



## АРТТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Матвєєва Ірина**

*здобувачка ОП «Психологія» другого*

*(магістерського) рівня вищої освіти*

*Приватного вищого навчального закладу*

*«Міжнародний економіко-гуманітарний університет*

*імені академіка Степана Дем'янука»*

**Науковий керівник:** кандидат психолічних наук, доцент *Юлія Михальчук*

Тривожність – це емоційний стан, що характеризується відчуттям неспокою, страху або занепокоєння, що може мати фізичні, психологічні та поведінкові прояви. Тривожність є складним явищем у психіці, що свідчить про дисгармонійне функціонування особистості та може призводити до дезадаптації [6]. Фактори тривожності можуть проявлятися в різних сферах життя людини, їх умовно можна розділити на об'єктивні та суб'єктивні. Ці фактори виявляються на психофізіологічному, соціальному та психологічному рівнях. Зосереджуючись на психологічних аспектах, що стосуються індивідуальних рис студентів, можна виділити особистісні, адаптаційні та мотиваційні чинники [1].

У молоді тривожність може бути викликана наступними факторами:

1) **соціальний тиск.** Молодь часто відчуває тиск з боку однолітків і суспільства щодо того, як вони повинні виглядати, вести себе та досягати успіху;

2) **навчання.** Високі вимоги у вищих навчальних закладах, конкуренція, страх невдачі та невпевненість у своїх здібностях можуть призводити до підвищення рівня тривожності;

3) **сімейні проблеми.** Конфлікти в родині, розлучення батьків або економічні труднощі можуть значно вплинути на емоційний стан молодих людей.

4) **соціальні мережі.** Вплив соціальних медіа на самооцінку та сприйняття себе також стає важливим чинником, що сприяє розвитку тривожності.

Профілактика і лікування тривоги полягає в активній діяльності, яка приносить задоволення – спорт, мистецтво, волонтерство. Аналіз тривожності вказує на її різноманітність і відкриває перспективи для подальших досліджень у контексті особистісних характеристик [5].

Дослідження показують, що арттерапія може бути ефективною у зниженні рівня тривожності серед молоді, адже використовує такі основні методи та прийоми: 1) **візуалізація почуттів.** За допомогою творчих засобів

молодь може візуалізувати власні емоції. Це допомагає їм усвідомити, що вони відчувають, дає можливість обговорити свої почуття; 2) **зниження стресу**. Творчі процеси можуть діяти як форма релаксації, що допомагає зменшити напругу та покращити настрої, відрегулювати саморегуляцію [3]. Взаємодія з артметодами активує ті частини мозку, що відповідають за емоційне благополуччя; 3) **розвиток навичок вирішення проблем**. Арттерапія заохочує молодь знаходити нестандартні рішення та справлятися із життєвими викликами. Це може включати як творчі рішення, так і практичні способи вирішення проблем.

Аналіз сучасних досліджень показує, що концепція резиліентності, започаткована І. Кантом, пов'язана зі здатністю особистості долати труднощі та зберігати благополуччя. «Резилієнс» визначається як активний процес розвитку адаптаційних ресурсів. Цю тему активно вивчають зарубіжні психологи [4, с. 73], що підтверджує необхідність впровадження резилієнс-підходу для формування впевненості в собі, мудрості та емоційної стабільності, які допомагають не лише індивіду, а й оточуючим [2, с. 44].

Арттерапія сприяє розвитку резилієнтності молоді наступними шляхами:

➤ **підвищення самооцінки**. Успіхи у творчості, навіть, якщо це просто завершення малюнка, можуть підвищити впевненість у собі та знизити тривожність;

➤ **соціальні навички**. Групові заняття з арттерапії зазвичай допомагають молоді розвивати комунікаційні навички. Спільна діяльність формує почуття приналежності та підтримки;

➤ **емоційна регуляція**. Творчість допомагає молоді навчитися управляти своїми емоціями. Заняття арттерапією можуть стати формою саморегуляції [3], що зменшує рівень тривожності.

Інтеграція арттерапії в програми психологічної допомоги молоді може бути реалізована через наступні рекомендації: 1) **організація групових сесій**. Створення групових арттерапевтичних сесій може забезпечити підтримуюче середовище для спілкування, обміну досвідом та співпраці; 2) **використання різноманітних арт-технік**. Психотерапевти можуть комбінувати різні методи – малювання, живопис, метафори, казкотерапію, музику, театр для досягнення кращих результатів, враховуючи індивідуальні вподобання учасників; 3) **індивідуальний підхід**. Кожна особа унікальна, тому важливо адаптувати методи до потреб учасників, враховуючи емоційний стан та інтереси останніх.

Так, арттерапія є ефективним методом психологічної допомоги для молоді 17-20 років у подоланні тривожності та формуванні постстресової резилієнтності. Цей підхід, зосереджений на креативності, дозволяє молоді виражати свої емоції, розвивати соціальні навички та покращувати психоемоційний стан. Впровадження арттерапії в освітні та психологічні



програми може суттєво підвищити ефективність роботи з молоддю, сприяючи їхньому емоційному благополуччю та соціальному розвитку.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Білоус Р. М., Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Т. 2. №5. С. 25-28. [http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5\\_2019/part\\_2/7.pdf](http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2019/part_2/7.pdf)
2. Костюченко О.В., Бриль М.М. Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами. Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія. 2022. Т. 33 (72). №2. С. 43 - 50. [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2\\_2022/8.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/8.pdf)
3. Назаревич В. Я АРТ. Посібник із саморегуляції методами арттерапії. Київ :«ПРИНТХАУС», 2020. 180 с.
4. Руденко О.В. Гонтар Ю.В. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Структура резильєнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. Серія: Психологія. 2022. № 2 (72). С. 73-78. [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2\\_2022/2\\_2022.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/2_2022.pdf)
5. Царькова О.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7. № 38. С. 479-491.
6. Ясточкіна І.А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. Серія: Педагогічні науки. 2014. № 1 (22). С. 173-180. [http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exeC21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/Vznu\\_ped\\_2014\\_1\\_25.pdf](http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exeC21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Vznu_ped_2014_1_25.pdf)