

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра
Довженка

Кафедра педагогіки, психології,
соціальної роботи та менеджменту

БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

Тема: ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ
АРТ-ТЕРАПІЇ

Виконала:

студентка 10-32 групи

ННІ педагогіки та психології

Чанкселіані Марина Ладіївна

Науковий керівник:

к. псих. н., ст. викл.

Полілуєва І.В.

Допущено до захисту

"__" _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

(підпис)

(ініціали, прізвище)

Дата захисту: «__» _____ 20__ р.

Оцінка _____

Підписи членів ЕК:

Національна шкала _____

Кількість балів: _____

Оцінка: ECTS _____

Глухів 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТУ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ	6
1.1. Поняття стресу і стресостійкості у психологічній науці.....	6
1.2. Особливості переживання стресу здобувачами вищої освіти.....	15
1.3. Арт-терапія як метод психологічної практики.....	24
Висновки до першого розділу.....	34
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	36
2.1. Етапи емпіричного дослідження.....	36
2.2. Аналіз результатів вивчення стресу здобувачів вищої освіти.....	37
2.3. Загальні аспекти подолання стресу у здобувачів вищої освіти засобами арт-терапії.....	44
Висновки до другого розділу.....	54
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	59
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність теми. Ритм життя сучасної людини передбачає постійний рух вперед з максимумом зусиль і мінімумом відпочинку. Звичайно, що такі реалії викликають постійне зовнішнє напруження, що транлюється на внутрішній світ людини. У цьому контексті зростає увагу науковців і суспільства у цілому до поняття «стрес». Кожного дня ви можете чути це слово у побутових розмовах, що є додатковим аспектом актуальності проблеми. Особливо інтенсивними переживання стресу стали в останні роки, що пов'язано з низкою буремних подій: пандемією, карантинними обмеженнями, поглибленням соціальної та економічної кризи і, нарешті, повномасштабною війною з російською федерацією. Така ситуація ще більше стимулює загальний інтерес психологічної науки до вивчення явища стресу

Сутність, види, психологічні й фізіологічні механізми та реакції явища стресу досить інтенсивно вивчаються у психологічній науці (В. Булах, О. Валуйко, Л. Джуелл, Л.А. Китаєв-Смик, Т. Кокс, Р. Лазарус, С. Міщук, Я. Омелянченко, Л. Паніна, Г. Сельє, Р. Слухенська та ін.). Не зважаючи на достатню кількість праць з цього питання проблема стресу здобувачів освіти залишається мінімально представленою у наукових джерелах. Водночас, питання емоційної складової навчання є одним з основних для підвищення якості освіти, зокрема, у вищій школі, де складність навчального процесу зростає через низку академічних, дидактичних, психологічних і соціальних чинників. Усі науковці, що вивчають явище стресу приходять до думки, що основною метою їх діяльності є розробка відповідних програм психологічної підтримки та формування стресостійкості особистості. У цьому контексті зростає увага до технік та інструментів арт-терапії як потужного засобу подолання стресу.

Особливості використання арт-терапії у різних сферах психологічної практики досить інтенсивно вивчаються у сучасній вітчизняній і зарубіжній психологічній науці (І. Бабій, Т. Борисова, Н. Бочаріна, Н. Буркало, Л. Лебедева, Ш. МакНіфф, Д. Мерфі, Л. Пролкс, Т. Ткачук, М. Федоренко та ін.). Однак залишаються недостатньо вивченими аспекти використання технік арт-терапії для подолання стресу у освітньому студентському середовищі. З'ясування цих питань створює базу для розробки ефективних програм корекції стресових переживань і формування стресостійкості у контексті функціонування загальної системи освіти.

Отже, актуальність проблеми визначає вибір теми бакалаврської роботи: «Подолання стресу у здобувачів освіти засобами арт-терапії».

Мета дослідження – дослідити особливості стресових реакцій здобувачів вищої освіти та розробити стратегію подолання стресу студентів засобами арт-терапії.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні джерела з проблем переживання стресу у студентському середовищі та специфіки використання арт-терапії у психологічній практиці.

2. Емпірично з'ясувати особливості переживання стресу у здобувачів вищої освіти.

3. З'ясувати можливості арт-терапії для подолання стресу у здобувачів вищої освіти.

4. Розробити психолого-педагогічні рекомендації з використання технік арт-терапії для подолання стресу у студентському середовищі.

Об'єкт дослідження – переживання стресу здобувачами вищої освіти.

Предмет дослідження – арт-терапія як засіб подолання стресу здобувачів вищої освіти.

Було використано такі дослідницькі методи: 1) теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення; 2) емпіричні: тестування, спостереження; 3) методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні емпіричних даних щодо переживання стресу здобувачами вищої освіти у контексті військового стану.

Практичне значення дослідження передбачає створення рекомендацій з використання технік арт-терапії для подолання стресу у студентському середовищі.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТУ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

1.1. Поняття стресу і стресостійкості у психологічній науці

Сучасні обставини російсько-української війни стимулюють зацікавленість провідних науковців гуманітарної сфери до вивчення психічної витривалості військових. Війна ставить жорсткі вимоги не лише до стратегії й тактики бою, а й до психічних ресурсів особового складу, оскільки людський фактор залишається одним з базових у досягненні оперативних цілей і реалізації задач у напружених соціальних і фізичних обставинах. Саме тому доцільно звернути увагу на явище стресу і стресостійкості як теоретичні конструкти важливі для галузевих досліджень.

Одним з піонерів вивчення стресу є Г. Сельє, оскільки цей вчений вперше запропонував використовувати у наукових дослідженнях поняття «емоційний стрес» [40]. Дослідник вживав поняття для інтерпретації процесів адаптації організму до негативних умов середовища. Р. Лазарус першим здійснив спробу диференціації фізіологічного і психологічного стресу. Сучасні науковці дотримуються думки щодо умовності такого поділу, оскільки у напруга проявляється як у фізіологічній, так і психологічній площинах. Загалом, стрес розуміють як форму переживання емоцій внаслідок напружених обставин, що відображається в емоційному збудженні [42]. Тому стійкість до стресу пояснюється у таких аспектах [37]:

- 1) стабільність психіки в обставинах стресогенного чинників різного характеру (військового, учбового, фахового, медичного тощо);
- 2) як інтегральна психічна чи емоційна стабільність.

Поняття стресостійкості розглядається у межах цілісного процесу адаптації та емоційної стабільності. Першість у дослідженні механізмів цього явища

належить психофізіологам та диференційним психологам, оскільки важливо з'ясувати індивідуальні характеристики явища. Також звертається увага на полярність складових стресостійкості: нейро-психологічна стресостійкість (чутливість); здатність людини активно протидіяти (вразливість) нейрогенним факторам; толерантність (інтолерантність) до несприятливих умов.

Також популярними є підходи до стресостійкості, що передбачають такі теоретичні позиції [25]:

- 1) особистісна риса, що забезпечує можливість подолання труднощів;
- 2) психічний феномен, що забезпечує поведінку подолання стресу й підтримки;
- 3) адаптаційно-захисний механізм до складних умов життєдіяльності.

Історично поняття стресостійкості з'явилося у фізичній науці як властивість матерії відновлювати попередню форму після діє факторів навколишнього середовища. У цьому контексті, визначає досліджуване поняття як здатність людини чи соціальної спільноти реалізовувати повноцінне існування, не зважаючи на несприятливі життєві обставини. Проте автор зазначає, що концепт стресостійкості більш широкий і передбачає такі ідейні складові [21]:

- 1) досягнення бажаного результату в умовах стресогенних чинників;
- 2) збереження базових, фундаментальних властивостей особистості у ситуації потенційної травми;
- 3) ефективне відновлення після травмогенної події та досягнення успіху протягом певного часу.

Багато науковців розглядають стресостійкість не лише як можливість відновлення форми (повернення до колишнього стану психологічної стабільності), а й набуття активного впливу на дійсність, що передбачає посттравматичне зростання [2]. З огляду на це, К. Барет стверджує, що

резильєнтною є людина, яка після перебування у травматичних обставинах демонструє високі показники адаптивності та психологічний ріст [41].

Продовжуючи системний теоретичний аналіз проблеми слід зазначити, що науковці Г. Вагнілд і Г. Янг трактують стресостійкість як піндивідуальну характеристику особистості, що дозволяє подолати наслідки дії стресу та сприяє ефективній адаптації [42]. С. Лутхар з колегами розглядають стресостійкість як динамічний механізм, що передбачає успішне пристосування у складних умовах життя [34]. К. Коннор зазначає, що феномен стресостійкості складається з психічних рис, що дають можливість розвитку людини в екстремальних ситуаціях та забезпечують стійкість до стресу [31]. Г. Боннано підтримує думку про динамічний характер досліджуваного явища, що забезпечує гнучкість психіки у ситуації змін [29]. Стресостійкість не лише акцентує увагу на здатності до адаптування, а й уможливорює успішну реорганізацію особистості, формування конструктивних стратегій поведінки у ситуації стресу [36].

Згідно позиції Американської психологічної асоціації (АРА), стресостійкість – це процес адаптації в умовах виснаження, фізичної травматизації та посттравми психологічного характеру. При цьому до несприятливих умов можна віднести: проблеми в родині або романтичних стосунках, професійне напруження, фінансові проблеми, природні катаклізми, військові конфлікти тощо). В основі феномену знаходиться комплекс захисних чинників, що визначає стійкість до дезадаптації у складних умовах. А. Мастен з одного боку зазначає здатність динамічної системи ефективно пристосовуватися до обставин дезорганізації діяльності, а з іншого – говорить про розвиток в умовах негативних чинників [36]. Г. Лазос вказує на необхідність розділення понять резилієнс та стресостійкості, оскільки перший термін використовують для визначення особистісної характеристики, а другий передбачає наявність копінгів, адаптаційного захисту, особистісного

загартування, ефективного життя та можливості розвитку у ситуації травми [12].

К. Маннапова зазначає, що стресостійкість можна ототожнити з феноменом життєстійкості, що дозволяє зберегти психічну стабільність [13]. Л. Березовська описує життєздатність як інтегральну характеристику збереження цілісності, що дозволяє стимулювати потенціал індивідуальності для розв'язання життєвих завдань, соціалізацію особистості й усвідомлене ставлення до життя [2]. Таким чином, життєстійкість у аналізується у термінах стабільності, відповідності та опірності життєвим впливам. При цьому дослідники акцентують увагу на великій кількості життєвих ситуацій, що вимагають стійкості, але не передбачають вираженого стресу. Водночас, О. Хамініч говорить про недоцільність синонімічного використання термінів стресостійкість і життєстійкість, оскільки життєздатність є ширшим поняттям, що не лише фіксується на загрозах життю й здоров'ю [23]. Феномен життєстійкості відображає цілісний характер взаємодії людини з реальністю. Також О. Хамініч вважає перспективним аналіз стресостійкості у межах феноменів адаптації й саморегуляції особистості як складових подолання стресових переживань [23].

Заслужують на увагу спроби вивчення стресостійкості як властивості психіки протидіяти тривожності, депресії, вигоранню після тяжких життєвих обставин у нейрофізіологічному контексті роботи головного мозку та організму в цілому. Довготривале перебування в обставинах загрози життю спричиняє підвищення активності залоз гормональної секреції. Саме через гормональні піки реалізується пригнічення нейронів, порушується нейроархітектура на рівні медіаторів та швидкості передавання сигналу по нервам. Як наслідок, зменшується обсяг тканини лімбічної системи, що відповідають за навчання, пам'ять та емоції.

Існує теоретична модель, що передбачає комплексний біо-психо-соціальний підхід до стресостійкості, що аналізує зв'язки між генетичною

схильністю, особистісними характеристиками й навколишнім середовищем [16]. Відповідно до означеної моделі відмінності стресостійкості спричинені біологічною схильністю, що проявляється під впливом стресового досвіду з пренатального періоду і протягом інших вікових проміжків. Специфіка вікового розвитку визначає когнітивні, емоційні й конативні реакції на стрес. Однак, низькі показники стресостійкості не обов'язково визначають розвитку психопатологічних рис у складних життєвих умовах. Найбільш актуальними чинниками формування адаптивних розладів є військові дії, природні катаклізми, фізичне та психологічне насильство. Посттравматичні наслідки кризових умов суттєво детерміновані суб'єктивною інтерпретацією актуальної реальності людиною [17].

У сучасній науці, виділяють кілька підходів до вивчення стресу й стресостійкості. Проаналізуємо деякі провідні методологічні позиції

У психодинамічній моделі З. Фрейда термін «ситуація конфлікту» використовується як аналог концепту «стресова ситуація» Г. Сельє. Отже, З. Фрейд фактично ототожнював стресостійкість з стабільністю реагування на конфлікти. З психоаналітичної позиції, високі показники стресостійкості розглядаються як чинник позитивного самопочуття, а низькі як фактор формування істерії, невротизму, тривожності. При цьому причинами невротизму вважається пригнічення природних потягів сексуального чи агресивного характеру [22]. Пригнічення таких бажань здійснюється внаслідок соціокультурного впливу – виховання, формування почуття провини чи реакцій сорому, системного соціального осуду. Такі процеси визначають переживання невпевненості й психічного дискомфорту. Внутрішні переживання орієнтовані на соціальну взаємодію, що викликає дезадаптацію у стресових умовах і відсутність позитивних переживань.

З. Фрейд стверджував, що у процесі стресу активізуються несвідомі психологічні захисти, що блокують провину, сором, страх, різноманітні

амбівалентні емоції і почуття. Стабілізуючи самоповагу психологічні захисти трансформують реальність, що може викликати новий стрес у подальшому. Людина поступово втрачає психічну енергію у блокуванні травмуючого чинника, що викликає емоційну напругу. Оскільки психіка фокусується на витісненні хворобливих переживань у несвідоме – стресостійкість суттєво знижується. Явище психологічних захистів є суперечливим: з одного боку, стимулюють зростання стресостійкості й блокування хворобливого емоційного переживання, а з іншого боку, перманентна деформація реальності спричиняє поглиблення проблеми і знижує емоційну стабільність [22].

Людина потенційно може досягнути деякого рівня стабільності через активізацію захистів, але несвідома, автоматична, інстинктивна реакція завжди негативно впливає на саморегуляцію. Тоді стресостійкість трансформується стресовразливістю, що може сприяти появі неврозів і психосоматичних розладів [33]. Коли витіснені емоційні моменти нарешті усвідомлюються, психічна енергія може бути використана для досягнення поставлених цілей і підвищення стресостійкості.

Якщо трактувати психологічний захист як механізм подолання стресової ситуації, то найбільш ефективним є сублимація, що передбачає трансформацію негативних переживань у соціально прийнятну, креативну форму. Таким чином підвищується стійкість до стресів [39]. Отже, у психоаналітичній традиції, психологічні захисти забезпечують подолання стресових впливів, а стресостійкість розглядається як наслідок роботи цих механізмів.

А. Адлер у межах теорії індивідуальної психології описував причини вразливості до стресу як пригнічення біологічних і соціальних потреб [41]. У контексті згаданої теорії, важливими соціальними аспектами є бажання влади, що актуалізується з раннього віку, але трансформується у дорослому віці. В індивідуальній психології використовується поняття «шкідлива компенсація», що визначає появу невротичних феноменів, а також розвиток стабільного

комплексу неповноцінності у структурі характеру. У дитинстві комплекс неповноцінності розвивається внаслідок системного переживання невдач та дефіциту підтримки у первинних групах. А. Адлер вважав, що вроджені дефекти організму стимулюють компенсацію та досягнення особливо високої ефективності у різних соціальних сферах [41]. Такі процеси викликають підвищення рівня стресостійкості особистості.

У межах мети і завдань нашої роботи привертає увагу проблема гендерних відмінностей стресостійкості. Зокрема, К. Хорні причиною вразливості до стресу вважала гальмування жіночого «Я» у світі чоловіків [32]. Цей висновок виник на основі вивчення жіночих неврозів. Актуальність жорсткої конкуренції визначає виникнення стресу у жінок. Саме тому, жінки більш емоційно нестабільні, порівняно з чоловіками, а також більше страждають від «емоційних гоїдалок» і нестабільності самооцінки, прагнуть до соціального прийняття. На думку К. Хорні суперечності суспільної взаємодії несприятливо впливають на стресостійкість жінок, визначаючи переживання базової тривоги [32].

Актуальними для формування механізмів стресостійкості є різні моменти дитячо-батьківської взаємодії. Ф. Перлз у межах гештальт-терапії вважав причиною зниження емоційної стабільності соціальні умовності й стереотипи. Придушення бажань у межах соціальних вимог і контролю визначає емоційне перенапруження, що руйнує психічну стабільність і соціальну активність.

Отже, у теоретичних підходах глибинної психології стресостійкість розглядається у контексті умінь усвідомлювати й розв'язати внутрішні конфлікти. Якщо суперечність не вирішено, то негативні переживання й події будуть знову проявлятися, поглиблюючи чутливість до стресу. Якщо конфлікт вирішується – стресостійкість підвищується.

У контексті біхевіоризму заснованого на ідеях І. Павлова і Дж. Уотсон, розвиток людини залежить від оточуючого середовища та механізмів наuczіння. Якщо адаптивна реакція пов'язана з заохоченням, то індивід використовує її

далі, що стимулює стресостійкість. Контрпродуктивна реакція через заохочення знижує психічну стабільність, проте її можна змінювати шляхом дублювання позитивних дій. Отже, зміна зовнішніх чинників й регулювання навчального темпу покращує результати адаптації в середовищі. Порівняно з психоаналізом у поведінковому підході не аналізуються детермінанти стресів, а визначається необхідність трансформації штампів поведінки і цілеспрямованої діяльності [30]. На думку представників біхевіоризму, зміна реакцій автоматично передбачає зміну характеристик стресостійкості.

У роботах А. Маслоу і К. Роджерса людина розглядається як цілісна істота, що відповідає основним принципам гуманістичної психології. У цьому підході, увага акцентується на інтегральних емоційних переживань (щастя, горе, провина) [35]. Основними концептами гуманістичної психології є феномен «Я», сенс життя, ідентичність, самоздійснення, свобода. Усі ці явища регулюють стресостійкість особистості. Фрустрація базових потреб стимулює зниження емоційної стабільності й деструктивні процеси в психіці. Водночас, потенційні можливості психіки і системне задоволення потреб дозволяють покращити стресостійкість та визначають розвиток. Можна сказати, що у межах цього підходу, стресостійкість залежить від гуманістичного переосмислення особистого життєвого досвіду.

Поняття «стресостійкість» аналізується також у контексті теорії сильних сторін, де описується як комплекс компетенцій, що поступово накопичуються у результаті позитивного досвіду подолання труднощів. Отже, в екстремальній ситуації стабілізація емоційного благополуччя визначається актуальними ресурсами і здібностями, що діють за певними усталеними зразками.

Стресостійкість є соціальною характеристикою особистості, що складається з таких елементів:

- 1) здатність до самореалізації й особистісного росту;
- 2) можливість адекватно розв'язувати внутрішні конфлікти;

- 3) здатність до стабілізації емоційного стану;
- 4) навички емоційно-вольового управління;
- 5) здатність до самоспонування;
- 6) оптимальний рівень напругу;
- 7) здатність протидіяти зовнішнім факторам перешкоди.

У якості узагальнення, можна виокремити чотири теоретичні конструкції стосовно поняття стресостійкості [38]:

1. Ототожнення стресостійкості з силою волі, здатністю долати емоційне збудження у процесі складної діяльності. Таким чином, можна виділити кілька типів цього явища: моторна, сенсорна та вольова. Це дозволяє пояснити стресостійкість як стабільність психічних складових діяльності при емоційній нарузі.

2. Стресостійкість як інтегральна характеристика, що проявляється у емоційній регуляції, а також накопиченні нервово-психічних резервів. Це системне явище, що визначається ситуативною та загальною самооцінкою, врівноваженості й низькій тривожності. При цьому умовою емоційної стійкості є емоційне та рефлексивне регулювання .

3. Стресостійкість як властивість темпераменту, що забезпечує продуктивне подолання перешкод і екстремальних умов діяльності.

Актуальним у контексті дослідження стресостійкості є вивчення так званої опановуючої поведінки, тобто специфіки подолання напружених ситуацій [12]. Синонімами цього терміну є адаптивність та копінг-стратегії.

Виділяють три стилі копінг-стратегій:

- 1) проблемно-орієнтований – вирішення задачі через логіко-раціональний аналіз актуальної ситуації;
- 2) емоційно-орієнтований – концентрація переживань на власному внутрішньому світі;

3) дистанціювання – здійснення тактики втечі від реальності через вживання психоактивних речовин або ескапізм.

До компонентів копінг-ресурсів відносять інтелект, позитивну соціальну комунікацію, співпереживання, самоконтроль. Відчуття контролю визначає формування емоційної стабільності й адекватного орієнтування у життєвій ситуації. З огляду на це, виділяють такі види опановуючої поведінки як уникнення, вирішення проблеми, орієнтація на підтримку. Призначенням цих стратегій є управління несприятливими емоційними переживаннями [10].

Отже, спільним для всіх визначень стресостійкості є спроможність особистості відновлюватися після дії стресових чинників. Дослідження цього феномену має сенс у контексті аналізу його проявів у різних соціальних ситуаціях і видах діяльності.

1.2. Особливості переживання стресу здобувачами вищої освіти

У педагогічній і психологічній науках студентський вік, зазвичай ототожнюють з юністю, що характеризує перехід від підліткового періоду до дорослого віку. У віковій психології відсутній єдиний підхід до розуміння вікових меж юнацтва. Зокрема, проміжок 14 – 17 років одні дослідники визначають як підлітковий вік, а інші як початок юнацького періоду [8]. Верхня межа юності також не є чітко фіксованою, що пов'язано, зокрема, з широким розмахом індивідуальних відмінностей. У вітчизняній психології студентський вік (юнацький) характеризують як час переходу до самостійності, початку самовизначення, остаточного формування світогляду, конкретизації компонентів моральної свідомості. Науковці часто виділяють ранній юнацький вік (15 – 18 років) та власне юнацький (18 – 25 років). Бачимо, що навчання у вищій школі, зазвичай, починається з 17 – 18 років, що дає підстави відносити досліджуваний проміжок до юнацького віку.

Основними рисами студентського віку є фокусування провідної діяльності та соціальної ситуації розвитку навколо системи професійного підготовки і фахового навчання. Основні новоутворення студентського періоду: спрямованість на активний пошук сенсу життя, готовність до самовизначення у професійному та особистому планах, рефлексія власних досягнень, поведінки, життєвого шляху, конструювання життєвих планів. Одним з основних факторів фахового й особистісного самовизначення студентів є концентрація на майбутньому, що пов'язано з оцінкою правильності обраного життєвого плану. Такі рефлексивні міркування є базою для формування й розвитку життєвої перспективи [14].

I. Чухрій на основі емпіричного дослідження описує цікаві показники емоційних переживань студентів [27]. Зокрема визначено, що негативні емоції негативно впливають на життєдіяльність здобувачів освіти, заважають навчанню, фаховому, особистому й соціальному розвитку. Головним дестабілізуючим емоційним феноменом студентського віку є особистісна тривожність, що детермінує систему негативних емоцій у цілому. Характерним для досліджуваного періоду є переживання депресії, агресії, роздратування, недовіри. Водночас для студентів властиві досить виражені показники адаптації, що неможливо без вольових зусиль і належної стресостійкості.

Дослідження проблеми переживання стресу і підвищення стійкості до напружених соціальних ситуацій є не менш актуальним, ніж організація й проведення аналогічних наукових розвідок з дорослим населенням. Справді, стрес-реакції суттєво впливають на успішність навчальної діяльності здобувачів вищої освіти, таким чином формуючи професійну компетентність фахівця і подальшу професіоналізацію. Тобто можна сказати, що у цілому переживання стресу студентами визначає ефективність фахової підготовки і на перспективу визначають тенденції ринку праці й економічні контури держави.

Студенти часто перебувають у ситуаціях стресу і конфлікту, що стимулює зростання психологічних навантажень, порушення балансу нервових процесів збудження й гальмування. Усі ці чинники визначають зниження стресостійкості як інтегральної особистісної характеристики. Для виділення компонентів стресостійкості у студентському віці можна використати стандартну психолого-педагогічну структуру.

Отже, стресостійкість студентів включає такі компоненти:

1. Емоційний – здатність здобувача освіти до контролю емоційних проявів у напружених і конфліктних ситуаціях, уміння відкрито демонструвати власні емоції без приниження співрозмовника (однолітка чи дорослого), тенденція не переходити в депресію у випадку тривалого конфлікту або отримання негативного результату після вирішення суперечності. У цілому компонент відображає збудливість особистості та її вплив на ефективність взаємодії й діяльності у кризових ситуаціях.

2. Вольовий – це здатність студента до самоконтролю, збереження спокою у випадку провокаційних дій оточення. Компонент відображає загальні показники сформованості структури вольових якостей особистості.

3. Пізнавальний – відображає стійкість пізнавальних процесів студента у ситуації стресу. Цей елемент передбачає вміння визначати ознаки латентної стресової ситуації, здійснювати ретельний аналіз причин виникнення тенденції напруження, а також можливість прогнозу розвитку стресогенних тенденцій і відповідних наслідків. Пізнавальний компонент стресостійкості студентів є основою швидкого й адекватного прийняття рішень.

4. Мотиваційний – забезпечує адекватність мотивів поведінки студента у стресовій ситуації, спрямованість на особистості пошук засобів вирішення протиріч. Цей компонент передбачає також здатність змінювати ситуативні інтереси залежно від конкретних трансформацій оточуючої реальності.

5. Психомоторний – відображає правильність дій, чіткість, точність конкретних фізичних і соціальних дій студента спрямованих на вирішення стресової ситуації. і відповідність ситуації. Цей компонент знаходить своє вираження в умінні контролювати власні жести і міміку [28].

Згідно відомого принципу «єдності афекту та інтелекту» емоційний компонент переживання стресу студентів тісно пов'язаний з інтелектуальним. Проаналізуємо феномени, що є своєрідними вузлами такого зв'язку:

1) функціональна складова – характеризується певним потенціалом когнітивних процесів (пам'яті, мислення, уяви) студентів, що забезпечують адекватний вихід з стресової ситуації за рахунок системної оцінки умов і елементів соціальної ситуації;

2) самооцінка – відображає рівень готовності студента до підвищення стресостійкості, надає суб'єктивного забарвлення аналізу й оцінці конкретної складної ситуації, закладає фундамент впевненості у собі при вирішенні життєвих труднощів;

3) стиль діяльності – вказує на індивідуалізацію подолання й переживання стресу у студентському віці, що визначається відмінностями у переробці й фіксації інформації з оточуючого середовища і внутрішнього світу особистості;

4) соціально-когнітивний компонент – відображає соціально-психологічну специфіку «викривлення» студентом інформаційного потоку з соціуму, що реалізується за рахунок неконструктивних уявлень про власні можливості і потенційно обумовлює розвиток стресових станів;

5) когнітивно-поведінкової компонент – це комплекс стратегічних дій орієнтованих на подолання стресових переживань, що відповідає конструктивним або деструктивним стратегіям опановуючої поведінки студента [26].

Компоненти стресостійкості є основою для виділення низки властивостей цього феномену у студентському віці, а саме: адаптаційних реакцій, діяльнісної

регуляції, психологічного захисту особистості. Стресостійкість студентів визначає здатність молодого людини пристосовуватися до стресових обставин зі збереженням ефективності життєдіяльності. Така адаптація може проявлятися у формі протидії стресовому чиннику, його уникнення або зміни діяльності відповідно до нових обставин. Стресостійкість – значуща характеристика студента, що є основою розкриття власної індивідуальності й утворює суб'єктивність [26].

Стійка поведінка до стресу у студентському віці характеризується низкою ознак, що потребують окремого висвітлення [16]:

- 1) цілеспрямованість – уміння конструювати власну діяльність відповідно до мети у навчальному, професійному чи особистісному контексті;
- 2) інформаційний аспект – забезпечення себе адекватною інформацією особливо суб'єктивного характеру (про власний внутрішній світ);
- 3) прогнозування – можливість студентів зберігати об'єктивність при оцінці можливих варіантів розвитку стресової події;
- 4) ухвалення рішення, що відбувається на основі емоційного контролю і вирішення так званої боротьби мотивів;
- 5) реалізація діяльності відповідно до самовизначення й життєвих планів здобувачів освіти;
- 6) спілкування відповідно до самовизначення й життєвих планів здобувачів освіти, що вже лише умовно ділиться на «спілкування з дорослими» і «спілкування з однолітками»;
- 7) контроль власної діяльності, що передбачає порівняння отриманого результату з очікуванням;
- 8) оцінка – емоційна характеристика власного успіху чи неуспіху, що знаходиться в основі самоповаги студента;
- 9) корекція – вирішення помилок діяльності (за потреби).

У контексті повномасштабної війни емоційна сфера студентів стає більш нестабільною. І. Чухрій зазначає, що студенти в умовах війни часто характеризуються легкими симптомами депресії, високою тривожністю, переважанням непрямой вербальної агресії, підозрілістю та дратівливістю [27]. Зазначається, що соціальна адаптація здобувачів вищої освіти під час війни тісно корелює з контролем гніву. Як зазначає І. Грузинська, на початку війни емоційна сфера студентів характеризувалася переважанням реакцій стресу, тривожності, страху невизначеності, ненависті до окупантів, активізацією інстинкту самозбереження [6]. Водночас, виникнення позитивних емоцій у здобувачів вищої освіти відображає ситуації пов'язані з поверненням додому після евакуації й комбінуються з тривогою, втому, ностальгією за «життям до війни».

Життя студентів супроводжується низкою стресових чинників, що визначають виникнення негативних емоційних реакцій. Особливо суттєвою є дія означених факторів у період актуалізації відповідальності за навчання (залікова-екзаменаційна сесія). Перерахуємо основні чинники переживання стресу студентами в освітньому процесі:

- 1) низька навчальна успішність протягом семестру;
- 2) регулярні конфліктні ситуації з викладачами;
- 3) нерозуміння або незнання навчальної дисципліни;
- 4) страх відрахування із закладу вищої освіти;
- 5) дефіцит часу для засвоєння навчальної інформації;
- 6) високий рівень активізації психічних ресурсів у період заліково-екзаменаційної сесії, що пов'язано з швидким темпом і строками реалізації семестрових форм навчального контролю;
- 7) необхідність переробки суттєвих обсягів інформації з освітніх компонентів;
- 8) внутрішній конфлікт рольового типу;

9) низька сформованість навичок дослідницької роботи й навичок аналізу літературних джерел;

10) конативна персеверація внаслідок невчасного виконання завдань і наукових робіт;

11) хвороба члена родини;

12) ціннісні суперечки з друзями й одногрупниками;

13) переїзд, зокрема, у зв'язку з вимушеною евакуацією з зони бойових дій;

14) трансформація фінансово-економічного стану студента [7; 15].

Окремо слід згадати про студентів з високою академічною успішністю навчання яких пов'язане з високими показниками напруження інтелектуальної сфери, що викликає додаткове суб'єктивне напруження. Адаптація до стратегії викладання і сутності різних дисциплін у здобувачів вищої освіти супроводжується низкою показових фізіологічних реакцій, де особливо яскравими є:

1) постійне нічне недосипання;

2) переживання невизначеності результату навчальної підготовки (якість майбутньої екзаменаційної оцінки);

3) відповідальність перед батьками за показники навчальної успішності;

4) переживання можливої втрати авторитету й престижу серед одногрупників [14].

Отже стреси, що розвиваються під час в сесійного періоду, часто набувають хронічного характеру, оскільки обумовлюються одночасною дією комплексу чинників. Перманентний вплив стресорів, що ускладняється слабкою нервовою системою знижує показники інтелектуальної діяльності здобувачів освіти й погіршує загальну результативність навчально-професійної діяльності. У результаті розвитку цієї тенденції, деякі студенти можуть скласти семестрові екзамени гірше, ніж навчаються протягом семестру.

Екзаменаційний стрес є однією з найбільш значущих причин розвитку стресу у системі вищої освіти. Досить часто роль іспиту як травмівного чинника враховується навіть під час визначення характеру психічної патології у процесі комплексного психіатричного обстеження. Цей факт свідчить про серйозний вплив іспиту на психічне здоров'я здобувачів освіти. Також існують наукові дані, що підтверджують негативний вплив екзаменаційного стресу на нервову, кровоносну, ендокринну, травну, імунну фізіологічні системи студентів [7]. Зокрема, доведено, що екзаменаційний стрес у комбінації з вживанням кофеїну, може спричинити суттєве підвищення артеріального тиску у студентів. Також у період заліково-екзаменаційної сесії у здобувачів вищої освіти фіксуються системні порушення регуляції роботи серця й кровоносних судин. Тривале переживання емоційного напруження студентів потенційно стимулює активацію симпатичної або парасимпатичної частини вегетативної нервової системи, що порушує загальний гомеостаз та лабільність фізіологічних реакцій на психологічний стрес. Емоційне напруження здобувачів освіти починається приблизно за тиждень до старту сесії та зберігається навіть у міжекзаменаційні дні, що пов'язано з активною навчальною підготовкою та когнітивним напруженням.

Водночас, варто пам'ятати, що екзаменаційний стрес не обов'язково є негативним явищем (дистресом). Психологічна напруга може допомогти студентам мобілізувати знання і психічні резерви для розв'язання навчальних і професійних завдань. З огляду на це важливим психолого-педагогічним завданням є корегування проявів екзаменаційного стресу в тривожних студентів з особливо чутливою психікою і стимулювання переживань в інертних юнаків і дівчат.

Корегування реакцій навчального стресу студентів може досягатися різними шляхами - фармакологічними препаратами (лише за умови консультації з сертифікованим психотерапевтом або психіатром), методами саморегуляції,

гармонізацією режиму дня, системною тілесною релаксацією. При впливі на переживання слід зосередитися на фізіологічних і психологічних симптомах стресу в студентському віці: безсонні, нав'язливих думках, постійній тривозі, підвищенні артеріального тиску. Перераховані явища корелюють з деструкцією навчальних мотивів, руйнацією життєвих планів, страхом перед сесією. У цьому контексті, деякі педагоги ставлять під сумнів необхідність реалізації системи екзаменів, пропонуючи автоматичну систему формування підсумкової оцінки на основі поточних результатів.

Період професійного навчання суттєво впливає на розвиток молоді особистості, що позначається на емоційних показниках особистості і навіть можуть викликати невротичні симптоми. Студенти з симптоматикою невротичного плану не вміють організувати режим дня, що знижує ресурси центральної нервової системи, погіршує працездатність, підвищує втому, негативно впливає на пізнавані процеси, стимулює дратівливість. Студенти з емоційними порушеннями мають проблеми зі сном, не вміють відпочивати і відновлювати свої фізичні й психічні ресурси. Емоційна нестабільність і переживання стресу здобувачів вищої освіти може призводити до проблем з вживанням алкоголю й психоактивних речовин, що використовуються як засіб подолання негативних переживань і підвищення впевненості у собі.

Отже, стрес – це невід'ємна і навіть обов'язкова частина життя студентів. Реакція на стрес суттєво залежить від низки біологічних факторів (тип нервової системи, сон, фізична активність, режим харчування), соціальних (сімейна й навчальна взаємодія), психологічних (розвиток вольових якостей та інтелектуальних процесів). Суб'єктивне ставлення студентів до життя забезпечує образ майбутньої діяльності та емоційного ставлення. Забезпечення ефективних шляхів подолання стресу є однією з ключових умов якісної підготовки майбутнього фахівця. Доцільним є вивчення інноваційних методів подолання стресу у студентському віці, зокрема, технік і засобів арт-терапії.

1.3. Арт-терапія як метод психологічної практики

В сучасній психологічній науці арт-терапія є одним актуальним напрямом і методологічним підходом психологічної допомоги, що сприяє формуванню цілісної й гармонійної особистості. Термін арт-терапія (терапія за допомогою мистецтва) вперше використав у 1938 р. Адріан Хілл. Арт-терапія – це інструмент розвитку й трансформації свідомих і несвідомих аспектів психіки шляхом використання форм і видів мистецтва. Арт-терапія реалізується у різних сферах життя, стимулюючи розкриття креативного потенціалу та здатність до розв’язання психологічних життєвих проблем.

Основні риси арт-терапії:

1) метафоричність – використання метафори як лікувального, навчального і соціалізаційного інструменту;

2) тріадичність – реалізація процесу терапії у системі «терапевт – продукт мистецтва – клієнт», що дозволяє клієнту ефективно і емоційно м’яко розв’язати актуальну проблемну ситуацію;

3) ресурсність – активізація внутрішнього, креативного ресурсу особистості [4].

Практично кожен член суспільства незалежно від віку, життєвого досвіду, соціального статусу може бути учасником в арт-терапевтичних сесій, що не вимагають виражених здібностей до мистецьких видів діяльності. Тобто не обов’язково потрібно вміти малювати, співати чи грати на музичних інструментах, щоб брати участь в арт-терапії – достатньо мати базові навички малювання, ліплення дитячого рівня. Також відсутні чіткі протипоказання до участі певних соціальних категорій в арт-терапевтичному процесі. Досліджуваний метод є інструментом активізації невербального спілкування, що підвищує його цінність у використанні з людьми, які мають виражені комунікативні бар’єри у спілкуванні. Символічна знакова система є основою

мистецтва, що дозволяє людям більш точно виявити власні переживання, повному оцінити життєву ситуацію та швидше знайти шлях розв'язання наявної проблеми. Безумовною перевагою арт-терапії є ефективність у роботі з делікатними і складними особистими питаннями, що можуть дестабілізувати самоповагу особистості й вимагають від клієнта високого рівня довіри й відвертості, оскільки під час сеансу опосередковано формується атмосфера, що стимулює самопізнання, толерантність, концентрацію на власному внутрішньому світі [3].

Продукти образотворчої діяльності є показником настроїв і уявлень людини, що дозволяє реалізувати адекватну оцінку психологічного стану. Арт-терапія спрямована на активізацію творчого потенціалу людини, стимулювання позитивних емоцій, допомогу у подоланні байдужості, формує, таким чином, більш активну, усвідомлену життєву позицію. У творчості втілюються емоції, прагнення, страхи, експектації, сумніви, конфлікти, розчарування, вибачення й прощення. Творчі можливості, що відображаються у процесі арт-терапії активізують механізми пізнавального, емоційного, соціального розвитку. Переживання миті творення дає ресурси для подолання перешкод і розв'язання зовнішніх і внутрішніх конфліктів.

З огляду на вищезазначену інформацію доцільно узагальнити основні цілі арт-терапії:

- 1) розширення індивідуального досвіду;
- 2) активізація самопізнання;
- 3) внутрішня інтеграція особистості;
- 4) гармонізація взаємодії з оточуючою реальністю [20].

Слід пам'ятати, що у процесі арт-терапії спонтанна творчість (наприклад, малювання) є проявом активності уяви, а не відображенням художнього таланту. У цьому контексті, важливим феноменом арт-терапії є сублимація – вияв інстинктів і потягів несвідомого поля шляхом їх перетворення у продукти

мистецтва. Отже, арт-терапія – це реалізація образотворчого мистецтва спрямована на психологічну допомогу, що передбачає взаємодію між автором роботи, продуктом мистецтва і фахівцем. Створення художніх образів трактується як актуальний інструмент міжособистісної комунікації і форма інтелектуальної діяльності клієнта, що дозволяє виразити актуальні переживання у невербальному контексті (Бабій, 2014). Основний психологічно-процедурний аспект досліджуваного методу - це активізація уяви, що відкриває можливості для самореалізації в продуктах творчості при пізнанні власного «Я». К.Г. Юнг використовував поняття «активна уява» для характеристики творчого процесу, де людина фіксує зміни розвитку власної фантазії без свідомого впливу. Викликаючи образи уяви людина закріплює їх у символічній формі як засоби подолання негативного емоційного стану та розв'язання життєвих задач.

Сутність механізму корекційного впливу арт-терапії передбачає реконструкцію актуальної конфліктної ситуації у символічній формі через перебудови цієї ситуації шляхом прояву творчих здібностей клієнта. Процес творчості уможливорює вільне вираження емоцій, мотивів, потреб у творчості. У динаміці арт-терапії особистість отримує досвід позитивних змін, поглиблює самопізнання, відчуває гармонізацію внутрішнього світу та переживає особистісне зростання [19].

На основі аналізу теоретичних джерел доцільно визначити, що існують такі функції арт-терапії:

- 1) катарсична – звільнення від негативних емоційних станів і переживань стресового характеру;
- 2) регулятивна – зняття напруження, регуляція фізіологічних процесів, моделювання сприятливого психоемоційного стану;
- 3) комунікативна – виправлення порушень спілкування;
- 4) рефлексивна – формування адекватної самооцінки;

5) адаптаційна – пристосування до змін навколишнього середовища і внутрішніх перетворень суб'єкта;

6) мобілізуюча – активізація внутрішніх ресурсів для вирішення проблеми;

7) реабілітаційна – відновлення психічних ресурсів суб'єкта;

8) профілактична – запобігання виникненню негативних психічних станів.

I. Бабій виділяє індивідуальні та групові форми арт-терапії, що у свою чергу відображаються у таких напрямках [19]:

1) активній – клієнт самостійно створює продукти творчості (малюнки, історії, композиції);

2) пасивній – клієнт використовує продукти творчості інших людей; розглядає картини, читає літературні твори, прослуховує пісні й музичні етюди;

3) змішаній – клієнт використовує продукти мистецтва для створення власних витворів.

Поєднання форм арт-терапії забезпечує ефективну мобілізацію творчого потенціалу особистості та пошук способів творчого самовираження відповідно до індивідуальних особливостей людини. Серед напрямів арт-терапії вчені й психологи-практики виділяють: ізотерапію, казкотерапію, музичну терапію, танцювальну терапію, фототерапію та інші підходи. Доцільно коротко проаналізувати кожен зі згаданих напрямів.

1. *Ізотерапія* – напрям арт-терапії, що передбачає використання образотворчих засобів особистісного зростання. Є одним з перших і найбільш поширених підходів у межах досліджуваного методу. Ключовим аспектом цього напрямку є активне використання малювання, що дозволяє краще зрозуміти самого себе, вільно виявити ставлення до оточуючого світу, зафіксувати актуальну мотивацію, розвинути емпатію, звільнитися від негативних емоційних переживань. Малювання сприяє розвитку сенсорно-рухової координації. У процесі образотворчої діяльності забезпечується активізація образного і абстрактного мислення, що позитивно впливає на системність

роботи головного мозку. Малюючи клієнт забезпечує вихід власним емоціям, мотивам, мріям, змінює структуру соціальних стосунків особливо у контексті сприймання травмуючої події. Малювання проявляється як стратегія розуміння власних можливостей і впливів оточуючого середовища. Особливо актуальним як для групової, так і для колективної роботи є так званий проєктивний малюнок, що ставить на меті фіксацію та усвідомлення клієнтами актуальних особистих проблем і переживань. Спрямовуючи тематику малюнків терапевт може сприяти переключенню уваги клієнтів між емоційно чутливими аспектами дійсності. Теми для малювання підбираються так, щоб забезпечити можливість графічно виразити наявний емоційний стан. Цей метод дозволяє працювати зі сферою несвідомого у контексті спонтанного асоціативного малювання [3].

Проєктивне малювання у контексті ізотерапії забезпечується такими методиками:

- 1) вільне малювання (клієнт малює, що хоче) відбувається індивідуально, але обговорення здійснюється у груповому форматі;
- 2) комунікативне малювання – здійснення спілкування між учасниками терапевтичної групи шляхом продуктів образотворчого мистецтва;
- 3) спільне малювання – кілька людей без словесної комунікації мають відтворити певний образ на аркуші папері з наступним обговоренням алгоритму діяльності;
- 4) додаткове малювання, що здійснюється по черзі кожним учасником терапевтичної групи.

У процесі інтерпретації проєктивного малюнка увага акцентується на змісті, засобах експресії, кольорах, формі, загальній композиції, розмірах, деталізації, повторюваних елементах. Функції психолога можуть здійснюватися у директивній та недирективній стратегії. Директивна форма відображається через пряму постановку завдання. У процесі реалізації недирективного підходу

клієнту надається свобода вибору тематики й стилю малювання – допомога надається лише за умови особистого прохання клієнтів [4].

При проєктивному малюванні реалізуються такі завдання:

- 1) предметно-тематичні завдання – тема задається попередньо у контексті коректного зображення різних елементів оточуючої реальності;
- 2) образно-символічні завдання – це відтворення абстрактних об'єктів (наприклад, добро, зло, щастя) у межах актуального емоційного стану клієнта;
- 3) вправи на формування уяви (малювання по крапках чи лініям, «веселі плями» тощо);
- 4) завдання, що передбачають вільне експериментування з образами та наявними матеріалами)
- 5) комбіновані завдання, що передбачають поєднання описаних вище способів ізотерапії.

2. *Казкотерапія* – напрям, що передбачає використання казкової форми для психологічної допомоги, розвитку творчих можливостей, розширення свідомості, вдосконалення соціальної взаємодії. Може застосовуватися як у роботі з дітьми, так і з дорослими. Казкові образи апелюють відразу до кількох рівнів психічного: свідомого й несвідомого. Особливо актуальним цей аспект є у корекційній роботі, що передбачає створення ситуації ефективного спілкування. Виділяють такі терапевтичні функції використання казки у психологічній допомозі:

- 1) підготовка до емоційно складних ситуацій;
- 2) символічне прийняття себе через цілісну оцінку оточуючого світу.

Казкотерапія реалізується через утворення зв'язків між сюжетом казки і реальною поведінкою клієнта, що забезпечує перенос сенсу історії на самого себе, пошук сенсу життя й набуття системних знань про оточуючий світ. Казкотерапія – це допомога середовищем, казковою атмосферою, де можуть виявитися потенційні можливості психіки. Метою цієї форми роботи є

підведення клієнта до усвідомлення внутрішньої єдності й унікальності у межах оточуючого світу.

Під час казкотерапії особистість навчається сприймати свої переваги й недоліки через такі шляхи роботи з казкою:

1) використання казки як метафори, що стимулює вільні асоціації з їх наступним обговоренням;

2) малювання на основі загальних контурів казки з наступним аналізом і обговоренням графічного матеріалу;

3) групове обговорення поведінки і спонук дій персонажа у контексті системного морального оцінювання;

4) ігрове відтворення епізодів казки, що дає можливість переживання актуальних ситуацій та емоцій;

5) використання казки як повчальної оповіді, що дає інформацію про шляхи розв'язання моральних дилем;

6) творча діяльність з використанням казкового контенту (наприклад, пропозиції щодо зміни перебігу подій та фіналу казкової оповіді) [3].

Існують різні процедурні підходи до реалізації казкотерапії:

1) аналіз казок, що ставить на меті інтерпретацію казкової ситуації, сюжетних перипетій, поведінку героїв;

2) розповідь казки може здійснюватися як від першої, так і від третьої особи й дозволяє опрацювати різні аспекти розвитку уяви;

3) переписування й дописування казок є діагностичним інструментом, що дозволяє краще зрозуміти внутрішній світ клієнтів, особливо у контексті емоційної напруги;

4) відтворення сюжету казки з використанням лялькового театру розширює можливості емоційного відображення особистості;

5) складання власних казок за заданою сюжетною конструкцією (мандрівка, подолання перешкод, дружба, кохання), що відображають актуальні переживання клієнта.

Отже, казкотерапія може допомогти як дитині, так і дорослому у процесі самопізнання, розкритті суб'єктивного потенціалу, побудові гармонійних соціальних стосунків через інтерпретацію поведінки казкових персонажів і сюжету розповіді.

3. *Музична терапія* використовує музику у терапевтичних і реабілітаційних цілях. Здатність музики стимулювати певні емоційні стани, активізувати різні емоції доведена численними психологічними й педагогічними дослідженнями. Численні методики музичної терапії спрямовані на цілісну реалізацію музичних композицій як провідного чинника психологічного впливу. Музикотерапія продуктивно використовується для корекції страхів, мовленнєвих розладів, захворювань психосоматичного характеру, труднощів соціалізації. Виокремлюють активну й пасивну форми музикотерапії. Активна музична терапія є корекційно-спрямованою, використовує активну музичну діяльність, а саме відтворення, імпровізацію через вокал та використання музичних інструментів. Пасивна музична терапія базується на прослуховуванні готових музичних композицій. Найчастіше ця терапевтична форма орієнтована на формування комунікативної компетентності й вміння формулювати особисту життєву позицію.

4. *Танцювальна терапія* – це використання танцювальних рухів як інструменту активізації емоційних і фізичних показників психіки. Метою цього підходу є усвідомлення своїх тілесних переживань, емоційних реакцій, навичок слухання й комунікації. Танець – найбільш давня форма творчості, що дозволяє відтворити сутність внутрішнього світу й несвідомого клієнтів [19].

Основні принципи реалізації танцювальної терапії:

1) тіло та психіка пов'язані між собою і чинять взаємний вплив: тіло відображає суб'єктивний світи, а рухи показують сутність свідомого й несвідомого;

2) танець – це комунікація, що реалізується на трьох рівнях: із собою, з іншими людьми та з реальністю;

3) принцип цілісності передбачає активізацію тріади «думки-почуття-поведінка», що є системою взаємних трансформацій;

4) принцип орієнтації на творчий потенціал психіки;

5) принцип реалізації індивідуальності клієнта.

5. *Фототерапія* заснована на реалізації фотографії для розв'язання психологічних проблем та стимулювання психічного розвитку. Ця форма роботи надає можливості осмислення й пошуку нових рішень, дозволяє знайти власне бачення світу. У фотографії може поєднуватися реальність та фантазія спрямована на інтерпретацію соціальної дійсності. Фотографія відображає думки та емоції фотографа, транслює особистісне ставлення до світу та зберігає інформацію стосовно інтерпретації реальності. Позитивний вплив фотографії на особистість може проявлятися у процесі перегляду або обговорення фотозображень з учасниками терапевтичної групи.

Функції фотографії у процесі арт-терапії:

1) актуалізуюча, що відтворює в емоційні пам'яті інтенсивне переживання фіксованої події;

2) стимулююча – активізація стосунків з соціальним та фізичним світом;

3) інтегруюча – формування здатності людини здійснювати індивідуальний життєвий вибір у системі особистого досвіду й ціннісних орієнтацій;

4) об'єктивуюча – забезпечує розуміння й фіксацію зовнішніх проявів емоційної сфери;

5) сенсоутворювальна – дозволяє сформувати здатність до розуміння зв'язку емоцій та цінностей особистості [4].

У процесі фототерапії може здійснюватися робота з готовими фотографіями або матеріал для терапії може створюватися самостійно.

6. Ландшафтна терапія – метод, що базується на використанні фізичних і символічних характеристик природного та антропогенного простору. Учасникам забезпечується можливість частину часу терапевтичної сесії проводити за межами кабінету психолога. Проявляється у таких формах роботи:

- 1) прогулянки на свіжому повітрі з метою пошуку емоційно чутливих об'єктів і створення певних скульптур на основі знайдених предметів;
- 2) використання природних матеріалів з метою їх вивчення й реалізації творчості;
- 3) ведення «дорожніх нотаток» про прогулянки на природі;
- 4) фотографування навколишнього середовища;
- 5) реалізація садового мистецтва.

Отже, арт-терапія – це організація психотерапевтичного процесу з використанням інструментів мистецтва, що сприяє формуванню цілісної та творчої особистості, забезпечує можливості для самоактуалізації та соціалізації людини. Арт-терапія активізує креативність, а також механізми саморегуляції та зцілення. До специфічних арт-терапевтичного впливу відносять метафоричність, тріадичність та ресурсність. Основними напрямками досліджуваного методу є ізотерапія, казкотерапія, музична терапія, танцювальна терапію, фотографічна терапію, ландшафтна терапія. Усі ці форми впливу дозволяють активізувати несвідомі процеси, краще зрозуміти клієнту самого себе. Арт-терапія у цілому є дієвим методом психологічної допомоги та продуктивним інструментом творчої самореалізації особистості, що формує компетенції подолання життєвих і особистих проблем.

Висновки до першого розділу

Стрес – це емоційний стан, що характеризує переживання напруження суб'єктивного чи об'єктивного характеру. Стресостійкість – це соціально значуща характеристика психіки, що передбачає такі складові: здатність до самореалізації й особистісного росту; здатність адекватно розв'язувати внутрішні конфлікти; вміння стабілізувати емоційну сферу й підтримувати позитивний настрій; належну емоційно-вольову регуляцію; здатність до адекватної мотивації діяльності; оптимальну напруженість психіки; можливість протидіяти проблемам у межах своїх намірів і цілей. Представники психоаналізу вбачали компоненти й джерела переживання стресу у гальмуванні інстинктів та інших елементів несвідомого; біхевіористи акцентували увагу на перетворенні поведінкових стратегій з деструктивних на позитивні; представники гуманістичної психології бачили стрес як запоруку особистісного розвитку; прихильники екзистенціальної психології трактують причину стресу через втрату сенсу життя, самотність, бажання свободи.

Стрес – це невід'ємна і навіть обов'язкова частина життя студентів. Реакція на стрес суттєво залежить від низки біологічних факторів (тип нервової системи, сон, фізична активність, режим харчування), соціальних (сімейна й навчальна взаємодія), психологічних (розвиток вольових якостей та інтелектуальних процесів). Суб'єктивне ставлення студентів до життя забезпечує образ майбутньої діяльності та емоційного ставлення. Проблема стресостійкості здобувачів вищої освіти актуалізується у практичному вимірі через використання самоорганізації, саморегуляції, активізації творчого потенціалу психіки. Забезпечення ефективних шляхів подолання стресу є однією з ключових умов якісної підготовки майбутнього фахівця. Доцільним є вивчення інноваційних методів подолання стресу у студентському віці, зокрема, технік і засобів арт-терапії.

Арт-терапія – це організація психотерапевтичного процесу з використанням інструментів мистецтва, що сприяє формуванню цілісної та творчої особистості, забезпечує можливості для самоактуалізації та соціалізації людини. До специфічних арт-терапевтичного впливу відносять метафоричність, тріадичність та ресурсність. Основними напрямками досліджуваного методу є ізотерапія, казкотерапія, музична терапія, танцювальна терапію, фотографічна терапію, ландшафтна терапія. Арт-терапія у цілому є дієвим методом психологічної допомоги та продуктивним інструментом творчої самореалізації особистості, що формує компетенції подолання життєвих і особистих проблем.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Етапи емпіричного дослідження

Організаційний етап емпіричного дослідження відображає планування алгоритму дослідження. Наукова розвідка здійснювалася за констатувальної стратегії і передбачала емпіричне з'ясування показників переживання стресу студентами вищої освіти. У дослідженні взяли участь студенти 1-2-х курсів закладів вищої освіти України, а саме Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, Сумського державного університету, Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Таким чином, для забезпечення репрезентативності й зовнішньої валідності дослідження, ми намагалися максимально охопити студентів різних спеціальностей та областей України. Кількісний склад вибірки – 80 осіб віком 18 – 19 років. Цей віковий період обрано, оскільки саме на початку дослідженні найбільше проявляються процеси стресу пов'язані з адаптацією до навчання у вищій школі. Гендерний розподіл вибірки: 37 юнаків і 43 дівчат. Комунікація з учасниками дослідження здійснювалася на основі особистих контактів і взаємодії з адміністрацією ЗВО, що були базою збору емпіричного матеріалу. Участь у дослідженні була виключно добровільною. Конфіденційність даних суворо зберігалася. Використані методики не принижують гідність дослідження.

У результаті аналізу теоретичних джерел обрано низку діагностичних методик орієнтованих на визначення показників переживання стресу: методика САН (додаток А), шкала визначення особистісної й реактивної тривожності Ч. Спілбергера (додаток Б), методика вивчення схильності до стресів

Дженкенсона (додаток В). Ці діагностичні інструменти є відповідними вимогами валідності й надійності. Крім того визначені симптоми (самопочуття, настрої, активність, тривожність, схильність до переживання напруження) відповідають компонентам теоретичної моделі переживання стресу.

Другий етап дослідження – передбачав збір емпіричного матеріалу, що проводився онлайн. Через соціальні мережі студентам розсилали бланки, діагностичних методик, що підлягали заповненню. Така діяльність відбувалася за попередньою домовленістю з учасниками дослідження.

Третій етап – кількісна і якісна обробка даних. Визначення «сирих балів» відбувалося за рахунок обчислення показників на основі тестових ключів. Потім визначалися відсоткові рівні відповідно до тестових шкал. Результати продемонстровано графічно і в таблицях для більш наочності отриманих результатів.

Четвертий етап – інтерпретація даних та підведення підсумків. Відбувалося формулювання загального теоретичного уявлення заснованого на емпіричних показниках щодо особливостей переживання стресу студентами.

2.2. Аналіз результатів вивчення стресу здобувачів вищої освіти

Проаналізуємо результати діагностики переживання стресу студентів перших-других курсів ЗВО. Отримані результати представлено у таблицях і діаграмах.

Таблиця 2.1

Показники самопочуття здобувачів вищої освіти

Вибірка	Рівні компоненту переживання стресу					
	Низький		Середній		Високий	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Здобувачі вищої освіти	17	21,25	58	72,5	5	6,25

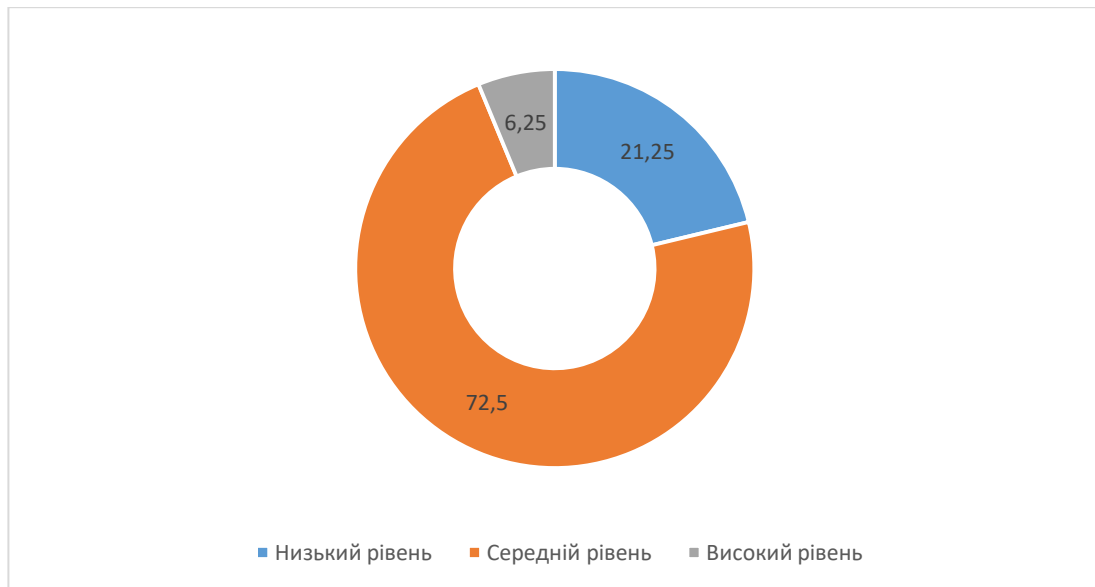


Рис. 2.1. Розподіл рівнів самопочуття здобувачів вищої освіти

Параметр самопочуття характеризує рівень інтенсивності позитивного чи негативного емоційного переживання у діяльності (табл. 2.1., рис. 2.1). У 21,25 % досліджуваних здобувачів вищої освіти виявлено низькі показники самопочуття, що проявляється у домінуванні несприятливих фізіологічних відчуттів, втомі, відсутності мотивації. 72,5 % опитаних студентів демонструють середні показники досліджуваного параметру стресу, що вказує на відсутність чіткого емоційного «плюсу» чи «мінусу», мінливість психологічного благополуччя. У цих респондентів динаміка самопочуття характеризується залежністю від зовнішніх обставин і соціальних чинників. У 6,25 % студентів виявлено високий рівень самопочуття, що відображає оптимальну працездатність, відсутність проблем з соматичним здоров'ям. Можемо припустити, що чинниками трансформації самопочуття здобувачів вищої освіти є рівень успішності, пристосування до дидактичних і організаційних умов вищої школи, взаємодія з викладачами і одногрупниками, а також ставлення до умов військового часу і сприймання супутнього інформаційного поля.

Показники активності здобувачів вищої освіти

Вибірка	Рівні компоненту переживання стресу					
	Низький		Середній		Високий	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Здобувачі вищої освіти	24	30	52	65	4	5

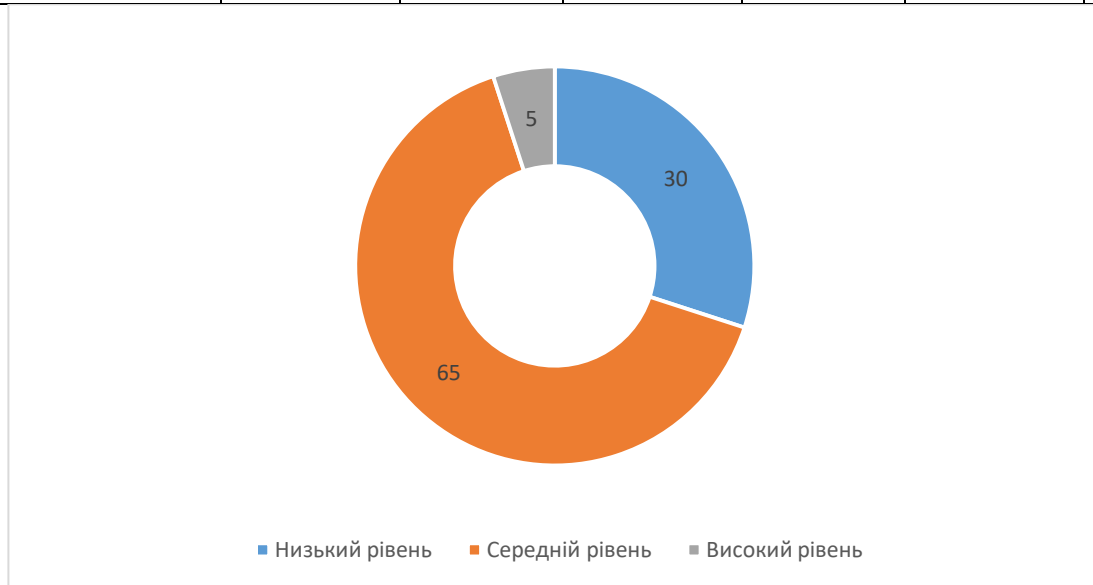


Рис. 2.2. Розподіл рівнів активності здобувачів вищої освіти

Тенденції параметру активності представлено на рисунку 2.2. і у таблиці 2.2. Більш, ніж у третини досліджуваних виявлено низький рівень цього параметру стресу, що свідчить про апатію, переважання бездіяльності і байдужості до оточуючої реальності. Такі здобувачі освіти демонструють низьку навчальну успішність, відсутність активної життєвої позиції, бажання «плисти за течією». У 65 % опитаних діагностовано середній рівень активності досліджуваних студентів, що вказує на ситуативну енергійність особистості. Лише чотири досліджуваних студентів демонструють високі показники означеного прояву переживання стресу. Така ситуація свідчить про орієнтацію особистості на досягнення результату, потужну мотивацію досягнення, прагнення до змін оточуючого середовища і самого себе. Отримані результати

вказують на відсутність достатніх внутрішніх ресурсів студентів для цілеспрямованої діяльності.

Таблиця 2.3

Показники настрою здобувачів вищої освіти

Вибірка	Рівні компоненту переживання стресу					
	Низький		Середній		Високий	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Здобувачі вищої освіти	33	41,25	45	56,25	2	2,5

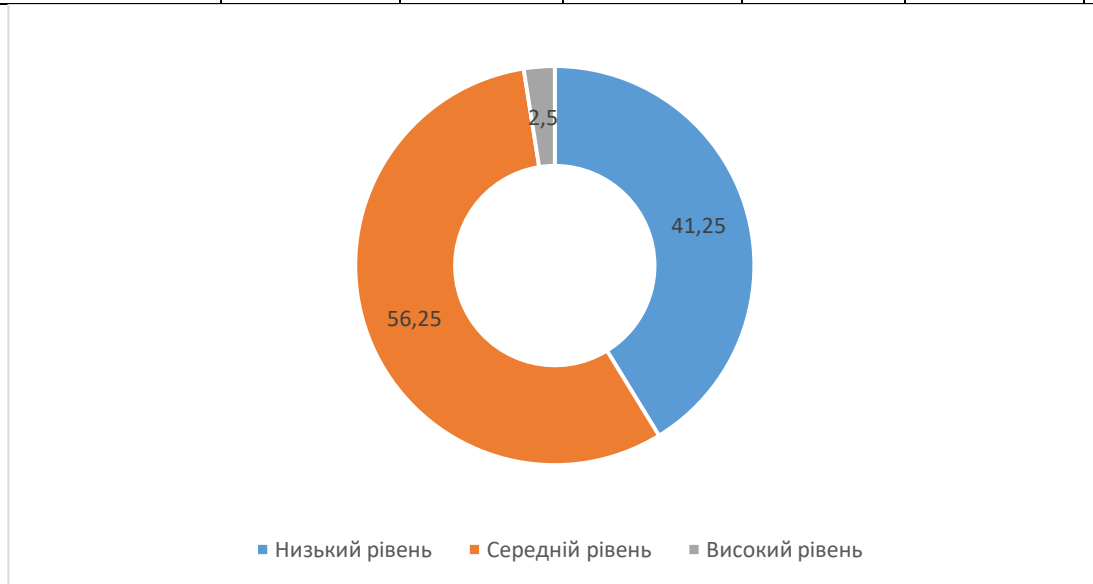


Рис. 2.3. Розподіл рівнів настрою здобувачів вищої освіти

Настрій особистості відображає загальний емоційний тонус особистості студентського віку (табл. 2.3, рис. 2.3). Низький рівень досліджуваного параметру стресу діагностовано у 41,25 студентів, що є досить суттєвою негативною тенденцією. Такі здобувачі освіти характеризуються пригніченістю, депресивними реакціями, вираженою фрустрацією й яскравими проявами стресу. Більше, ніж у половини досліджуваних виявлено середній рівень параметру, що вказує на амбівалентність настрою студентів, чергування піднесення і пригнічення в емоційній сфері. Лише у двох здобувачів вищої освіти зафіксовано високі показники настрою, що вказує на системне

домінування позитивних емоцій. Така ситуація пояснюється особливостями навчання на перших курсах ЗВО та напруженими обставинами військового часу.

Таблиця 2.4

Показники особистісної тривожності здобувачів вищої освіти

Вибірка	Рівні компоненту переживання стресу					
	Низький		Середній		Високий	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Здобувачі вищої освіти	29	36,25	49	61,25	2	2,5

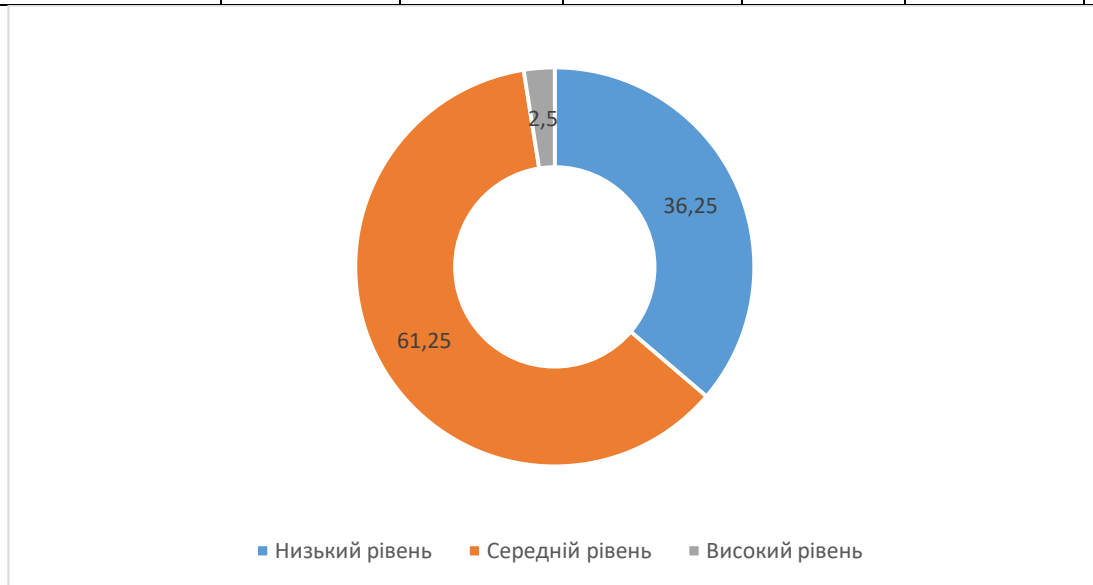


Рис. 2.4. Розподіл рівнів особистісної тривожності здобувачів вищої освіти

Особистісна тривожність – це психічний феномен, що характеризує системність переживання тривожності як стійкої риси характеру (табл. 2.4, рис. 2.4). Низький рівень особистісної тривожності виявлено у 36,25 % студентів. Такі результати вказують на переважання врівноваженості, спрямованості на спокійне вирішення проблеми і конфлікти, переважання раціонального над емоційним. Тобто, цих студентів не зважаючи на важкі зовнішні обставини можна охарактеризувати як максимально стійких до стресу. В 61,25 % здобувачів вищої освіти діагностовано середні показники

особистісної тривожності, що свідчить про відсутність стійкого спокою, але й виражені тривожні перманентні реакції відсутні. У двох осіб досліджуваної вибірки діагностовано високі показники особистісної тривожності, що потенційно вказує на наявність тривожного розладу. У цілому емпіричні результати говорять про відсутність виражених небезпечних тенденцій реакцій тривоги у студентському середовищі.

Таблиця 2.5

Показники реактивної тривожності здобувачів вищої освіти

Вибірка	Рівні компоненту переживання стресу					
	Низький		Середній		Високий	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Здобувачі вищої освіти	37	46,25	36	45	7	8,75

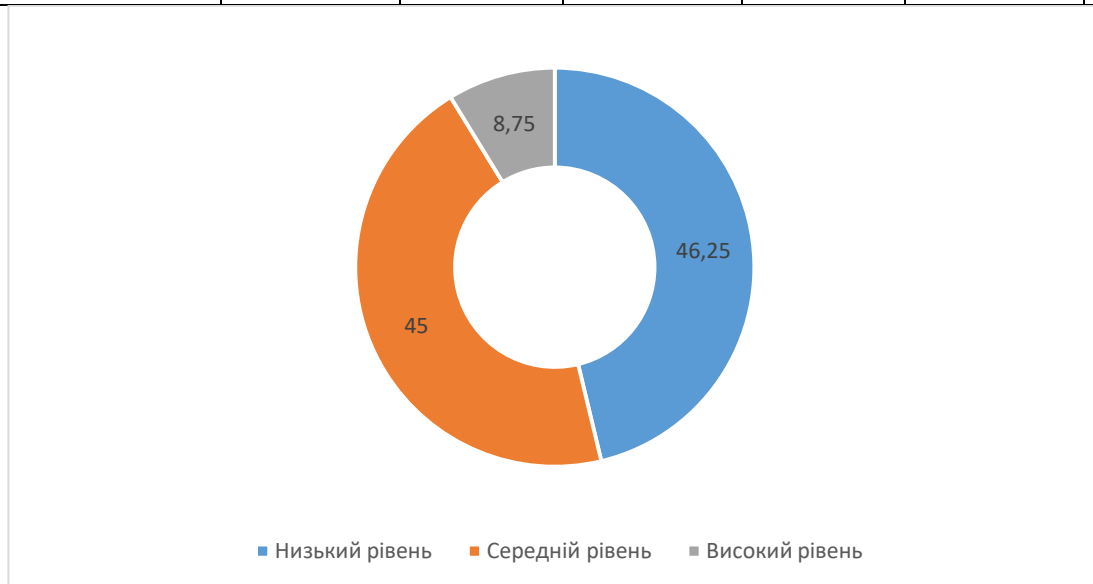


Рис. 2.5. Розподіл рівнів реактивної тривожності здобувачів вищої освіти

Реактивна тривожність демонструє виявленість тривоги як способу реагування на несприятливі обставини (табл. 2.5, рис. 2.5). Показники дещо відрізняються від тенденцій виявлених за особистісною тривожністю. Так середній і низький рівні параметру розподілилися приблизно порівну – 45 % досліджуваних і 46,25 % відповідно. У 8,75 % респондентів діагностовано

високі показники реактивної тривожності, що відображає системні реакції неспокою, емоційної нестабільності у ставленні до життєвих подій. Не можна однозначно стверджувати, що реактивна тривожність виражена більше, ніж особистісна у переживанні стресових реакцій.

Таблиця 2.6

Показники схильності до стресу здобувачів вищої освіти

Вибірка	Рівні компоненту переживання стресу					
	Низький		Середній		Високий	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Здобувачі вищої освіти	3	3,75	66	82,5	11	13,75

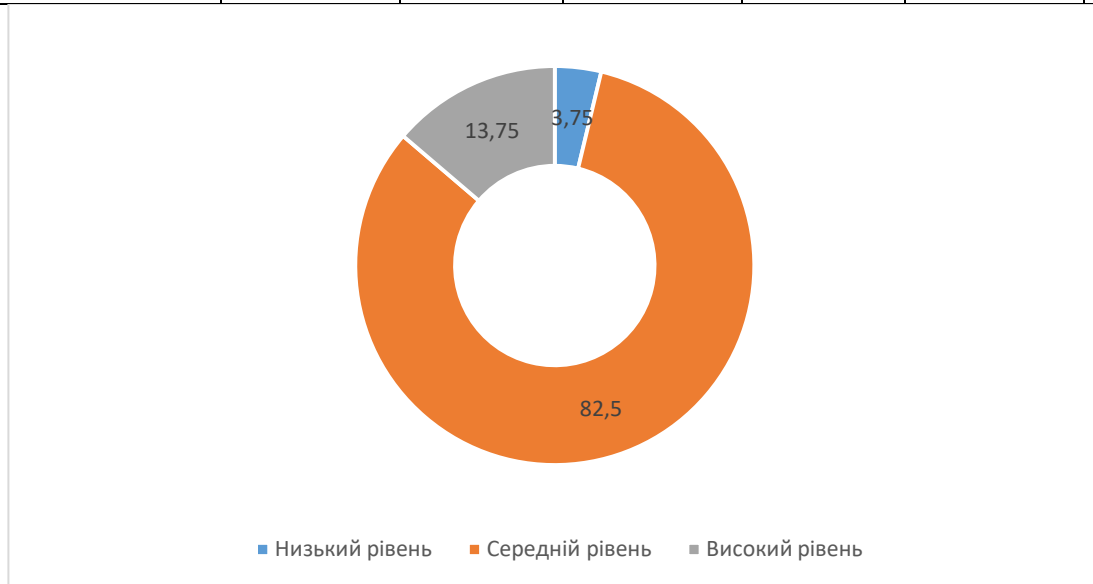


Рис. 2.6. Розподіл рівнів схильності до стресу здобувачів вищої освіти

Параметр схильності до стресу характеризує інтенсивність і частоту суб'єктивного переживання напруження студентами (табл. 2.6, рис. 2.6). Бачимо, абсолютне домінування здобувачів вищої освіти з середніми показниками цієї властивості (82,5 % респондентів). Привертає увагу, що лише у трьох досліджуваних виявлено низькі показники параметру. 13,75 % опитаних характеризуються високою схильністю до стресу. Отже, можна говорити, що у вищій школі відображаються помірні прояви стресових реакцій. Припускаємо,

що їх детермінантами є особливості освітнього процесу, адаптаційні механізми та зовнішні несприятливі обставини (військові дії, ракетні обстріли, ситуація на ринку електроенергії тощо).

Отже, у цілому емпіричне дослідження продемонструвало переважання середніх показників переживання стресу у здобувачів вищої освіти.

2.3. Загальні аспекти подолання стресу у здобувачів вищої освіти засобами арт-терапії

Для подолання переживання стресу у здобувачів вищої доцільно запропонувати опис відповідних арт-терапевтичних заходів та методів. Основою метою арт-терапевтичних процедур у контексті тематики дослідницької роботи є розвиток стресостійкості, навичок самоконтролю, спрямованості на конструктивне розв'язання конфліктів і проблемних ситуацій.

Завдання арт-терапевтичних технік у контексті подолання стресу здобувачів вищої освіти:

1. Сформувати ефективну комунікативну компетентність.
2. Сформувати стійке переживання поваги до учасників спілкування.
3. Розвивати навички самоконтролю.
4. Формувати здатність до раціонального аналізу життєвих проблем.
5. Закріпити світоглядні установки гуманістичного плану.

Засоби розвивального впливу: техніки арт-терапевтичного впливу.

Очікувані результати програми передбачають досягнення таких показників емоційного розвитку, що дозволять ефективно, безконфліктно взаємодіяти з соціальним оточенням; регулювати власну емоційну сферу, толерантно ставитись до соціального оточення, бачити у труднощах можливості для розвитку, посилення здатності до контролю гніву й агресивних реакцій.

Форма проведення арт-терапевтичних технік для подолання стресу – групова та індивідуальна.

Програма призначена для здобувачів вищої освіти.

Охарактеризуємо типові арт-терапевтичні вправи, що призначені для подолання стресових переживань здобувачів вищої освіти.

Техніка «Безпечне місце» Автор - Наталії Роджерс, модифікація Ольги Плеткі

Мета – виявлення безпечного місця, заземлення, зняття тривоги та напруження

Матеріали, необхідні для роботи: аркуші паперу (формату А4), фарби (гуаш), стаканчики з водою, пензлики.

Вік – з 18 років *Форма роботи* – індивідуальна та групова

Алгоритм: 1 етап. Візуалізація

Інструкція: Закрийте очі і зосередьтеся на своєму диханні. Сконцентруйтеся на видиху, дедалі більше розслабляючись з кожним видихом. Коли відчуєте себе готовим, уявіть себе в безпечному місці, де Ви відчуєте себе добре і впевнено, де Вам приємно перебувати, де Ви відчуваєте спокій та умиротворення. Це те місце, де тільки Ви господар, тільки Ви встановлюєте там правила і тільки Ви ними керуєте. Це може бути місце, де Ви колись бували чи хотіли б побувати. Уявіть себе в цьому місці, де повітря чисте, як Вам хочеться, у зручній для Вас позі (сидячи або лежачи, або згорнувшись калачиком, або підібгавши ноги у Вашому улюбленому кріслі, або в будь-якій іншій зручній і приємній для Вас позі).

У цьому місці комфортна для Вас температура або тепло, або прохолодно, на Ваш вибір. Прислухайтеся до звуків цього місця, його заспокійливого звучання. Дозвольте потрібній і приємній для Вас кількості світла висвітлювати Ваше місце. Спробуйте поглибити відчуття спокою, розслаблення, умиротворення у цьому уявному місці. Коли Ви уявите себе там, намагайтеся

посилити відчуття своєї присутності в цьому місці, зробіть глибокий вдих «один, два, три», щоб відчути це і запам'ятати відчуття, що виникло.

Тепер Вам пропонується відповісти на такі питання:

Які відчуття у Вашому тілі вказують на те, що створена картина є безпечним, спокійним, приємним місцем?

Де місце цього відчуття у Вашому тілі?

Яка його величина, якої вона форми і якого кольору?

Якщо хочете, можете покласти руку на те місце, де Ви відчуваєте приємне відчуття. (Це чуттєве закріплення).

2 етап. Малювання безпечного місця. Після закінчення роботи, намалюйте це місце

Вправа «Пейзажі емоцій»

Мета: розвиток здатності до аналізу власних негативних переживань.

Матеріали, необхідні для роботи: аркуші паперу (формату А4), фарби (гуаш), стаканчики з водою, пензлики.

Вік – з 18 років *Форма роботи* – індивідуальна та групова

Інструкція: Згадайте негативне переживання, що часто супроводжувало Вас протягом тижня. Відтворіть ці переживання на аркуші паперу. Кінцевий результат може бути як конкретним, так і абстрактним. Вас не обмежують у творчості – головне, щоб продукт відображав негативне переживання, що часто з вами трапляється.

Орієнтовний перелік питань для групового обговорення:

1. Опишіть переживання, що ви відобразили на малюнку?
2. З якими життєвими подіями пов'язана ця емоція – навчальними, професійними, сімейними?
3. Опишіть себе під час переживання зображеного на малюнку?
4. Що у цей час переживають люди, які перебувають поряд з Вами?

Вправу «Емоційний пейзаж» можна поєднати з результатами вправи «Безпечне місце». Зокрема, можна помістити зображення негативного переживання в атмосферу захищеності й обговорити можливості й шляхи, що дозволять студентам подолати погані емоції. При цьому можна здійснити групову комунікацію з метою визначення інструментів контролю негативних емоційних у переживань у стресових ситуаціях. Цьому буде сприяти атмосфера перебування у зображеному на малюнку безпечному місці. Підсумком вправи має бути приблизний алгоритм подолання стресу приданий відповідно до індивідуальних особливостей здобувачів вищої освіти.

Колаж «Серце»

Мета: актуалізація позитивних емоцій, пошук ресурсу, зменшення психоемоційного напруження, подолання стресу.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, А3, глянцеві журнали, фото, ножиці, клей.

Тривалість виконання: 30 хв. *Форма роботи:* індивідуальна і групова.

Алгоритм дій: Наповніть аркуш паперу вирізками із журналів, що символізують найяскравіші спогади в Вашому житті. Важливо, щоб ці спогади включали усі вікові періоди життя.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції викликає у Вас колаж?
- Які зображення викликають найсильнішу емоцію?
- Як би Ви їх охарактеризували?
- З якими подіями і людьми вони пов'язані?
- Який малюнок Ви зобразили першим і з яким спогадом він пов'язаний?

Що він для Вас означає?

- Який із цих моментів Ви хотіли б пережити ще раз?

Вправа «Потепління емоцій».

Мета: усвідомлення й вербалізація емоцій, формування здатності до емоційного контролю.

Інструкція: Студенту пропонують пригадати емоції, що найчастіше характерні для нього (чи неї) протягом дня (5–7 позицій). Студентів необхідно мотивувати на вільне вираження емоцій, зняття тривоги й страху. Після словесного відтворення переживань необхідно відтворити на аркуші паперу відповідні образи і підписати їх. Інший учасник має змінити елементи малюнку й зробити його більш прийнятним в емоційному плані.

Перелік запитань для групового обговорення результатів малювання:

1. Визначте емоції, що домінують на малюнку.
2. Встановіть асоціації елементів малюнку та їх емоційного навантаження.
3. Які образи зображення відображають символізують негативні переживання?
4. Який образ найбільше акцентує увагу на вашому малюнку?
5. Що на малюнку найбільше викликає роздратування й агресію?
6. Охарактеризуйте зміни, що відбулися з Вами після відтворення певних елементів малюнку.

У процесі інтерпретації результатів психолог має звертати колір, розмір та символізм створеного зображення. Обов'язково слід дізнатися у студентів суб'єктивне значення певного кольору чи частини зображення. Необхідно з'ясувати специфіку комбінації образів, що свідчить на залежність певних емоційних переживань. Також слід приділити увагу центральному образу, що відтворює найбільш актуальне переживання здобувачів вищої освіти.

Техніка «Малювання музики руками»

Модифікація О. Тараріна

Мета: виявлення основних ресурсів особистісного розвитку на даний момент; пошук ресурсів самовдосконалення.

Інструменти: аркуш А-4, скотч, 2 різнобарвні олівці (фломастери, дві ручки), музична добірка з 8 мелодій загальною тривалістю 10 хвилин.

Час роботи: 40-45 хвилин.

Вікові рамки: від 12 +, *Форма роботи:* індивідуальна і групова.

Інструкція. Вступ: Учасникам групи пропонується знайти для себе деякий вільний простір, де не відволікатимуть люди, що близько сидять. Взяти чистий аркуш паперу та прикріпити його у розгорнутому вигляді перед собою на столі за допомогою скотчу.

Основна частина 1. Учасникам пропонується вибрати 2 різнокольорові олівці. Взявши олівці, по одному в кожную руку, учасники заплющують очі і протягом кількох хвилин досліджують свій внутрішній чуттєвий простір щодо актуальних і значущих в даний момент потреб.

2. Вмикається музика, і учасники починають малювати двома руками одночасно із заплющеними очима. Руки під музику переміщуються будь-яким чином, прагнучи заповнити малюнками весь простір паперу, здійснюючи то однакові, то різні рухи, віддаляючись і зближуючись, формуючи абстрактні образи або втілюючи конкретні та знайомі предмети. Учасники при цьому просто розслабляються, відпускають себе і спостерігають, як поводяться руки, і здійснюють ті рухи, які диктують їм емоції та почуття, які вони переживають в момент прослуховування музики.

3. Після завершення малювання пропонується обговорити такі питання:

Які ритми вам були приємні?

Які викликали складнощі, а які давалися легко?

Чим ви можете це пояснити?

Під час звучання музики ви малювали одночасно двома руками чи кожною окремо?

Яка рука малювала більше чи менше?

Наскільки ваші руки та кольори, які ви використовували, виражають дві сторони вашої особистості, як ці сторони взаємодіють?

Чи тримаються два кольори окремо на папері, чи вони взаємодіють?

Чи співпрацюють вони чи перебувають у конфлікті?

Який колір переважає у роботі?

Який образ ви знайшли у малюнку?

Як ви можете це пояснити? Чи вдалося вам розслабитися та отримати задоволення від роботи?

Висновки. Техніка малювання музики руками допомагає зняти механізм внутрішнього контролю, виявити та усвідомити потреби та цінності клієнта. Сприяє саморозкриттю та розвитку емоційного інтелекту, здатності до спонтанності дій та почуттів, творчому баченню подій.

Отже, ключовими для стабілізації стресових переживань студентів шляхом арт-терапії ключовими є техніки ізотерапії й казкотерапії. При цьому основним є керівна роль психолога, особливо у контексті реалізації інструкції й структури підсумкової рефлексії. Обов'язковим завданням психотерапевта є формування емоційно сприятливого й комфортного середовища для розвитку й соціалізації студентів. Елементи арт-терапії можуть використовуватися як в груповій, так і в індивідуальній формах. Важливим фактором подолання стресу у студентському віці є безоцінне ставлення психолога до вчинків, думок, емоцій здобувачів вищої освіти. У цьому контексті актуальним є формулювання загальних рекомендацій з подолання стресу у вищій освіті.

Можна запропонувати низку стратегічних напрямів подолання стресу у студентському віці:

1. Забезпечення почуття контролю ситуації, оскільки контроль ситуації створює умови для управління стресом. Основним моментом є формування серйозного ставлення до аналізу ситуації стресу, що забезпечує можливість розуміння впливу й ефективного контролю зовнішніх умов.

2. Залучення уваги до механізму управління стресом у студентському віці. Особливо актуальним цей аспект є у контексті забезпечення ауторелаксації психіки.

3. Періодичні прогулянки на свіжому повітрі студентів, що насичують організм киснем і забезпечують оптимальний рівень фізичної активності.

4. Організація здобувачів вищої освіти відвідування культурних та розважальних установ, що створює умови для переосмислення стресової ситуації й культурного розвитку особистості.

5. Забезпечення довірливої комунікації з друзями або одногрупниками.

6. Стимулювання сміхом і жартами емоційної сфери. Сміх – це гарний засіб подолання від стресу, що активізує м'язи, полегшує головний біль, нормалізує артеріальний тиск, дихання й цикл сну, а також насичує кров антистресовими гормонами.

7. Заняття фізкультурними вправами (біг плавання, спортивні ігри тощо). Фізична активність має бути помірною, без надмірних навантажень, що призведе до додаткового стресу, фізичного й психічного виснаження організму.

8. Використання дихальних вправ, м'язового розслаблення під контролем психологів і педагогів.

9. Використання вправ для концентрації уваги, що забезпечують фіксацію студента на вирішенні завдання.

10. Доцільним також є застосування антистресових педагогічних стратегій перед сесією, що на думку дослідників суттєво підвищує стресостійкість студентів у процесі складання екзаменів та заліків.

11. Кожного дня нагадуйте собі за що ви цінуєте власне життя, особливо у ситуації підвищеного стресу.

12. Подумайте сенс, який Ви вкладаєте у поняття щастя. Складіть алгоритм дій спрямованих на досягнення щастя. Перечитуйте ці записи кожного дня, за необхідності змінюйте і йдіть до мети, не зважаючи на труднощі.

13. Навіть у найскладніші моменти життя (особисті, навчальні, робочі) пам'ятайте про свою унікальність, неповторність у цьому світі.

14. Використовуйте заспокійливі дихальні техніки для подолання стресу.

15. Кожного ранку посміхайтесь собі у і висловлюйте комплімент стосовно себе – це забезпечує самопідтримку й самозаспокоєння.

16. Не соромтеся просити підтримки у близьких людей під час переживання стресу.

17. Прагніть вирішувати конфлікти й кризові ситуації максимально конструктивно, без приниження й образ соціального оточення – стимулювання конфлікту є джерелом додаткового стресу для особистості.

18. Будьте зрозумілими для інших – пам'ятайте, що оточуючі не вміють читати думок, тому завжди проговорюйте те, що Вам не подобається і викликає занепокоєння.

19. Вчіться контролювати власний гнів і агресію.

20. Поважайте себе та інших – це основа спокою та подолання негативних наслідків стресу.

У студентському віці актуальними є техніки заземлення, що допомагають зняти безпосереднє емоційне напруження без втручання спеціаліста. Заземлення — це психологічні техніки, що орієнтовані на актуальне заспокоєння людини. Вони є досить ефективними при переживання сильних емоцій, панічних атак, посттравматичних флешбеків, кошмарів. Опишемо типові техніки заземлення.

Рахуй від п'яти до одного

Сутність техніки полягає у тому, що під час переживання стресу слід назвати предмети відповідно до відчуттів різної модальності: п'ять предметів, що можна бачити; чотири предмети, що можна помацати; три предмети звук яких можна почути; два предмети, що можна понюхати; оди предмет, що можна спробувати на смак.

Гра «Абетка»

Людині потрібно обрати певну категорію предметів чи явищ (наприклад, їжа) і згадати об'єкт до кожної літери абетки алфавіті (наприклад: анчоуси, бутерброд, виноград тощо).

Легенька розумова гімнастика

Під час переживання стресу доцільно виконати елементарне арифметичне обчислення. Наприклад, можна повторити таблицю множення в довільному порядку; повторити алфавіт з кінця до початку тощо.

Візуалізація позитивних образів (особистих спогадів, кінофільмів, текстів пісень) при переживанні негативних емоцій у процесі стресу.

Вправа «Дихання квадратом і наша уява».

Мета: подолання гострої симптоматики стресу й усвідомлення своєї емоційної сфери.

Обладнання: олівець, фломастери, альбомний папір.

Вправа набула особливої популярності, зокрема, і в студентському середовищі після початку повномасштабної війни. Визначимо приблизний алгоритм вправи, що ефективніше виконується зі сторонньою інструкцією:

1. Розташуйтеся у зручній позиції і заплющте очі. Можете сісти або продовжувати стояти.

2. Затримайте глибокий вдих і повільно порахуйте до чотирьох.

3. Повільно видихайте, знову рахуючи до чотирьох.

4. Повторно затримайте дихання і лічіть до чотирьох.

Такі цикли мають здійснюватися в інтервалі від 5- до 10 хвилин. Дихати таким методом можна від 5 до 10 хвилин. При індивідуальному виконанні рекомендується робити вправу зранку (налаштування на діяльність) і ввечері (релаксація перед сном). Доцільно застосовувати описану техніку після сильних емоційних потрясінь, наприклад, під час масованих ракетних обстрілів. Під час дихання увага учнів концентрується на диханні та лічбі, що має ефект автосугестії. Слід вчитися контролювати сторонні думки. Під час дихання

можна пальцем руки малювати уявний квадрат на іншій долоні. На вертикальних гранях цього квадрату доцільно робити вдих або видих, а на горизонтальних лініях – паузи. Загальна структура дихального акту: вдих – пауза – видих – пауза. Індикатором розслаблення буде структурування думок. Основний фізіологічний механізм вправи – контроль дихання визначає насичення нервової системи киснем і відповідну реакцію психіки.

Отже, питання застосування арт-терапії для подолання стресових переживань здобувачів освіти є актуальним напрямом психологічних досліджень, що вимагає експериментальної перевірки.

Висновки до другого розділу

Для виконання поставлених емпіричних завдань, у результаті аналізу теоретичних джерел, обрано низку діагностичних методик орієнтованих на визначення показників переживання стресу: методика САН, шкала визначення особистісної й реактивної тривожності Ч. Спілбергера, методика вивчення схильності до стресів Дженкенсона. Ці діагностичні інструменти дозволяють визначити симптоми (самопочуття, настрої, активність, тривожність, схильність до переживання напруження) відповідають компонентам теоретичної моделі переживання стресу. У дослідженні взяли участь студенти 1-2-х курсів закладів вищої освіти України. Кількісний склад вибірки – 80 осіб віком 18 – 19 років.

Виявлено, що самопочуття як фізіологічний параметр переживання стресу переважно знаходиться на середньому рівні прояву у здобувачів вищої освіти. Результати дослідження активності вказують на відсутність достатніх внутрішніх ресурсів студентів для цілеспрямованої діяльності й досягнення успіху – переважають середні й низькі показники параметру. Більше, ніж у половини досліджуваних студентів виявлено середній рівень параметру настрою, що вказує на амбівалентність настрою студентів, чергування піднесення і пригнічення в емоційній сфері. Також суттєвий відсоток параметру

має низькі показники явища. Діагностика виявила переважання середніх і низьких показників особистісної й реактивної тривожності студентів. Можна говорити, що у вищій школі відображаються помірні прояви стресових реакцій. У цілому емпіричне дослідження продемонструвало переважання середніх показників переживання стресу у здобувачів вищої освіти.

Для подолання переживання стресу у здобувачів вищої було запропоновано арт-терапевтичні заходи та методу. Основою метою арт-терапевтичних процедур у контексті тематики дослідницької роботи є розвиток стресостійкості, навичок самоконтролю, спрямованості на конструктивне розв'язання конфліктів і проблемних ситуацій. Ключовими для стабілізації стресових переживань студентів шляхом арт-терапії ключовими є техніки ізотерапії й казкотерапії. При цьому основними елементами успіху арт-терапії є керівна роль психолога, особливо у контексті реалізації інструкції й структури підсумкової рефлексії. Обов'язковим завданням психотерапевта є формування емоційно сприятливого й комфортного середовища для розвитку й соціалізації студентів. Елементи арт-терапії можуть використовуватися як в груповій, так і в індивідуальній формах. Важливим фактором подолання стресу у студентському віці є безоцінне ставлення психолога до вчинків, думок, емоцій здобувачів вищої освіти. У цьому контексті актуальним є формулювання загальних рекомендацій з подолання стресу у вищій освіті, що мають базуватися на дотриманні здорового способу життя, цілеспрямованого контролю емоційної сфери, розвитку поваги до себе та інших.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного й емпіричного дослідження подолання переживання стресу здобувачів вищої освіти можна сформулювати такі узагальнення:

1. Стрес – це емоційний стан, що характеризує переживання напруження суб'єктивного чи об'єктивного характеру. Стресостійкість – це соціально значуща характеристика психіки, що передбачає такі складові: здатність до самореалізації й особистісного росту; здатність адекватно розв'язувати внутрішні конфлікти; вміння стабілізувати емоційну сферу й підтримувати позитивний настрій; належну емоційно-вольову регуляцію; здатність до адекватної мотивації діяльності; оптимальну напруженість психіки; можливість протидіяти проблемам у межах своїх намірів і цілей. Стрес – це невід'ємна і навіть обов'язкова частина життя студентів. Реакція на стрес суттєво залежить від низки біологічних факторів (тип нервової системи, сон, фізична активність, режим харчування), соціальних (сімейна й навчальна взаємодія), психологічних (розвиток вольових якостей та інтелектуальних процесів).

2. Арт-терапія – це організація психотерапевтичного процесу з використанням інструментів мистецтва, що сприяє формуванню цілісної та творчої особистості, забезпечує можливості для самоактуалізації та соціалізації людини. До специфічних арт-терапевтичного впливу відносять метафоричність, тріадичність та ресурсність. Основними напрямками досліджуваного методу є ізотерапія, казкотерапія, музична терапія, танцювальна терапію, фототографічна терапію, ландшафтна терапія.

3. У цілому емпіричне дослідження продемонструвало переважання середніх показників переживання стресу у здобувачів вищої освіти. Виявлено, що самопочуття як фізіологічний параметр переживання стресу переважно знаходиться на середньому рівні прояву у здобувачів вищої освіти. Результати дослідження активності вказують на відсутність достатніх внутрішніх ресурсів

студентів для цілеспрямованої діяльності й досягнення успіху – переважають середні й низькі показники параметру. Більше, ніж у половини досліджуваних студентів виявлено середній рівень параметру настрою, що вказує на амбівалентність настрою студентів, чергування піднесення і пригнічення в емоційній сфері. Зафіксовано переважання середніх і низьких показників особистісної й реактивної тривожності студентів.

4. Основою метою арт-терапевтичних процедур для подолання стресу здобувачів вищої освіти є розвиток стресостійкості, навичок самоконтролю, спрямованості на конструктивне розв'язання конфліктів і проблемних ситуацій. Ключовими для стабілізації стресових переживань студентів шляхом арт-терапії ключовими є техніки ізотерапії й казкотерапії. При цьому основними елементами успіху арт-терапії є керівна роль психолога, особливо у контексті реалізації інструкції й структури підсумкової рефлексії. Обов'язковим завданням психотерапевта є формування емоційно сприятливого й комфортного середовища для розвитку й соціалізації студентів. Елементи арт-терапії можуть використовуватися як в груповій, так і в індивідуальній формах.

5. Важливим фактором подолання стресу у студентському віці є безоцінне ставлення психолога до вчинків, думок, емоцій здобувачів вищої освіти. У цьому контексті актуальним є формулювання загальних рекомендацій з подолання стресу у вищій освіті, що мають базуватися на дотриманні здорового способу життя, цілеспрямованого контролю емоційної сфери, розвитку поваги до себе та інших.

Отже, у процесі дослідження досягнуто мети й реалізовано завдання дослідження. Подальші наукові розвідки означеної проблематики вбачаємо в експериментальній апробації програми подолання стресу засобами арт-терапії для здобувачів вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрусин Ю.І. Методичні рекомендації щодо психодіагностики емоційно-вольової стійкості особистості. Київ, 2014. 40 с.
2. Березовська Л. І. Теоретичні аспекти дослідження життєздатності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2017. № 1 (48). С. 26–30.
3. Бриндіков Ю. Л. Арт-терапія у реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна"*. 2018. № 1. С. 106-110.
4. Буркало Н. Арт-терапія в сучасній психології. *Психологічний журнал Інституту психології ім. Г.С. Костюка*. 2019. Вип. 5 (9). С. 189 – 204.
5. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія"*. 2021. № 64. С. 62–81. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
6. Грузинська І.М. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. К. : Національний авіаційний університет*. 2022. Вип. 2(21). С. 97–107.
7. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. / за ред. Н. Гусака. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
8. Дубчак Г. М. Аналіз навчального стресу студентів : гендерний аспект. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАНП України*. 2016. Т. VI. Вип. 12. С. 39–47
9. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності : підручник для студентів вищих навч. закладів. К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. 400 с.

10. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 98-117.
11. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
12. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. №14. С. 26–64.
13. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44(1). С. 143–150.
14. Мартинюк І. А. Психолого-педагогічний супровід студентів під час навчання у ВНЗ : метод. посіб. Київ : НУБіПУ, 2016. 101 с.
15. Мельничук І. М. Особливості застосування інтерактивних ігор у вищому навчальному закладі [Електронний ресурс] *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2010. № 4. Режим доступу : https://www.google.com.ua/search?client=firefox-bab&dcr=0&ei=zQvNWq3yCafB6QT_mb
16. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник ; за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
17. Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резильєнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33. С. 73–77.
18. Схильність до стресу (Дженкінсон. Модифікація Фрідмана і Розенмана) [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://lektsii.org/8-7697.html>.
19. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс / уклад. І.В. Бабій. Умань, Алмі. 2014. 75 с.

20. Тимченко А.П. Арт-терапія як спосіб допомоги дітям при психологічних травмах. *Соціально-психологічні аспекти розвитку суб'єктів освітнього процесу: матеріали II Всеукраїнського науково-практичного форуму «Соціально-психологічні аспекти розвитку особистісно-професійної компетентності педагога в умовах інноваційних змін» (07–12 грудня 2020 року, м. Суми)*. Суми: НВВ КЗ СОШПО, 2020. Ч. 2. С.175-178.
21. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. К.: Марич, 2009. 105 с.
22. Фройд З. Невпокій в культурі. Априорі, 2023.
23. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6, Т. 2. С. 160–165.
24. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, січень 2022. № 14. С. 46–56.
25. Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резильєнтності у контексті соціо-екологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. № 3. 2020. С. 59–66.
26. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. Київ, Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. 2022. 128 с.
27. Чухрій І.В. Психологічні особливості емоційних переживань осіб юнацького віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 6. С. 54–58.

28. Baruth K.E., Carrol J.J. A formal assessment of resilience: The Baruth Protective factors inventory. *The Journal of individual psychology*, 2002. №58. Pp. 235–244.
29. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*. 2008. S, no. 1. Pp. 101–113.
30. Charney D. S., Southwick S. M. Resilience: the science of mastering life's greatest challenges. Cambridge University Press, 2018.
31. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*. 2003. Vol. 18, no. 2. Pp. 76–82.
32. Horney K. Our inner conflicts. A constructive theory of neurosis. N. Y., USA: Norton, 1966, 250 p.
33. Jaycox L., Tanielian T.L. Invisible wounds of war: psychological and cognitive injuries, their consequences, and services to assist recovery. RAND Corporation, The, 2008.
34. Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*. 2000. №71. P. 543
35. Maslow A.H. theory of human motivation. *Psychological Review*, 1943. 50(4), P. 370–396.
36. Masten A. S. Ordinary magic: resilience in development. Guilford Publications, 2014
37. Neman R. APA's resilience initiative. *Professional psychology: research and practice*. 2005. № 36. P. 227.
38. Richardson G. E. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*. 2002. Vol. 58, no. 3. P. 307–321.

39. Rutter M. Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*. 1985. №147. Pp. 598–611.
40. Selye H. The general-adaptation-syndrome. *Annu. Rev. Med.* 1951. 2. P. 327–42.
41. Toal R. A. Review of Alfred Adler--Superiority and social interest: A collection of later writings [Review of the book *Alfred adler--Superiority and social interest: A collection of later writings*, by L. Heinz & R. R. Ansbacher, Eds.]. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 1966. V. 3(1), P. 43–44.
42. Wagnild G.M., Young H.M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. 1993. №1. P. 165.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій)

Ця методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності і настрою.

Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількаразового використання впродовж певного часу.

Інструкція. Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру що найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент.

Типова карта методики САН

Прізвище, ім'я

Стать _____, Вік _____

Дата _____, Час _____

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий

Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Обробка та інтерпретація. При обробці ці цифри перекоднуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід урахувати те, - що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм. Зразок перекодування наведений у таблиці.

Перекодування	Повний надій	7	6	5	4	3	2	1	Розчарований
Текст САН	Повний надій	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочилої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

Ключ.

Питання на самопочуття» 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність-3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрій-5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Додаток Б

**Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності
Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна**

Мета: визначення показників ситуативної та особистісної тривожності.

Текст методики

Інструкція: Залежно від самопочуття в даний МОМЕНТ, вкажіть найбільш підходячу для Вас цифру: «1» - ні, це зовсім не так; «2» - мабуть так; «3» - вірно; «4» - абсолютно вірно:

№ нп	Судження СТ	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно
1	Ви спокійні	1	2	3	4
2	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4	Ви відчуваєте співчуття	1	2	3	4
5	Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4
6	Ви засмучені	1	2	3	4
7	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Ви відчуваєте себе відпочившою людиною	1	2	3	4
9	Ви стривожені	1	2	3	4
10	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Ви впевнені в собі	1	2	3	4
12	Ви нервуєте	1	2	3	4
13	Ви не знаходите собі місця	1	2	3	4
14	Ви напружені	1	2	3	4
15	Ви не відчуваєте скутості і напруги	1	2	3	4
16	Ви задоволені	1	2	3	4
17	Ви стурбовані	1	2	3	4
18	Ви дуже збуджені і Вам не	1	2	3	4

	по собі				
19	Вам радісно	1	2	3	4
20	Вам приємно	1	2	3	4

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття: Прочитайте (прослухайте) уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходячу для Вас цифру справа залежно від того, як Ви себе почуваете ЗВИЧАЙНО: цифри справа означають «1» - майже ніколи; «2»- іноді; «3»- часто; «4»- майже завжди.

нп	Судження ОТ	Ма йже ніколи	І ноді	Ч асто	Ма йже завжди
	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
	Ви спокійні, холоднокрівні і зібрані	1	2	3	4
	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
0	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
1	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
2	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
3	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
4	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4

5	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
6	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
7	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
8	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
9	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
0	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

Ситуативна тривожність (СТ) визначається по ключу:

$$СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$$

ОТ - Особистісна тривожність визначається по ключу:

$$ОТ = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =$$

Результати оцінюються в градаціях: до 30 балів - низька; 31-45 - середня ; 46 і більше - висока тривожність. Це не заважає на шкалі 20-80 співвіднести отримані результати з діапазонами (квартиля) нормального розподілу індивідів з різною тривожністю за параметром активності.

Додаток В

Методика вивчення схильності до стресів Дженкенсона (модифікація Фрідмана та Розенмана).

Мета: Визначити рівень схильності до стресу.

Обладнання: Методика Дженкенсона.

Показник, що вимірюється: Схильність до стресу.

Інструкція: Проти кожного питання поставте один із варіантів відповідей: «так», «ні», «не знаю».

Хід дослідження:

Бланк для відповідей

Твердження тесту	так	не знаю	ні
1. Чи дуже важка і напружена Ваша робота?			
2. Чи часто Ви думаєте про навання по вечорах і у вихідні дні?			
3. Чи часто Вам доводиться затримуватись на роботі або вдома займатися справами, які пов'язані з роботою?			
4. Чи відчуваєте Ви, що Вам часто не вистачає часу?			
5. Чи часто Вам доводиться спішити, щоб справитися зі своїми справами?			
6. Чи відчуваєте Ви нетерплячку, коли бачите, що хто-небудь виконує роботу повільніше, ніж Ви самі могли б зробити?			
7. Чи часто Ви закінчуєте думку співрозмовника до того, як він закінчив говорити?			
8. Якщо Вам доводиться кого-небудь чекати, чи відчуваєте Ви нетерплячку?			
9. Якщо Ви відчуваєте нетерпіння при роздратуванні, то чи важко Вам це приховати?			
10. Чи часто Вас виводить із нетерпіння чекання в чергах?			
11. Чи часто у Вас виникає почуття, що час пливе надто швидко?			
12. Чи надаєте Ви перевагу тому щоб швидше піти (поїхати) як можна швидше, аби зайнятися більш важливими справами?			
13. Ви майже завжди ходите і робите все швидко?			
14. Чи старались Ви бути у всьому першим і кращим, коли були молодшим?			
15. Чи вважаєте Ви себе людиною енергійною, наполегливою?			

16. Чи вважають Вас енергійним, наполегливим Ваша дружина або близькі родичі?			
17. Чи вважають Вас люди, які добре Вас знають, що Ви відносите до своєї роботи досить серйозно?			
18. Чи часто буває, що читаючи або слухаючи співрозмовника, ви продовжуєте думати про свої справи?			
19. Чи часто ваша дружина або Ваші близькі просять Вас менше приділяти уваги своїми справами і приділити більше уваги собі і сім'ї?			
20. Чи приділяєте Ви всі зусилля, щоб перемогти у грі, спорті і ін.?			
21. Чи вважають люди, які добре Вас знають, що Ви живете мирним і спокійним життям?			

Аналіз результатів: 1) дуже високий: 0-9; 2) високий: 10-12; 3) нейтральний: 13-18; 4) середній: 19-22; 5) нижче середнього: 23-25; 6) низький: 26-37; 7) дуже низький: 38-42.