідним інструментом, який допомагає індивідуумам представити експертові свої переживання, страхи, занепокоєння через власні художні образи.

## Висновки до розділу I

У сучасному науковому світі не існує єдиного тлумачення терміну «стресостійкість». Спираючись на різноманітні наукові твердження про це явище, у нашому дослідженні ми будемо розуміти індивідуально-психологічну рису особистості, яка являє собою специфічний взаємозв'язок багаторівневих якостей цілісної індивідуальності, що забезпечує біологічний, фізіологічний та психологічний гомеостаз всієї системи та веде до оптимальної взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем у різних життєвих умовах. Структура стресостійкості також є дискусійною проблемою дослідження. Так, з огляду на структуру стійкості до стресу, Н. І. Бережна виділяє такі компоненти, як психофізіологічний, мотиваційний, вольовий, інтелектуальний, а також компоненти індивідуального емоційного переживання та професійної підготовки. На думку міжнародних дослідників, структура стійкості до стресу складається із соціального, поведінкового та особистісного компонентів. Аналіз досліджень внутрішніх факторів стійкості людини до стресу дозволяє зробити висновок: стресостійкість людини визначається оптимальним комплексом психофізіологічних, соціально-психологічних особливостей людини. Не менш важливими в цій системі є індивідуальні та особистісні особливості людини.

Навчальний стрес студентської молоді зумовлений взаємодією стресорів, пов'язаних і не пов'язаних з навчанням, з особистісними особливостями студента. Взаємодія цих факторів призводить до розвитку самопочуття і симптомів захворювання.

Арт-терапія, як метод гармонізації емоційного стану особистості, дає змогу вирішувати такі завдання, як діагностика емоційного стану особистості, виконання корекційно-розвивальної роботи, а також вирішення психотерапевтичних завдань. Вважаємо, що вирішення таких проблем підвищить стійкість учнів до стресу.

Арт-терапія як засіб вільного самовираження та самопізнання через мистецтво, безсумнівно, допомагає зрозуміти й оцінити свої почуття, минулі

образи, життєвий сценарій та перспективи, успішно знайти внутрішні ресурси та досягти самоцілення.

Арт-терапія ефективно оновлює емоційний і образний досвід, забезпечуючи тим самим внутрішньоособистісне спілкування, засвоєння нових ролей, звільнення від традиційних моделей поведінки та перехід на інший рівень становлення та розвитку особистості.

## **РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ**

### **2.1. Організація проведення дослідження**

Теоретичний аналіз наукової літератури щодо арт-терапії, як методу корекційного впливу на розвиток стресостійкості, а також особливості стресостійкості у студентської молоді дав можливість висвітлити певні особливості впливу арт-терапії на розвиток стресостійкості на зазначеному віковому етапі. У студентської молоді через зазначені у попередньому розділі особливості можуть виникати певні ситуації, які здатні спричинювати стрес.

З метою дослідження розвитку стресостійкості засобами арт-терапії у студентської молоді було проведено експериментальне дослідження, учасниками якого стали студенти класу віком 19-22 років. Вибірку склали 50 респондентів чоловічої та жіночої статі.

Експериментальне дослідження передбачало виконання таких основних завдань:

1. Провести діагностику та здійснити аналіз рівня розвитку стресостійкості у студентської молоді;
2. Розробити та впровадити психокорекційну програму щодо розвитку стресостійкості з використанням арт-терапії;
3. Здійснити аналіз ефективності психокорекційної програми;
4. Надати практичні рекомендації студентській молоді щодо розвитку стресостійкості.

Відповідно до зазначених завдань діагностика рівня стресостійкості у студентської молоді здійснювалася за допомогою таких методик:

1. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) (Додаток А).
2. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге (Додаток Б).

### 3. Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрої) (Додаток В).

**Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна).** Тест Спілбергера-Ханіна є одним із методів дослідження психологічного феномену тривоги. Дана анкета складається з 20 тверджень про тривожність як стан (тривожність реактивна або ситуативна тривожність) і 20 тверджень про визначення тривоги як диспозиції, якості особистості. Що Спілбергер має на увазі під обома рівнями тривожності, можна побачити з наступної цитати: «Тривога характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози та напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням вегетативної нервової системи». Тривожність як риса особистості однозначно означає мотив або набуту диспозицію поведінки, що змушує індивіда сприймати широкий спектр об'єктивно безпечних обставин як загрозові, що спонукають реагувати на стани тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки. Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера є єдиною технікою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як особливості особистості та як стан. Ми використовуємо тест, модифікований Ю.Л. Ханіна (1976). Реактивна (ситуативна) тривога - стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживає особа: напруженістю, тривогою, занепокоєнням, нервозністю в цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може змінюватися з часом за інтенсивністю та динамікою.

**Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге.** Стресостійкість – це здатність витримувати певне психофізичне навантаження і переносити стрес, не завдаючи шкоди організму та психіці. Важко адаптуватися, коли справа доходить до реагування на стрес. Але стресор (джерело стресу) і/або пост-стресову поведінку можна регулювати. Доктор Томас Холмс і Річард Райх (або Холмс і Раге, США) досліджували залежність захворювань (включаючи інфекційні захворювання та травми) від різних стресових життєвих подій у понад п'яти тисяч пацієнтів. Вони дійшли висновку,



що 151 психічним і фізичним захворюванням зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. За результатами свого експериментального дослідження дослідники дійшли висновку, що вплив стресу на людину визначається не лише її індивідуальними особливостями, а й частотою та силою впливу самих стресорів. Щоб визначити стрес людини, дослідники склали шкалу, де кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресу.

**Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрої).** Тест САН - різновид опитувальників станів та настроїв. Розроблено співробітниками 1 Московського медичного інституту імені І.М.Сеченова В. А. Доскіним, Н. А. Лаврентьєвою, В. Б. Шараєм та М. П. Мірошниковим у 1973 р.

САН є картою (таблицею), яка містить 30 пар слів, що відображають досліджувані особливості психоемоційного стану (самопочуття, настрої, активність). При розробці методики автори виходили з того, що три основні складові функціонального психоемоційного стану – самопочуття, активність та настрої можуть бути охарактеризовані полярними оцінками, між якими існує континуальна послідовність проміжних значень. Однак отримані дані про те, що шкали САН мають надмірно узагальнений характер. Факторний аналіз дозволяє виявити більш диференційовані шкали: "самопочуття", "рівень напруженості", "емоційне тло", "мотивація". САН знайшов стала вельми поширеною в оцінці психічного стану хворих і здорових осіб, психоемоційної реакції на навантаження, виявлення індивідуальних особливостей і біологічних ритмів психофізіологічних функцій.

## **2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження**

За результатами методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)» були отримані наступні результати, подані у таблиці 2.2.1.:

**Табл.2.2.1.**

**Результати за методикою «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)»**

	Кількість респондентів	
	К-сть	У %
Рівень вираженості		
<b>Низький рівень</b>	7	14%
<b>Середній рівень</b>	35	70%
<b>Високий рівень</b>	8	16%

Також для наочності дані подані у діаграмі 2.2.2.:



**Рис.2.2.2. Рівень вираженості тривожності респондентів**

Виходячи з даного результату, можемо резюмувати наступне: більшості респондентам характерний середній рівень прояву тривожності (70%). Це помірний, нормальний результат, властивий більшості з людей. Їх життя не надто насичене стресовими подіями, але і не являється надмірно спокійним та безтурботним. Такий рівень тривожності якраз властивий для наших сучасних реалій життя, з його бентежністю, текучістю та швидкоплинністю. Людина з помірною тривожністю може успішно працювати і виконувати свою роботу. Але це триває до тих пір, поки тривога не призведе до стану, який порушує

функціонування організму або викликає проблеми зі здоров'ям через нервові розлади. Тривожні люди схильні відмовлятися від чогось на кшталт хорошого: подорожей, пошуку нової роботи, побачень і виступів - бо бояться, що це буде незручно для них.

Люди з тривогою перебільшують важливість факторів, які на них впливають, часто вважаючи, що хвилювання і зміщення думок про тривогу стають потенційною проблемою, яку потрібно запобігти, тому вони не хочуть «просто зупинити її». Нетерпимість є важливою ознакою тривожного розладу.

Тривожність у студентів ВНЗ — достатньо поширене явище. Значні відхилення від рівня помірної тривожності можуть означати, що у людини з'являється тривожність у ситуаціях оцінювання її компетенції. Тоді необхідно переглянути значимість такої ситуації та знайти для себе обґрунтування, що зменшують її суб'єктивну значущість. Крім того, слід перенести свою увагу та акцентуватися на усвідомленні діяльності. Одним з напрямків у складанні рекомендації для певного випадку може стати пошук вправ саморегуляції, створення психологічної підтримки для формування почуття впевненості в успіху. На відміну від високої тривожності, низька, навпаки, потребує уваги до мотивів діяльності та підвищеного почуття відповідальності. В рідких випадках тривожність у показниках тесту може приховувати за собою захисний психологічний механізм витіснення реальної тривожності або мету досліджуваного «показати себе в кращому вигляді».

Результати за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге подано у таблиці 2.2.3.:

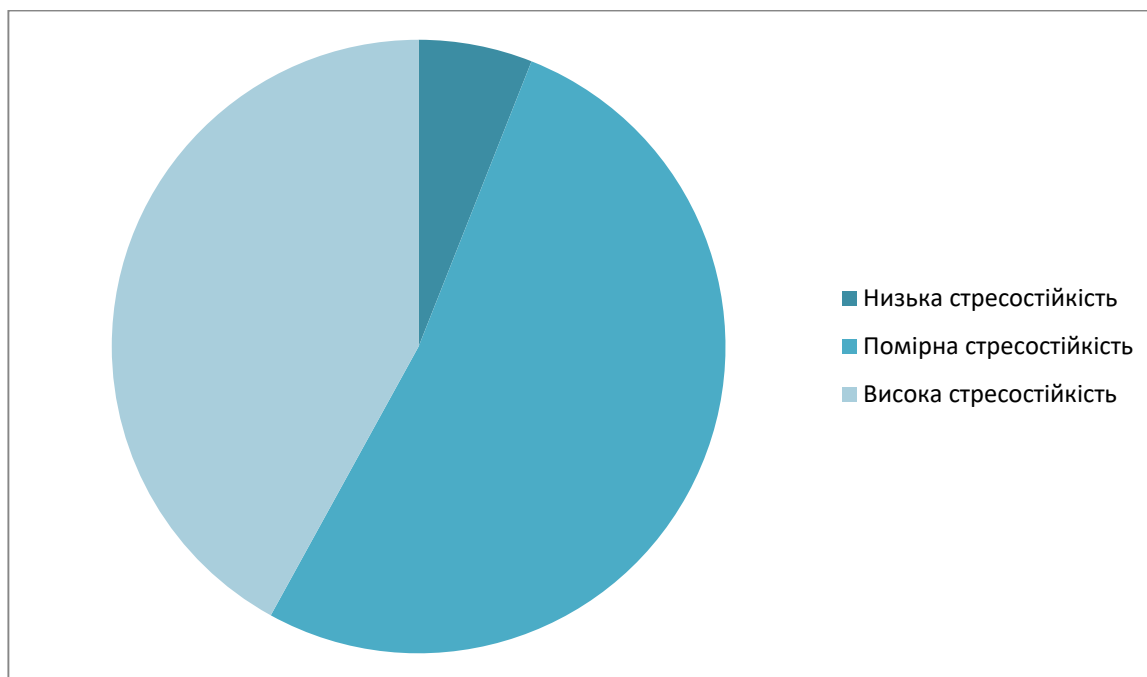
**Табл.2.2.3.**

**Результати за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге**

	Кількість респондентів	
	К-сть	У %
<b>Рівень вираженості</b>		

<b>Низька стресостійкість</b>	3	6%
<b>Помірна стресостійкість</b>	26	52%
<b>Висока стресостійкість</b>	21	42%

Також для наочності дані подані у діаграмі 2.2.4.:



**Рис.2.2.4. Рівень вираженості стресостійкості респондентів**

Отримані дані можемо інтерпретувати наступним чином: переважна частина результатів вказує на середній або помірний рівень стресостійкості (52%) та на високий рівень стресостійкості (42%). Люди з високим ступенем стресостійкості витрачають енергію і ресурси на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Тому будь-яка їх діяльність, незалежно від її спрямованості і характеру стає ефективніше. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має стресогенний характер. Їх індивідуальні якості, а також набутий в процесі життєдіяльності досвід дозволяє їм долати стресогенні фактори на своєму шляху, не виносячи з цього шкоди для власного психофізіологічного здоров'я. Стресостійкість як риса індивідуальності виражена яскраво.

У людей із середнім ступенем стресового навантаження стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у їх житті. Це призводить до того, що особистість змушена певну частку своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Це дає можливість говорити про провідну діяльність як таку, яка в малому ступені носить стресогенний характер. Оскільки характеристика стресостійкості виражена помірно, людина досить добре долає стресогенні фактори в своїй життєдіяльності, проте надмірне навантаження все одно може призвести до підвищення рівня стресу та тривоги, а також погіршення самопочуття, і в деяких випадках, до проблем із психофізіологічним здоров'ям.

Люди з низьким ступенем стресостійкості дуже вразливі. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Накопичений стрес досить сильно заважає їх навчанню та життєдіяльності, впливає на їх функціональність та продуктивність, і є одним з основних факторів невдоволеності власним життям. Зазвичай, такий показник свідчить про значні проблеми зі стійкістю до стресових факторів, тому при такому результаті необхідно почати діяти у напрямку психологічної корекції даного феномену особистості. Адже в разі бездіяльності, накопичений стрес нікуди не дінеться, а лише продовжить чинити негативний вплив на організм і далі накопичуватися.

За методикою «Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій)» отримані наступні результати, які подано у таблиці 2.2.5.:

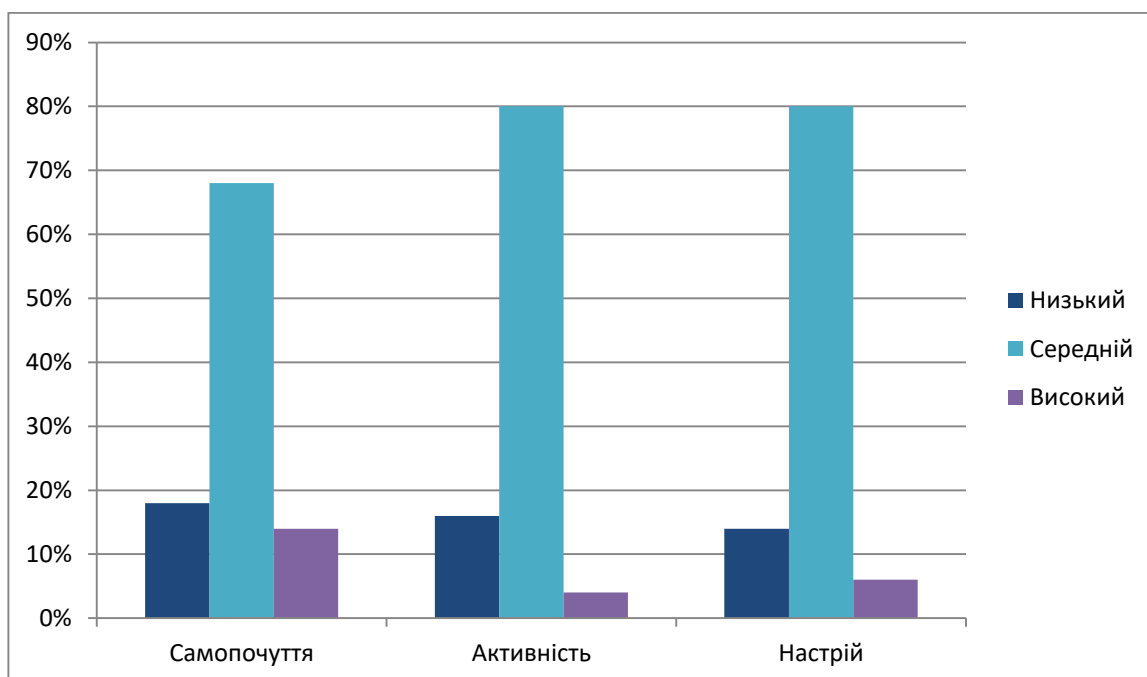
**Табл.2.2.5.**

**Результати за методикою «Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій)»**

Рівень вираженості	Самопочуття		Активність		Настрій	
	К-сть	У %	К-сть	У %	К-сть	У %

<b>Низький рівень</b>	9	18%	8	16%	7	14%
<b>Середній рівень</b>	34	68%	40	80%	40	80%
<b>Високий рівень</b>	7	14%	2	4%	3	6%

Також для наочності дані показників з кожної шкали позначені у діаграмі 2.2.6.:



Аналізуючи результати даної методики, можемо стверджувати наступне: у більшості респондентів показники самопочуття, активності та настрою знаходяться на середньому рівні виразності. Таким людям комфортна їх життєдіяльність, вона зберігають гарний настрій в професійній діяльності та не піддаються дії стресогенних факторів. Але якщо дія стресорів надто надмірна, вона може вплинути на дані індивідуальні показники та певним чином відобразитись на їх житті та емоційному плані. В своїй провідній діяльності, а саме в навчанні, респонденти з такими результатами схильні до пошуку оптимальних вирішень поставлених задач, розподіляючи час та сили на їх виконання таким чином, щоб це не мало негативного впливу на їх життя загалом.

Респонденти з високими результатами по компонентах методики вказують свій внутрішній стан як бездоганний. Вони не піддаються дії стресогенних факторів, а коли їх рівень тривожності та стресу починає зростати, вони застосовують весь свій арсенал внутрішніх індивідуальних здібностей задля оптимального подолання цих перешкод без негативного впливу на їх психофізіологічний стан.

Студенти з низькими результатами знаходяться на межі зриву: їх настрій має яскраво виражений негативний відтінок, вони пасивні у своїй життєдіяльності та при прийнятті відповідних рішень. Такий результат зазвичай сильно корелює з показниками низької стресостійкості та погано розвинутих вольових якостей.

### **2.3. Програма корекції стресостійкості за допомогою методів арт-терапії**

Для формування та розвитку оптимального рівня стресостійкості у респондентів були застосовані техніки арт-терапії. Оскільки стресостійкість являється однією з важливих індивідуальних характеристик особистості, що нерозривно пов'язана з його «Я-концепцією», ми вважаємо доцільним застосувати арт-терапевтичні техніки для впливу на емоційну сферу, само сприйняття та самооцінку, а також на мотиваційну сферу особистості та ціле покладання (тобто комплексна робота з особистістю).

Всього було обрано 12 технік для роботи з респондентами.

**Техніка «9 маленьких мандал».**

**(Автор А. Коробкін)**

Мета: регуляція емоцій і почуттів, корекція алекситимії.

Вікові обмеження: 12+

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

Час виконання: 20 хвилин

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: мандалотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонується намалювати 9 маленьких кіл (розмір кола як дно склянки з водою). Головне завдання навчити респондента полягає в тому що йому потрібно розфарбувати кола, опираючись на власні емоції та почуття.

Пропонується перелік кіл з емоціями та почуттями (можна замінити на: меланхолія, відчай, розчарування, бажання, смуток, ейфорія, інтерес, щастя тощо):

1 коло - смуток;

2 коло - злоба;

3 коло - гнів;

4 коло - страх;

5 коло - тривога;

6 коло - здивування;

7 коло - любов;

8 коло - радість;

9 коло - щастя.

Пріоритет у порядку фарбування має бути зазначений від негативних до позитивних емоцій і почуттів. Вибір емоцій та почуттів може бути змінений залежно від досвіду клієнта та його домінуючого емоційного фону.

Інше завдання: обговорити з клієнтом, коли він в останнє переживав цю емоцію і де відчуває її в тілі.

Потім запропонуйте розмістити мандали у великому колі в тому ж порядку і місці, що відчуває сам клієнт. Він може створити власну композицію з маленьких мандал.

Орієнтовний перелік питань для роздумів та аналізу:

- Які емоції та почуття викликає велика мандала?
- Яка мандала в ній найвидатніша?
- Які емоції вона відображає?
- Як часто ви відчуваєте цю емоцію?
- Яку емоцію було найважче висловити?
- Яка мандала вам подобається найбільше?



- Яка велика мандала відображає ваш емоційний стан?

Деякі аспекти тлумачення:

Мандала чітко відображає частоту і специфіку переживання клієнтом як позитивних, так і негативних емоцій. Велика мандала дозволяє помітити енергетику емоцій і психоемоційний фон клієнта. Мандала кожної емоції, її колір, відтінок і особливості репрезентації є доказом ролі і місця даної емоції в емоційній сфері респондента.

### **Техніка "Каракулі і метаморфози"**

(Автор О. Копитін)

Мета: активізація уяви, переживання катарсису, позбавлення від емоційного напруження та негативних емоцій.

Вікові обмеження: 10+

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

Час виконання: 15 хвилин

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія, музикотерапія, каракулі.

Інструкція:

Клієнту пропонується можливість вільно переміщатися олівцем по аркушу паперу без будь-якої ідеї та мети та малювати різноманітні каракулі та лінії. Ви можете запропонувати закрити очі, щоб підвищити рівень спонтанності. В результаті клієнт отримує складний клубок ліній. Інше завдання – побачити в ньому образ і розвинути його. Коли ви бачите чітку картину, ви повинні написати історію.

Орієнтовний перелік питань для роздумів  
аналіз:

- Яке зображення ви побачили між каракулями?
- Що для вас означає ця картина?
- Який основний меседж вашої розповіді?
- Які емоції викликає у вас даний образ?
- Які емоції та переживання викликає у вас оповідання?

Деякі аспекти тлумачення:

Важливе значення в інтерпретації каракулів має здатність бачити зображення в несвідомому і спонтанному малюванні каракулів, що свідчить про здатність проектувати образи несвідомого на рівні свідомості та розуміти їх. Необхідно провести конкретний аналіз іміджу на основі його суб'єктивного клієнтського змісту. Терапевт може отримати додаткову інформацію з розповіді респондента.

### **"Страусова техніка"**

(Автор Г. Ель, за ред. К. Смержаника)

Мета: познайомитися зі страхами, сформувати вміння позбавлятися від «страусових» стратегій, шукати конструктивні сторони страху подолання тривожності, стресу та страху.

Вікові обмеження: 7+

Обладнання: пісочниця, набір різноманітних фігур.

Час виконання: 30 хвилин

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: пісочна терапія.

Інструкція:

Клієнту пропонується вибрати фігури, які він хотів би поховати. Вибираючи їх, він закопує, а потім викопує й пояснює, які асоціації викликає кожна з них.

Орієнтовний перелік питань для роздумів та аналізу:

- Чому ви обрали саме цього персонажа?
- Навіщо тобі її ховати?
- Чому ви закопали, а потім викопали цю фігуру?
- Чи є фігури, які б ви хотіли ще раз поховати?

Деякі аспекти тлумачення:

Важливо звернути увагу на бажання «покопати-копати», наскільки активно і цілеспрямовано клієнт виконує ці завдання. Те, як відбувається «зустріч зі

страхом», свідчить про інтенсивність цієї емоції та бажання клієнта її розвинути.

### **«Маски тварин і рослин»**

Мета: розвиток спонтанності, розслабленості, здібностей самопрезентації, самопізнання та самоприйняття.

Вікові обмеження: 12+

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

Час виконання: 20-30 хвилин

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: маскотерапія, драматерапія.

Інструкція:

Респондент вибирає для себе образ тварини або рослини, виходячи з характеристик, які перегукуються з його особистісними особливостями. Потім він створює маску, в якій намагається відобразити ці властивості якомога більше. Клієнт повинен максимально ідентифікувати себе з маскою (рослинною чи тваринною): як вона виглядає, як рухається, як взаємодіє із зовнішнім світом, середовищем проживання. Потрібно відчувати емоційний стан, який виникає під час перебування в масці. Якщо можлива групова робота - спробуйте відчувати свої фізичні та емоційні реакції, а також реакцію групи на результат цього завдання.

Орієнтовний перелік питань для роздумів та аналізу:

- Чому ви вибрали цю рослину, тварину?
  - Як комфортно було тобі показувати і грати цю роль?
  - У чому схожість між вами та обраною рослиною (твариною)?
  - Які емоції та почуття виникли під час ролі?
  - Які фізичні реакції ви спостерігали під час виступу?
  - У яких життєвих ситуаціях ви так себе поведете як обрана рослина (тварина)?
  - Ви дізналися щось нове про себе в цьому завданні?
- Поділіться своїми відкриттями.
- Які ваші почуття та враження від обраного персонажа

учасник? (У разі групової роботи запитання для всіх  
учасник групи)

Деякі аспекти тлумачення:

Вибрана рослина або тварина є проєкцією і схемою типових емоційних реакцій і моделей поведінки клієнта. Можливість несвідомого розслаблення за допомогою технологій дає змогу оцінити сильні та слабкі сторони особистості та її сприйняття самого себе. Важливо те, наскільки комфортно ви почуваетесь в цій ролі, що є показником самоприйняття та самооцінки. За допомогою цієї техніки клієнт має можливість відкрити свої «тіньові» сторінки особистості та прихований потенціал.

### **Техніка «Моя внутрішня дитина в дорослому житті»**

Мета: перетворення дитячих спогадів в особистісні ресурси, переформатування негативного досвіду та набутих дитячих травм.

Вікові обмеження: 16+

Обладнання: колода метафоричних карт «ОН-картки»,  
«З скриньки минулого», «Personita».

Час виконання: 20 хвилин

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти, казкотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонується відкрити 7 карток і 7 карток зі словами, що ілюструють його дитинство. Зображення можуть збігатися зі словами, доповнювати їх, але вони не повинні бути пов'язаними. Після аналізу малюнків і відповіді на запитання клієнту пропонується вибрати одне слово і пов'язати його з картокою-картинкою, обґрунтувавши таким чином свій вибір. Клієнту важливо оновити приємні та неприємні спогади дитинства. Ви також можете запропонувати вибрати одну картку-картинку, яка буде втілювати в себе головного героя, і спробувати скласти історію. Обов'язково додайте всі картки зі словами в оповідання чи казку.

Орієнтовний перелік питань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції переживає людина на картинці?
- Скільки їй років?
- Що вона робить?
- Ця людина щаслива?
- До якого періоду життя відноситься картина?
- У який із цих періодів ви б хотіли повернутися? Чому?
- Який період життя найбільше відобразився в зрілому віці?

Деякі аспекти тлумачення:

Психологові важливо визначити основні історії клієнта, які з обраних слів і карт є найбільш винахідливими, особистими матеріалами та травмуючими спогадами. Тому, працюючи з негативними спогадами, намагайтеся використовувати спеціальні прийоми, щоб відновити їх у цінний досвід клієнта та перетворити їх у сильний особистий ресурс.

### **Техніка «Сліди субособистості»**

Мета: взаємодія з субособистістю, налагодження внутрішнього діалогу, розвиток самопізнання та самоприйняття.

Вікові обмеження: 16+

Обладнання: колода метафоричних карт «Persona».

Час виконання: 20 хвилин

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Респонденту пропонується відкрито вибрати карту, яка йому подобається чи не подобається найбільше. Ця карта відображає справжню особистість. Далі клієнт описує картку, виходячи з власних почуттів та емоцій. Орієнтовний перелік питань для рефлексивного аналізу:

- У яких життєвих ситуаціях з'являється ця субособистість?
- Як часто ви з нею зв'язуєтесь?
- Які обставини викликають його появу?
- Чи допомагає вам ця особистість і як?

- Це щось заважає?
- Що не так з вашим тілом?
- Що буде з вашими емоціями?
- Що відбувається з вашими думками?

Деякі аспекти тлумачення:

При інтерпретації ми враховуємо стать, вік, рід занять, емоційний стан, особливості субособистісної поведінки та те, наскільки вона гармонійно доповнює структуру особистості. Важливо фіксувати та аналізувати фізичні, емоційні та психічні реакції клієнта.

### **Техніка «Мої потреби»**

Мета: виявити та зрозуміти особливості потреб особистості та їх вплив на формування життєвих стратегій.

Вікові обмеження: 10+

Обладнання: папір формату А4, фарби, пензлі, олівці, пастель.

Час виконання: 20 хвилин

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонується виконати завдання, намалювавши такі тематичні малюнки:

Завдання 1. Якби я був посудом, то був би ...

Завдання 2. Якби я був рослиною, то був би ...

Завдання 3. Якби я був зброєю, то був би...

Завдання 4. Якби я був прикрасою, то був би ...

Малювання можна виконувати в будь-якому порядку. Потім потрібно розташувати їх у порядку готовності. У цьому процесі ви можете попросити клієнта повісити картину на стіну, відійти від неї на відстань 5 м, подивитися під іншим кутом.

Орієнтовний перелік питань для рефлексивного аналізу:

- Тобі подобаються малюнки?

- Ви хочете внести зміни до якогось із них?
- Який із малюнків намалювати було найважче?
- Який із малюнків ви намалювали найшвидше?
- Який малюнок тобі подобається найбільше?
- Запитання про рослину (Що це за рослина? Де живе? Які умови необхідні для її зростання? Однорічна чи багаторічна? Чому її посадили? Чи виконує свою функцію?)
- Питання щодо посуду (Де посуд? Чи є йому місце? Чий це посуд? Звідки він? Для чого він використовується? Чи використовується за призначенням?)
- Питання щодо зброї (Що це за тип зброї? Кому належить зброя? Чи використовується? За яких обставин? Де вона зберігається?)
- Питання про прикраси (Звідки ця прикраса? Як ви її взяли? Звичайні чи унікальні? Для чого вони використовуються? Як часто використовуються? У яких ситуаціях? На ньому щось написано?)

Деякі аспекти тлумачення:

Символи знарядь праці, рослин, зброї та прикрас відображають основні потреби особистості (рослина - право на існування, посуд - право на самовираження, самостворення; зброя - право на автономію, власне місце в житті; прикраса - потреба бути цінним у житті або бути кимось люблячий).

Рослина символізує життєву силу, життєздатність, життєстійкість та твердість. Найстійкішим іміджем і показником сильної особистості є дерево і все інше в залежності від типу і манери іміджу. Середовище і спосіб життя відображають потреби зовнішнього середовища, пристосування особистості до нього.

Зброя вказує на здатність визначити свої особисті межі. Залежно від типу зброї та опису клієнта можна зробити висновки про конкретні характеристики. Зброя також свідчить про можливість і здатність захищатися. Якщо ступінь ураження зброї невелика, то існує низька потреба у встановленні власних меж

(невротичний тип - звуження власних меж; психотичний тип - далекобійна зброя).

Прикраса є показником цінності для себе та інших. Особливо важливі в інтерпретації його характеристики, запропоновані клієнтом.

### **Техніка «Голос мотиву».**

Мета: розвиток мотивації, вміння виділяти основні мотиви.

Вікові обмеження: 16+

Обладнання: пачка метафоричних асоціативних карток «ОН-картки»

Час виконання: 30 хвилин

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

З колоди метафоричних асоціативних карт клієнт бере три відкриті карти, які відображають його поточні бажання:

- 1-я карта - бажання мати стосунки один з одним;
- 2-а картка - побажання стосовно родини;
- 3-я карта - бажання відповідної реалізації в компанії.

Після опису кожної з карток клієнт отримає цілісну картину поточних потреб і бажань у своїх мотиваційних потребах.

Орієнтовний перелік питань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття викликають у вас вибрані картки?
- Чого ти зараз хочеш і що це підказує на карті?
- Що ви готові зробити для його реалізації?
- Що найважче зустріти? Чому?
- Картки з'єднані?

Деякі аспекти тлумачення:

Для найбільш точного тлумачення важливо враховувати символи, їх розуміння та опис клієнту. Доречно також використовувати базові підходи до роботи з метафоричними асоціативними картами.

### **Техніка «GROU»**



Мета: знайти творчі шляхи до успіху.

Вікові обмеження: 16+

Обладнання: папір формату А4, ручка, пачка метафоричних асоціативних карток «ОН-картки» (або за вибором терапевта).

Час виконання: 30 хвилин

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнт повинен вибрати карти з колоди метафоричних асоціативних карт, які відповідають таким показникам успіху:

- Карта «G» – ціль.
- Карта «R» – оточення.
- Карта «O» – можливість.
- Карта «U» – дії.

Орієнтовний перелік питань для рефлексивного аналізу:

- Запитання про картку "G" (ціль)
  - Чого ви хочете? Яка ваша мета? Чому це важливо для вас? Якби ви знали, що можете досягти чогось, якою була б ваша мета? Який рух у вас асоціюється з метою? Що найбільше вказує на пункт призначення на карті?
- Питання щодо картки "R" (оточення)
  - Що у вас є зараз? Отже, що відбувається для досягнення цієї мети? Що вже зроблено? Хто і що впливає на досягнення мети? Який рух символізує ваше оточення, ресурси? Чи можете ви поєднати цей рух з попереднім, щоб отримати певну композицію тіла?
- Питання щодо картки "O" (можливість)
  - Які у вас є можливості для досягнення цієї мети? Хто може допомогти? Що зробила б для вас авторитетна людина в такій ситуації? Які у вас «козири»? Які ваші основні ресурси? Який рух символізує ваші здібності? Чи можете ви поєднати цей рух з попередніми, щоб отримати певну композицію тіла?
- Запитання U-картки (дія)

- Який перший крок ви готові зробити? Що може бути перешкодою? Ви знаєте, як цього уникнути? Ви готові попросити про допомогу? Які ще події ви готові запланувати? Який рух символізує дію? Чи можете ви поєднати цей рух з попередніми, щоб отримати певну композицію тіла? Повторіть загальний рух і опишіть свої тілесні відчуття та емоції.

Деякі аспекти інтерпретації: ця техніка дає можливість помітити найбільш проблемні «зони» у досягненні успіху. Аналізуючи опис кожної карти клієнтом, емоційні реакції та відповіді на запитання, ми можемо окреслити, де виникає найбільше дискомфорту і труднощів, відповідно, скерувати туди ресурси та зусилля у консультативній роботі.

### **Техніка «Шлях героя»**

Мета: рефлексія та усвідомлення власного способу життя, настроїв і переконань, ролей і місць особистості у власному житті.

Вікові обмеження: 6+

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

Час виконання: 30 хвилин

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія, казкотерапія, метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту пропонується написати казку з урахуванням наступного алгоритму:

1. Місце проведення.
2. Час дії.
3. Головний герой.
4. Головний ворог.
5. Головна подія.
6. Ситуація, яку потрібно вирішити.
7. Помічники головного героя.
8. Кульмінація.
9. Фінал (перемога героя).

В кінці розповіді клієнта можуть попросити намалювати його ілюстрацію і обов'язково дати їй назву. Орієнтовний перелік питань для рефлексивного аналізу:

- Які труднощі виникли при складанні казки?
- Яка частина казки вам подобається (не подобається) і чому?
- Яке ваше ставлення до головного героя казки?
- Як можна судити про його життєвий шлях?
- Що вам імпонує в характері та поведінці головного героя?
- Що вам не подобається в характері та поведінці головного героя?
- Який основний змістовий посил казки?
- Прокоментуйте назву казки.
- Чи можете ви провести паралелі між подіями казки та вашим життям?

Деякі аспекти інтерпретації: Головний герой та основні архетипні символи ретельно інтерпретуються для якісного аналізу історії.

### **Техніка «Дорога життя»**

Мета: усвідомлення життєвого шляху та життєвих процесів.

Вікові обмеження: 16+

Обладнання: папір формату А4, ручка, пачка метафоричних карток «Казковий майстер».

Час виконання: 20 хвилин

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту пропонують наосліп вибрати карту з колоди «Майстер казки» Т. Зінкевич-Євстигнєєвої, але вибирати слід лише карти з архетипу «Стежка». Після вибору картки клієнт складає казку, доповнює її героями, подіями тощо. Після написання розповіді клієнт читає її вголос.

Орієнтовний перелік питань для рефлексивного аналізу:

- Які почуття, емоції, події переживає герой казки в цій подорожі?
- Опишіть детально маршрут.

- Кого зустріне герой казки на шляху? Як він з ними взаємодіє?
- Чи є якісь перешкоди на шляху героя?
- Куди йде герой?
- Яка головна місія героя на шляху?
- Як часто герой зупиняється? Яка мета цих зупинок?
- Як збагатився герой у процесі свого руху?
- Що втратив герой?
- Що вам найбільше запам'яталося з героя та з його подорожі?
- Продовжте речення: Життя - це...
- Насправді життя — це...
- Якщо ти не хитрий, то життя...
- Якщо ти озирнешся навколо себе, ти зрозумієш, що життя...
- Коли я слухаю голос свого серця, я розумію, що життя - це ...
- Якби мені довелося розповісти своїм дітям щось важливе про життя, я б

пояснив їм, що життя -...

- Ви готові до змін у житті?
- Ти боїшся майбутнього?
- Чи задоволені ви своїм життям на цьому етапі?
- Ви відчуваєте, що «їдете своїм шляхом»?

Все сказане про життя має бути сформовано в один текст і відповідно оцінюватися їхнє ставлення та усвідомлення життєвих процесів, що відбуваються.

Деякі аспекти інтерпретації: Архетип «Подорож» на борту символізує життєвий шлях і є варіантом нескінченності, можливості, пошуку. Подорож – це відображення руху, процесу та життя загалом. Етапи подорожі символізують етапи життя, на яких перебуває індивід. Перешкоди героя - труднощі та обмеження, які не дозволяють рухатися вперед. Рецепти подолання перешкод – це стратегії поведінки людини в проблемних і кризових ситуаціях. Помічники – це ресурс для подолання перешкод і успішного руху. Цілі і життєві перспективи

героя спрямовані в бік руху героя. Часті зупинки героя можуть свідчити про втому клієнта або відсутність мотивації.

### **Техніка «Колесо життя»**

Мета: визначити та зрозуміти рівень задоволеності та збалансованості свого життя, оцінити гармонійність життя.

Вікові обмеження: 16+

Обладнання: папір формату А4, олівці, фарби, пензлі, метафоричні асоціативні картки (пакет «ОН-картки»).

Час виконання: 25 хвилин

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія, кольоротерапія, метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту пропонується намалювати коло на аркуші формату А4 і розділити його на 8 секторів, кожен з яких відповідає певній сфері життя (1 - здоров'я, 2 - сім'я, 3 - кар'єра, 4 - гроші, 5 - хобі, 6 - розвиток, 7 - друзі, 8 - відпочинок). Завдання клієнта – визначити відсоток цієї зони в його житті, виділити сектор і розфарбувати колір, пов'язаний з його життям.

Інше завдання: за бажанням клієнта (наосліп чи відкрито) витягнути картку і помістити її у відповідний сектор. Потім клієнта просять описати цю сферу свого життя відповідно до малюнка на карті.

Після рефлексивного аналізу ви можете попросити клієнта змінити необхідну компоновку секторів, відсотків, кольорів і карт для цілей психокорекції (вибирайте тільки у відкритому вигляді!).

Орієнтовний перелік питань для рефлексивного аналізу:

- Яка область займає найбільший відсоток і чому?
- Якого кольору відповідає ця кулька? Що для вас означає цей колір?
- Яка з областей відповідає найменшому відсотку і чому?
- Якого кольору відповідає ця кулька? Що для вас означає цей колір?
- Який із образів викликає найбільший емоційний відгук?

- Як це відноситься до відповідних сфер?
- Щоб змінити якість, у яких сферах ви готові докласти зусиль?

Деякі аспекти інтерпретації: Для детального аналізу кожної карти в секторі доречно використовувати основні прийоми роботи з метафоричними асоціативними картами, такі як масштабування, окуляри, озвучка, розфарбовування, поширення, режисура тощо.

#### **2.4. Аналіз результатів стресостійкості після проведення психокорекційної програми за допомогою методів арт-терапії**

Після проведення психокорекційної програми за допомогою методів арт-терапії, ми провели контрольне дослідження за допомогою раніше використовуваних методик.

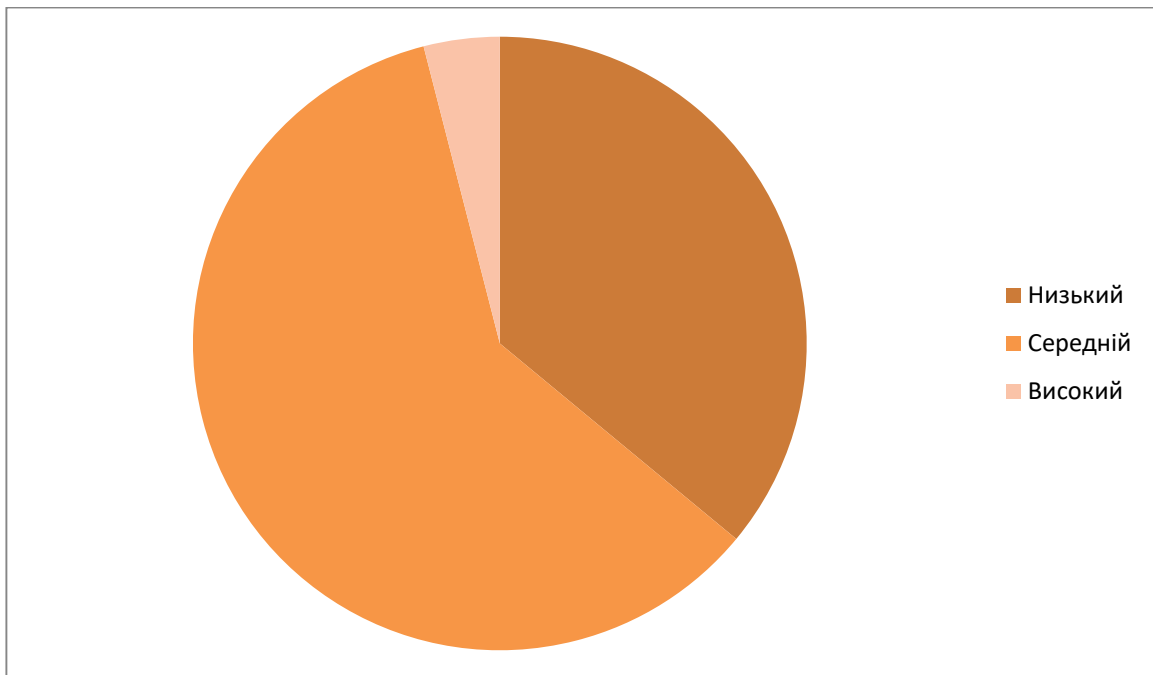
Результати методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)» подано у таблиці 2.4.1.:

**Табл.2.2.1.**

##### **Результати контрольного тестування за методикою «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)»**

	Кількість респондентів	
	К-сть	У %
<b>Рівень вираженості</b>		
<b>Низький рівень</b>	18	36%
<b>Середній рівень</b>	30	60%
<b>Високий рівень</b>	2	4%

Також для наочності дані подані у діаграмі 2.4.2.:



**Рис.2.4.2. Рівень вираженості тривожності респондентів**

З даного результату ми бачемо, що відсоток людей з низьким рівнем тривожності після проведеної психокорекційної програми значно виріс. Особистісна та ситуативна тривожність респондентів значно знизилась після проведених арт-терапевтичних заходів.

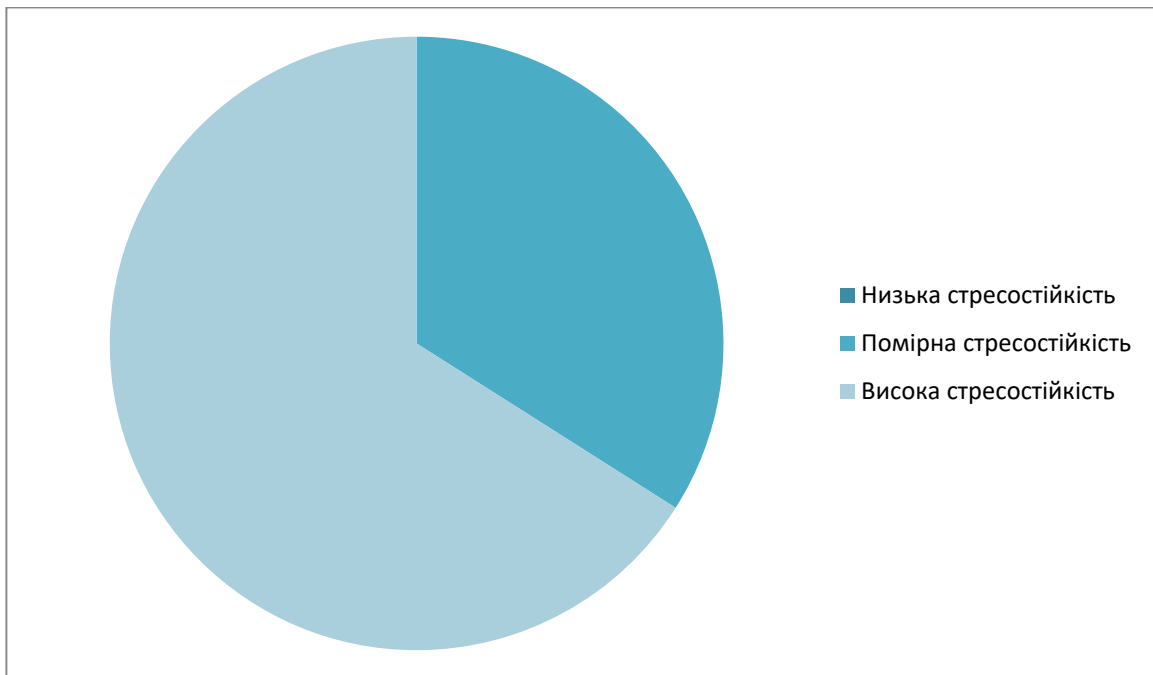
Результати контрольного тестування за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге подано у таблиці 2.4.3.:

**Табл.2.4.3.**

**Результати контрольного тестування за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге**

	Кількість респондентів	
	К-сть	У %
<b>Рівень вираженості</b>		
<b>Низька стресостійкість</b>	0	0%
<b>Помірна стресостійкість</b>	17	34%
<b>Висока стресостійкість</b>	33	66%

Також для наочності дані подані у діаграмі 2.4.4.:



**Рис.2.2.4. Рівень вираженості стресостійкості респондентів**

З отриманих результатів також можемо зробити висновок, що методи арт-терапії виявилися ефективними у підвищенні рівня стресостійкості. Зрослі кількість респондентів з низьким стресом та великою стресостійкістю до 66%. Стресостійкість тих респондентів, у котрих вона була на низькому рівні, розвинулась до помірного рівня.

За методикою «Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій)» отримані наступні результати контрольного опитування, які подано у таблиці 2.4.5.:

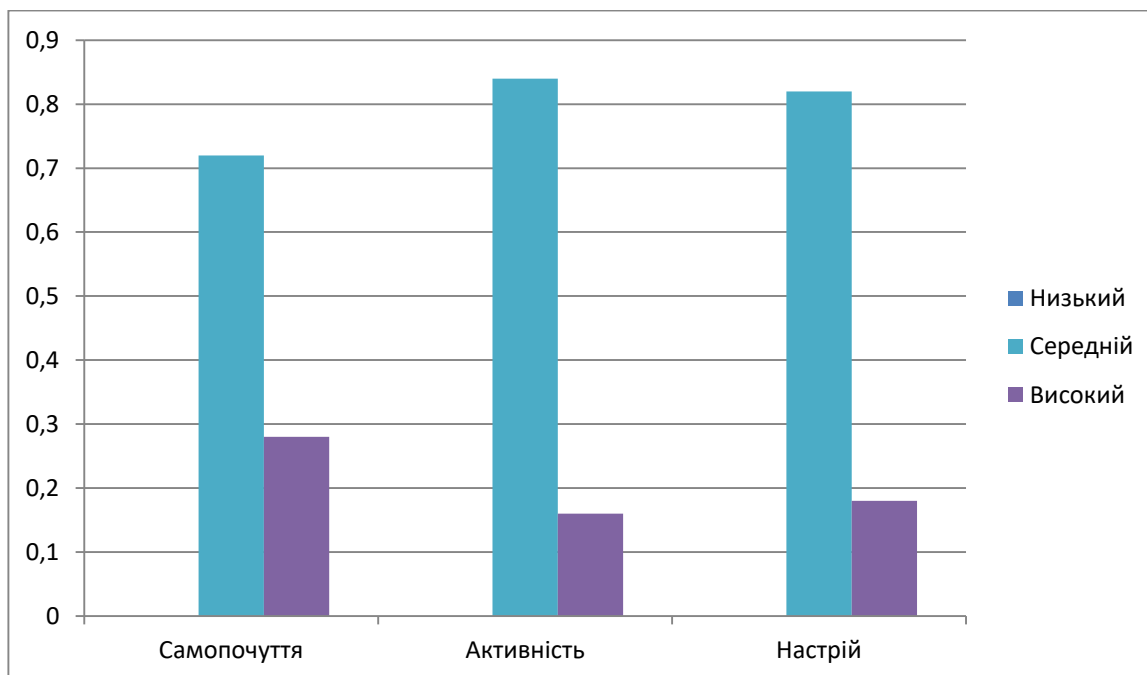
**Табл.2.4.5.**

**Результати контрольного опитування за методикою «Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій)»**

Рівень вираженості	Самопочуття		Активність		Настрій	
	К-сть	У %	К-сть	У %	К-сть	У %
Низький рівень	0	0%	0	0%	0	0%
Середній рівень	36	72%	42	84%	41	82%
Високий рівень	14	28%	8	16%	9	18%



Також для наочності дані показників з кожної шкали позначені у діаграмі 2.4.6.:



Дані результати підтверджують ефективність психокорекційної програми: самопочуття, активність та настрій респондентів значно зросли після тривалого застосування методів арт-терапії.

Для дослідження ефективності психокорекційної програми були застосовані методи математичної обробки даних.

Метод математичної статистики є основним способом ефективного проведення діагностичного дослідження, так як дає можливість встановити наявність або відсутність статистично значимих зв'язків між досліджуваними показниками.

В даному дослідженні ефективності арт-терапії як засобу корекції стресостійкості студентської молоді був застосований такий метод математичної статистика, як Т-критерій Стьюдента для залежних вибірок (Додаток Г). Результати математичного аналізу представлені у таблиці 2.4.7.:

Таблиця 2.4.7.

**Результат порівняння показників методик до та після проведення  
колекційної програми**

<b>Шкали</b>	<b>Середні показники</b>		<b>Значимість</b>
	<b>До корекції</b>	<b>Після корекції</b>	
<b>Тривожність</b>	38,42	33,62	0,000
<b>Стресостійкість</b>	215,66	192,1	0,000
<b>Самопочуття</b>	38,96	43,46	0,000
<b>Активність</b>	37,96	42,74	0,000
<b>Настрій</b>	38,06	42,38	0,000

Результат математичної обробки підтверджує основну гіпотезу нашого дослідження: метод арт-терапії є ефективним методом корекції та підвищення рівня стресостійкості студентської молоді.

## **2.5. Практичні рекомендації студентам щодо підвищення рівня стресостійкості**

За результатами діагностичної та психокорекційної роботи, а також теоретичних досліджень розвитку стресостійкості нами розроблено ряд рекомендацій для студентів зі стресовими проблемами. Як згадувалося вище, ми розуміємо низьку стресостійкість через нездатність керувати стресом.

Тому у випадках низької стійкості до стресу можна рекомендувати наступне:

1. Необхідно ставити цілі. Усвідомлення своїх життєвих цілей і співвіднесення з ними про можливості конкретних життєвих ситуацій відіграє ключову роль у захисті від стресу та супутніх неврозів.

2. Хороше почуття стресу – це почуття гумору. Гумор завжди викликає переоцінку подій. Завдяки йому з'являється можливість ставитися до чогось хвилюючого як до явища незначного і негідного уваги. Посмішка і сміх знімають стрес, покращують настрій, полегшують встановлення контактів.

Розвинене почуття гумору дозволяє переоцінити значущість подій і допомагає подолати негативні емоції.

3. Негативні наслідки морально-психологічних перевантажень посилюються при відсутності фізичної активності. Тому, чим більше психічно напружений день, тим більше рухів ви повинні дати своєму тілу. Якщо систематично звертати увагу на достатню фізичну активність організму, психічне і фізичне самопочуття завжди буде нормою.

4. Повноцінний емоційний відпочинок – ефективний спосіб боротьби з хронічною втомою та стресом. Грамотне планування відпустки, наповнення її яскравими позитивними емоціями - один з найсильніших профілактичних заходів проти синдрому хронічної втоми.

5. Щоб успішно протистояти впливу стресових факторів, людина повинна володіти певними характеристиками, які зроблять її більш адаптивною та допоможуть пережити стресову ситуацію.

6. Збалансований графік. Робота без вихідних і перерв – прямий шлях до вигорання, що означає підвищення дратівливості та зниження стійкості до стресу. Так ви будете ефективним працівником лише у відпустці. Ні в якому разі не нехуйте вихідними та святковими днями, робіть перерви протягом дня і не працюйте безперервно. В умовах дистанційної роботи важко, але особливо важливо дотримуватися графіка роботи.

7. Впевненість у собі. Стрес часто ставить під сумнів професіоналізм людини. Тому під його впливом ви можете відмовитися від перспективних проєктів або помилитися у відповідальний момент. Щоб завжди залишатися спокійним, потрібно бути впевненим у своїх силах. Психологи радять мати з собою у відповідальний момент щось, що додасть впевненості: амулет, брошку, веселу сорочку, туфлі — що завгодно. Коли дивишся в дзеркало і відчуваєш себе впевнено - хвилювання не зможе його зруйнувати. Однак, щоб зберегти впевненість у собі в довгостроковій перспективі, потрібно записувати свої успіхи, пам'ятати про свої сильні сторони і постійно вдосконалюватися.

8. Хобі. Щоб зміцнити свою стійкість до стресів, важливо мати улюблене заняття, яке відволікає від негативних думок і приносить вам радість. Психологи вважають, що менше схильні до депресії ті, хто приділяє хоча б кілька годин на тиждень своїм хобі. Заняття улюбленою справою дає людині відчуття самодостатності та задоволеності. Якщо у вас ще немає хобі, то можете надихнутися прикладом відомих і успішних людей. Можливо, чийсь приклад допоможе вам знайти вихід, який прикриє будь-який стрес.

9. Медитація. Медитація – чудовий помічник у подоланні наслідків стресу. Кілька хвилин внутрішньої тиші дають можливість знайти рішення, здавалося б, глобальної проблеми або допомогти відвернути увагу від метушливого світу. Прихильники методу стверджують, що медитація дає внутрішній спокій і впевненість у завтрашньому дні навіть у найбурхливіші часи. Це також підвищує продуктивність, здатність вчитися і зменшує відволікання. Apple і Google навіть наймають вчителів медитації, щоб їхні співробітники працювали краще.

10. Здоровий сон. Стрес часто заважає вам заснути і викликає порушення сну. Однак нічний відпочинок важливий для переоцінки, іншого погляду на стресор і для відновлення енергії. Тому намагайтеся не нехтувати сном через незавершений проект або важливу подію. Налаштуватися допоможуть правильні вечірні ритуали: приглушене світло, відмова від гаджетів, тепла ванна і налаштування правильних параметрів повітря в спальні.

11. Зосередьтеся на позитиві. Позитивні моменти допоможуть набратися нових сил і знайти «вакцину» для подолання стресу. Вони можуть бути наприклад спогадами про минулі перемоги, які підвищують впевненість у собі. А позитивні моменти нинішньої ситуації раптом непомітні. Уміння помічати не тільки чорні смуги у своєму житті допомагає краще пережити падіння і не втратити віру в краще.

12. Все проходить. Якщо ви здивовані негативною подією і ви не можете впоратися з цим, важливо усвідомити, що ніщо не триває вічно. Кожна криза, проблема чи пандемія рано чи пізно закінчаться. Люди пристосовуються до

життя в нових реаліях і знаходять нові радощі. Підтримувати стресостійкість набагато легше, якщо вирішувати проблеми як тимчасове явище.

13. Іноді ми кусаємо трохи більше, ніж можемо прожувати. Більшість людей недооцінюють своє навантаження і переоцінюють свої сили, що призводить до хронічного стресу. Поєднувати багато речей і людей у своєму житті може бути дуже важко. Рішення – навчитися говорити «ні». Спочатку може бути складно відмовитися, але що ще важливіше – заощаджуйте сили та приділяйте час собі. Ви зможете більше відпочивати і менше дратуватись. Ви можете отримати більше задоволення від спілкування з людьми та інших видів діяльності.

14. Під час стресу легко пропустити заняття спортом, але вони корисні для вашого психічного здоров'я та допомагають боротися з негативним впливом стресу на ваше тіло. За даними Американської асоціації тривоги та депресії, фізичні вправи та інші види фізичної активності допомагають зменшити наслідки стресу. Люди, які регулярно займаються спортом, насолоджуються маленькими радощами життя – світськими посиденьками з друзями чи домашніми тваринами, смачними вечереми, читанням книг, усміхненими випадковими перехожими на вулиці тощо.

## Висновки до розділу II

В даному розділі ми провели дослідження рівня стресостійкості студентської молоді, застосували психокорекційну програму за допомогою методів арт-терапії та визначили її результативність.

Для дослідження рівня стресостійкості особистості були обрані наступні методики: оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна); методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге; опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій). Результати тестування методиками дослідження вказали на середній розвиток стресостійкості, тривожності, а також на рівень самосприйняття, активності та настрою в групі респондентів. Також відмічено невелику кількість людей з низькими та високими рівнями прояву даних характеристик.

В нашій корекційній програмі були застосовані такі техніки арт-терапії як: «Колесо життя», «Дорога життя», «Шлях героя», «GROU», «Голос мотиву», «Мої потреби», «Сліди субособистості», «Моя внутрішня дитина в дорослому житті», «Маски тварин і рослин», "Страусова техніка", "Каракулі і метаморфози", «9 маленьких мандал». Даний комплекс технік дає змогу працювати з емоційною, мотиваційною, особистісною та вольовою сферою індивіда, що в сукупності дозволяє формувати та розвивати параметр стресостійкості.

Проведене контрольне тестування методиками дослідження, а також математична обробка результатів дали зрозуміти, що проведена програма корекції з використанням методів арт-терапії була досить ефективною. В якості методу математичної статистики був використаний Т-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

## ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження арт-терапії як засобу розвитку стресостійкості студентської молоді, та відповідно до завдань дослідження, можемо зробити наступні висновки:

1. У сучасній психологічній літературі стійкість до стресу розглядається як структурно-функціональна, динамічна, інтегративна риса особистості як результат трансакційного процесу зіткнення особистості зі стресором, що включає процес саморегуляції, когнітивної репрезентації, об'єктивного характеру. Це також міра схильності людини до стресу, основа її успішної соціальної взаємодії, яка характеризується емоційною стійкістю, низькою тривожністю, високою саморегуляцією, психічної підготовленістю до стресу. Це інтегративна якість особистості, яка характеризується такою взаємодією емоційного, вольового, інтелектуального та мотиваційного компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети в складному емоційному середовищі. Стійкість до стресу забезпечує людині здатність протистояти значному розумовому, фізичному, вольовому та емоційному напруженню при збереженні ефективності функціонування.
2. Результати тестування методиками дослідження вказали на середній розвиток стресостійкості, тривожності, а також на рівень самосприйняття, активності та настрою в групі респондентів. Також відмічено невелику кількість людей з низькими та високими рівнями прояву даних характеристик.
3. Для розвитку стресостійкості ми провели корекційну програму, що складалася з 12 арт-терапевтичних технік: «Колесо життя», «Дорога життя», «Шлях героя», «GROU», «Голос мотиву», «Мої потреби», «Сліди субособистості», «Моя внутрішня дитина в дорослому житті», «Маски тварин і рослин», "Страусова техніка", "Каракулі і метаморфози", «9 маленьких мандал».

4. Проведене контрольне тестування, а також математична обробка даних підтверджують ефективність програми з розвитку стресостійкості.
5. Розроблено та надано рекомендації студентській молоді стосовно розвитку стресостійкості. Акцент у рекомендаціях було зроблено, як на нормалізацію рівню стресостійкості, так і на роботу з тривожністю як наслідку стресу.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды. Т. 1. М.: Педагогика, 1980. С. 58–62
2. Андреева А. А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов. Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Тамбовский государственный университет им. Г. Р. Державина. Тамбов, 2009.:27 с.
3. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. Психологический журнал. 1994. Т. 15. №1. С. 3–18.
4. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.02 / Дніпропетровський нац. ун-т МОН України. Київ, 2007. 31 с.
5. Баер У. Терапия творчеством-творческая терапия. М.: Класс, 2013.
6. Баранов А. А. Психология стрессоустойчивости педагога: теоретические и прикладные аспекты: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. С-Петербург. гос. ун-т. СПб. 2002. 48 с.
7. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Одеський нац. ун-т імені І. І. Мечникова МОН України. Одеса, 2007. 21 с.
8. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Одеський нац. ун-т імені І. І. Мечникова МОН України. Одеса, 2015. 21 с.
9. Болен Дж. Богини в каждой женщине. Новая психология женщин. Архетипы богинь. К.: PSYLIB, 2006.
10. Ветрова И. И. Эмоциональный интеллект и разные виды совладания в подростковом возрасте // Психология стресса и совладающего поведения : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 26–28 сент. 2013 г.:

- в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. Т. 1. 284 с.
11. Галецька І. І. Психологічне здоров'я. Психологія Здоров'я: теорія і практика. Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.
  12. Гендерная психология. Практикум. 2-е изд. / Под ред. И. С. Клециной. СПб.: Питер. 2009. 479 с..
  13. Геодакян В. А Дифференциальная смертность полов и норма реакции Журнал общей биологии. 1974. Т. 35. № 3
  14. Дженнингс С., Минде А. Сны, маски и образы. Практикум по арттерапии. М.: Изд-во Эксмо, 2003. 284 с.
  15. Дикая Л. Г. Личностный потенциал как вероятностная детерминанта стрессустойчивости Психология стресса и совладающего поведения : материалы III Междунар. науч.- практ. конф. Кострома, 26 – 28 сент. 2013 г.: в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. Т. 1. 284 с.
  16. Доценко О. Н., Бондаренко И. Н. Роль эмоционального интеллекта в профилактике и коррекции профессионального выгорания. Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Междунар. науч.- практ. конф. Кострома, 26–28 сент. 2013 г.: в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. Т. 1. 284 с.
  17. Дьяченко М. И. Преодоление психической напряженности. Военный вестник. 1973. № 6. С. 33-37.
  18. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Игры с песком. Практикум по песочной терапии. СПб.: Речь, 2010. 256 с
  19. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по креативной терапии. СПб., 2003.
  20. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии. СПб., 2016. 320 с.
  21. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. СПб.: Речь, 2005. 340 с.

22. Ильин Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности. СПб.: Питер, 2008. 432 с.
23. Кирпенко Т. М. Особливості механізмів психологічного самозахисту підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Східноукраїнський нац. ун-т імені Володимира Даля. Київ, 2015. 26 с.
24. Колошина Т. Ю., Трус А. А. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. СПб.: Речь, 2010. 189 с.
25. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Ін-т психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 19 с.
26. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14. Частина I. С. 153-192.
27. Корольчук М. С. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14. Частина I. С. 153–162.
28. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції: монографія. К.: Центр учбової літератури, 2013. 194 с.
29. Кукуруза Г. В. Психологічна модель раннього втручання: допомога сім'ям, що виховують дітей раннього віку з порушеннями розвитку: монографія. Харків: Точка, 2013. 244 с.
30. Личко А. Е. Подростковая психиатрия: (Руководство для врачей). Ленинград: Медицина, 1985. 416 с.
31. Луценко Е. Л. Возможности развития потенциала стрессоустойчивости при различных особенностях личности // Вісник Одеського національного університету. Психологія. Том 16. Вип. 11. Част. 2. Спеціальний випуск «Матеріали Третьої міжнародної науково-практичної конференції «культурноісторичний потенціал особистості в умовах трансформаційних змін у суспільстві». 2011 р. С. 73–82.

32. Митрофанова-Керсанова Л. А. Особливості психологічного захисту в системі взаємодії батьків і дітей із затримкою психічного розвитку: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.08 / Одеський нац. ун-т імені І. І. Мечникова. Одеса, 2011. 22 с.
33. Мілорадова Н. Е. Комуникативна установка у професійному розвитку працівників міліції громадської безпеки. Вісник Національного університету оборони України. Київ, 2014. Вип. №3 (40). С. 286–291.
34. Морозов Д. Ю. Стрессоустойчивость студентов как важный фактор оптимизации образования // Социальные аспекты трансформационных процессов: общество и власть, и современные пути гуманизации образования. 2013. С. 84–86.
35. Моросанова В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Вестник Московского ун-та. Сер. 14. Психология. 2010. № 1. С. 36 – 45.
36. Мухіна А. Ю., Загороднюк Я. І. Вплив захисних механізмів на регуляцію і дезорганізацію особистості розумово відсталих підлітків. Науковий часопис. Спеціальна психологія. С. 356–359.
37. Набиуллина Р. Р., Тухтарова И. В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом. Казань, 2003. 101 с.
38. Наугольник Л. Б., Наугольник Р. З. Психологічні чинники розвитку стресостійкості співробітників міліції. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2013. № 2. С. 286 – 295.
39. Никольская И. М., Ерановская Р. М. Психологическая защита у детей. СанктПетербург: Питер, 2000. 600 с.
40. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2009. Вип.6. С. 85-94.
41. Павленко В. М., Мельничук М. М. Психологія толерантності особистості (на матеріалі дослідження студентів): монографія. Полтава: ФОП Мирон І. А., 2014. 244 с.

42. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. Казань: КНИТУ, 2012. 212 с.
43. Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / Отв. ред.: А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко, Н. В. Тарабрина, Н. Е. Харламенкова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. 496 с. (Труды Института психологии РАН).
44. Соціалізація особистості в ситуації невизначеності: Монографія / Л. Омельченко, В. Вус. К.: Компринт, 2015. 328 с.
45. Талеб Н. Н. Антихрупкость. Как извлечь выгоду из хаоса. М.: ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2014. 768 с.
46. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера. К.: АСТАМИР-В, 2017. 224 с.
47. Церковский А. Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости // Вестник ВГМУ. 2011
48. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.
49. De Roma V. M., Martin K. M., and Kessler M. L. (2003). The Relationship Between Tolerance for Ambiguity and Need for Course Structure. *Journal of Instructional Psychology*. 30 (2), 104 – 110.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)**

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: "Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи". Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки.

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976).

Реактивна (ситуативна) тривожність - стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

**Мета роботи :** визначити рівень ситуативної тривожності; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативами літературних даних.

**Устаткування:** бланк опитувальника.

**Хід роботи :**

1. Обстежуваному пропонується - " Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану".
2. Проводиться тестування з використанням опитувального бланка (Табл. 1).

Таблиця 1. Опитувальний бланк ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно, так	вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

3. Показник ситуативної (реактивною) тривожності розраховується за формулою:

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де  $\sum 1$  – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$  – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо  $PT$  *не перевищує 30*, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється *низька* тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі *31-45*, то це означає *помірну* тривожність. При *46 і більше* - тривожність *висока*.

Дуже висока тривожність ( $> 46$ ) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність ( $< 12$ ), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареаактивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в "кращому світлі".

Результати записати у зошиті і сформулювати висновок про рівень реактивної тривожності обстеженої особи.



## Додаток Б

### Тест социальной адаптации Холмса–Рея (Social Readjustment Rating Scale)

Бланк теста содержит список 50 событий повседневной жизни за последний год, имеющих различную эмоциональную окраску и значимость, каждое из которых оценивается в баллах по 100 балльной шкале.

Событие	Острота стресса оценка
Смерть супруга / супруги	100
Развод	73
Расставание супругов	65
Тюремное заключение	63
Смерть кого-то из близких	63
Несчастный случай, болезнь	53
Женитьба (замужество)	50
Увольнение с работы	47
Воссоединение супругов	45
Выход на пенсию	45
Ухудшение здоровья кого-то из близких	44
Беременность	40
Сексуальные затруднения	39
Пополнение семьи	39
Поступление на работу	39
Изменение материального положения	39
Смерть близкого друга / подруги	37
Переход на другую работу	36
Семейные ссоры стали чаще/реже	35
Долг свыше \$10000	31
Возвращение долга / ссуды	30
Ответственность на службе повысилась/понижилась	29
Сын или дочь покидают семью	29
Ссора с родней мужа / жены	29
Успех	28
Жена идет работать / оставляет работу	26
Начало/конец школьных занятий	26
Изменения условий жизни	25
Изменение старых привычек	24
Неприятности с руководством на службе	23
Изменение продолжительности или условий работы	20
Перемена места жительства	20
Перемена школы	20
Перемена в развлечениях	19
Изменение в деятельности религиозного характера	19
Увеличение / снижение общественной активности	18
Долг менее \$10000	17
Изменение привычек, связанных со сном	16
Семейные праздники отмечаются чаще / реже	15
Изменение режима питания	15
Каникулы / отпуск	13
Рождество	12

## **Интерпретация**

Сосчитайте число баллов, соответствующих тем событиям и ситуациям, которые за последний год происходили в жизни. Если какая-либо ситуация возникала у вас чаще одного раза, то число баллов за это событие следует умножить на соответствующее количество раз.

Сумма баллов меньше 150 предполагает низкий уровень стресса и низкую вероятность стрессовых расстройств (менее 30%). В диапазоне 150-299 баллов риск развития расстройства около 50%, а если сумма баллов превышает 300, то риск стрессового расстройства достигает почти 80%.



## **Додаток В**

### **Дослідження стану людини за допомогою тесту диференціальної самооцінки функціонального стану - опитувальника САН**

Тест "САН", назва якого складається з перших букв слів "Самопочуття", "Активність", "Настрій", був розроблений співробітниками Московського медичного інституту імені І. М. Сеченова: В. А. Доскіним, Н. А. Лаврентєвою, М. П. Мірошніковим і В. Б. Шарай і уперше опублікований в 1973 році. "САН" використовується для визначення функціонального стану людини і його змін впродовж певних інтервалів часу (наприклад, робочої зміни, етапів навчання і тренажу або різних періодів соціальної або медичної реабілітації). "САН" - це бланк (Табл. 38), на якому нанесені 30 пар слів протилежного значення, що відображають різні сторони самопочуття, активності і настрою.

Метод дослідження функціонального стану людини полягає у тому, що опитуваному пропонується поставити оцінку своєму стану (оцінити міру вираженості кожної ознаки). Шкала оцінок представлена сімома градаціями. Між парами слів розташовані цифри 3-2-1-0- 1-2-3. Завдання опитуваного полягає у тому, щоб вибрати і відмітити цифру, що найбільш точно відображає його стан у момент обстеження.

Кожну категорію характеризують 10 пар слів. Десятиразове пред'явлення полярних слів - характеристик однієї і тієї ж категорії дозволяє отримати надійніші дані.

**Мета роботи:** визначити рівень самопочуття, активності і настрою людини; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативними даними літератури.

**Устаткування:** бланк опитувальника.

**Хід роботи :**

1. Особі, яку обстежують, дають інструкцію, в якій вказано, що вона

повинна співставити свій стан зі шкалою 3 2 1 0 1 2 3 кожної пари ознак. Наприклад, між парою тверджень "САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ" і "САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ" розташовані цифри 3 2 1 0 1 2 3. Цифра "0" відповідає середньому самопочуттю, яке обстежуваний не може віднести ні до поганого, ні до хорошого. Одиниця, яка знаходиться зліва від "0" відображає самопочуття - вище за середній, а цифра три - відповідає прекрасному самопочуттю. Ті ж цифри в цьому рядку, що стоять праворуч від цифри "0", аналогічно характеризують самопочуття досліджуваного нижче середнього. Таким чином, послідовно розглядається і оцінюється кожен рядок цього опитувальника.

У кожному випадку, відносно кожної пари тверджень обстежуваний здійснює свій вибір відмічаючи необхідне значення шкали "3 2 1 0 1 2 3".

2. Під час обробки результатів усі оцінки перекодовують в ряд від 1 до 7, причому бал "3" шкал 3 2 1 0 1 2 3, що відповідає поганому самопочуттю, низькій активності і поганому настрою набуває значення 1, бал "0" оцінюється цифрою 4, бал 3, який відображає хороше самопочуття, високу активність і гарний настрій, набуває значення 7.

*Наприклад:*

	<b>7 6 5 4 3 2 1</b>	
ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ	3 2 1 0 1 2 3	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
	<b>1 2 3 4 5 6 7</b>	
ПАСИВНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	АКТИВНИЙ

Підсумком аналізу результатів дослідження є сума значення балів по окремих шкалах

- "самопочуття", "активність", "настрій".

Таблиця 38  
Бланк тесту диференціальної самооцінки функціонального стану (САН)

1	САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ	3 2 1 0 1 2 3	САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ
---	--------------------	---------------	--------------------

2	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ	3 2 1 0 1 2 3	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
3	ПАСИВНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	АКТИВНИЙ
4	МАЛОРУХОМИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РУХЛИВИЙ
5	ВЕСЕЛИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СУМНИЙ
6	ГАРНИЙ НАСТРІЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПОГАННИЙ НАСТРІЙ
7	ПРАЦЕЗДАТНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗБИТИЙ
8	ПОВНИЙ СИЛ	3 2 1 0 1 2 3	ЗНЕСИЛЕНИЙ
9	ПОВІЛЬНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ШВИДКИЙ
10	БЕЗДІЯЛЬНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ДІЯЛЬНИЙ
11	ЩАСЛИВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	НЕЩАСНИЙ
12	ЖИТТЄРАДІСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПОХМУРИЙ
13	НАПРУЖЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗСЛАБЛЕНИЙ
14	ЗДОРОВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ХВОРИЙ
15	БЕЗУЧАСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАХОПЛЕНИЙ
16	БАЙДУЖИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СХВИЛЬОВАНИЙ
17	ЗАХОПЛЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СУМОВИТИЙ
18	РАДІСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАСМУЧЕНИЙ
19	ВІДПОЧИВШИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ВТОМЛЕНИЙ
20	СВІЖИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ВИСНАЖЕНИЙ
21	СОНЛИВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗБУДЖЕНИЙ
22	БАЖАННЯ ВІДПОЧИТИ	3 2 1 0 1 2 3	БАЖАННЯ ПРАЦЮВАТИ
23	СПОКІЙНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАКЛОПОТАНИЙ
24	ОПТИМІСТИЧНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПЕСИМІСТИЧНИЙ
25	ВИТРИВАЛИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ТАКИЙ, ЩО ШВИДКО СТОМЛЮЄТЬСЯ
26	БАДЬОРИЙ	3 2 1 0 1 2 3	В'ЯЛИЙ
27	МІРКУВАТИ ВАЖКО	3 2 1 0 1 2 3	МІРКУВАТИ ЛЕГКО
28	РОЗСІЯНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	УВАЖНИЙ
29	ПОВНИЙ НАДІЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗЧАРОВАНИЙ
30	ЗАДОВОЛЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	НЕВДОВОЛЕНИЙ

Робиться розрахунок суми балів згідно ключа до тесту.

**Самопочуття** сума балів за питання: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

**Активність** сума балів за питання: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

**Настрій** сума балів за питання: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримана за кожною шкалою сума знаходиться в межах від 10 до 70 і дозволяє виявити функціональний стан індивіда в даний момент часу за принципом:

- < 30 балів - *низька* оцінка;
- 30 - 50 балів - *середня* оцінка;
- > 50 балів - *висока* оцінка.

Заповнюється підсумкова таблиця, робиться висновок про поточний рівень самопочуття, активності та настроїв обстеженої особи.

## Додаток Г

### Результати математичної обробки даних

Статистика парных выборок

		Среднее	N	Среднекв.отклонение	Среднекв. ошибка среднего
Пара 1	Трив_1	38,4200	50	6,75244	,95494
	Трив_2	33,6200	50	6,21680	,87919
Пара 2	Стресост_1	215,6600	50	44,56896	6,30300
	Стресост_2	192,1000	50	29,83714	4,21961
Пара 3	С_1	38,9600	50	8,96697	1,26812
	С_2	43,4600	50	7,18618	1,01628
Пара 4	А_1	37,9600	50	6,97506	,98642
	А_2	42,7400	50	6,98047	,98719
Пара 5	Н_1	38,0600	50	7,18959	1,01676
	Н_2	42,3800	50	6,64828	,94021

Корреляции парных выборок

		N	Корреляция	Значимость
Пара 1	Трив_1 & Трив_2	50	,820	,000
Пара 2	Стресост_1 & Стресост_2	50	,937	,000
Пара 3	С_1 & С_2	50	,922	,000
Пара 4	А_1 & А_2	50	,903	,000
Пара 5	Н_1 & Н_2	50	,881	,000

Критерий парных выборок

		Парные разности					Т	ст.св.	Знач. (двухсторонняя)
		Среднее	Среднекв. отклонение	Среднекв. ошибка среднего	95% доверительный интервал для разности				
					Нижняя	Верхняя			
Пара 1	Трив_1 - Трив_2	4,80000	3,92272	,55476	3,68517	5,91483	8,652	49	,000
Пара 2	Стресост_1 - Стресост_2	23,56000	19,63874	2,77734	17,97873	29,14127	8,483	49	,000
Пара 3	С_1 - С_2	-4,50000	3,63234	,51369	-5,53230	-3,46770	-8,760	49	,000
Пара 4	А_1 - А_2	-4,78000	3,06588	,43358	-5,65131	-3,90869	-11,024	49	,000
Пара 5	Н_1 - Н_2	-4,32000	3,41330	,48271	-5,29005	-3,34995	-8,949	49	,000



