

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО  
Факультет фізичної культури, спорту та психології  
Кафедра психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»

на тему: **«АРТТЕРАПІЯ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОЖНОСТІ  
СЕРЕД ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ»**

Виконала: здобувачка вищої освіти  
групи пс242м  
спеціальності 053 Психологія  
ОП Психологія. Практична психологія  
Шмаровоз Юлія Михайлівна

Керівник: доктор філософії з  
психології, старший викладач  
кафедри психології  
МДПУ імені Богдана Хмельницького  
Мостова Т.О.

Рецензент: магістр психології,  
методист-психолог  
КЗ «Запорізький ОШПО» ЗОР  
Доновська О.В.

Запоріжжя – 2025 рік

**Шмаровоз Ю.М. «Арттерапія для зниження стресу та тривожності серед підлітків під час воєнного стану»**

**АНОТАЦІЯ**

Магістерська робота присвячена теоретичному та емпіричному дослідженню можливостей арттерапії для зниження рівня стресу та тривожності серед підлітків під час воєнного стану. Актуальність теми зумовлена тим, що в умовах війни підлітки перебувають під впливом тривалих психотравмувальних чинників: небезпеки, невизначеності, порушення звичного способу життя, роз'єднання сімей, обмеження соціальних контактів та зниження доступу до ресурсів психологічної підтримки. У підлітковому віці емоційна регуляція ще перебуває на етапі становлення, тому переживання стресу й тривожності може мати виражений вплив на психічне здоров'я, поведінку, навчальну активність і соціальну адаптацію.

У теоретичній частині роботи розкрито сутність арттерапії як напряму психологічної практики, що використовує творчість, мистецтво, гру, образи, символи та різні форми самовираження для відновлення емоційної рівноваги, зниження внутрішньої напруги й активізації особистісних ресурсів. Проаналізовано основні арт-терапевтичні методи, зокрема музикотерапію, казкотерапію та ігрову терапію, які сприяють емоційному відреагуванню, розвитку саморегуляції, соціальної адаптації, формуванню моральних орієнтирів і пошуку нових способів подолання складних життєвих ситуацій. Також розглянуто психологічну природу стресу й тривожності як важливих феноменів, що впливають на психічний і фізичний стан людини та можуть проявлятися як адаптивні або дезадаптивні реакції залежно від інтенсивності, тривалості й контексту переживань.

Емпіричне дослідження засвідчило, що підлітки під час воєнного стану демонструють підвищену вразливість до стресових чинників порівняно з молоддю. Більшість підлітків мають лише задовільний рівень

стресостійкості, а значна частина оцінює свій стан як «поганий» або «дуже поганий». Жоден із підлітків не продемонстрував відмінного рівня стресостійкості, що свідчить про недостатню сформованість адаптивних механізмів. Крім того, у значної частини підлітків виявлено високий рівень дезорганізуючих емоційних реакцій, що вказує на труднощі регуляції стресу та ризик виникнення психофізіологічних порушень, зокрема депресивних станів, когнітивних труднощів і загострення хронічних захворювань.

Результати діагностики тривожності підтвердили високий рівень ситуативної, особистісної та загальної тривожності серед підлітків у період воєнного стану. За показниками шкал Спілбергера та Тейлора підлітки значно перевищують показники молоді, що свідчить про їхню підвищену емоційну чутливість до стресових ситуацій, пов'язаних із війною. Статистично значущі відмінності між групами підлітків і молоді підтверджують, що підлітковий вік є періодом особливої психологічної вразливості в умовах кризових подій. На отримані результати можуть впливати незавершеність емоційної регуляції, недостатній досвід адаптації до кризових ситуацій, нестабільність соціального середовища, невизначеність майбутнього та обмежений доступ до психологічної допомоги.

Практична значущість магістерської роботи полягає в можливості використання її результатів для розроблення практичних методів психологічної підтримки підлітків, спрямованих на зниження стресу й тривожності, формування емоційної стійкості та розвиток навичок саморегуляції. У межах дослідження розроблено тренінг розвитку навичок подолання стресу та тривожності у підлітків засобами арттерапії. Ключовим елементом тренінгу стало створення ресурсних образів та амулетів, які виконують функцію символічної й психологічної підтримки, допомагають формувати відчуття безпеки та можуть використовуватися як інструмент саморегуляції у складних ситуаціях.

Отже, результати дослідження підтверджують, що в умовах воєнного стану підлітки мають підвищений рівень стресу й тривожності та потребують

спеціально організованої психологічної підтримки. Арттерапія є ефективним засобом розвитку емоційної грамотності, самовираження, активізації внутрішніх ресурсів, зниження тривожності та зміцнення психічного здоров'я підлітків у довгостроковій перспективі.

**Ключові слова:** арт-терапія, підлітки, стрес, тривожність, воєнний стан, емоційна стійкість.

## **Shmarovoz Y.M. “Art Therapy for Reducing Stress and Anxiety among Adolescents during Martial Law”**

### **ABSTRACT**

The master's thesis is devoted to the theoretical and empirical study of the possibilities of art therapy for reducing the level of stress and anxiety among adolescents during martial law. The relevance of the topic is determined by the fact that, under wartime conditions, adolescents are exposed to prolonged psychotraumatic factors: danger, uncertainty, disruption of their usual way of life, separation of families, limitation of social contacts, and reduced access to psychological support resources. In adolescence, emotional regulation is still developing; therefore, experiences of stress and anxiety may have a pronounced impact on mental health, behavior, learning activity, and social adaptation.

The theoretical part of the thesis reveals the essence of art therapy as a field of psychological practice that uses creativity, art, play, images, symbols, and various forms of self-expression to restore emotional balance, reduce internal tension, and activate personal resources. The main art-therapeutic methods are analyzed, including music therapy, fairy-tale therapy, and play therapy, which contribute to emotional release, the development of self-regulation, social adaptation, the formation of moral guidelines, and the search for new ways to cope with difficult life situations. The psychological nature of stress and anxiety is also considered as important phenomena that affect a person's mental and physical state and may manifest as adaptive or maladaptive reactions depending on the intensity, duration, and context of the experience.

The empirical study showed that adolescents during martial law demonstrate increased vulnerability to stress factors compared with young adults. Most adolescents have only a satisfactory level of stress resilience, and a significant proportion assess their condition as “poor” or “very poor.” None of the adolescents demonstrated an excellent level of stress resilience, which indicates insufficient development of adaptive mechanisms. In addition, a considerable proportion of

adolescents showed a high level of disorganizing emotional reactions, indicating difficulties in stress regulation and the risk of psychophysiological disorders, including depressive states, cognitive difficulties, and exacerbation of chronic diseases.

The results of anxiety diagnostics confirmed a high level of situational, personal, and general anxiety among adolescents during martial law. According to the indicators of the Spielberger and Taylor scales, adolescents significantly exceed young adults, which indicates their increased emotional sensitivity to stressful situations related to the war. Statistically significant differences between the groups of adolescents and young adults confirm that adolescence is a period of particular psychological vulnerability in crisis conditions. The obtained results may be influenced by the incompleteness of emotional regulation, insufficient experience in adapting to crisis situations, instability of the social environment, uncertainty about the future, and limited access to psychological assistance.

The practical significance of the master's thesis lies in the possibility of using its results to develop practical methods of psychological support for adolescents aimed at reducing stress and anxiety, forming emotional resilience, and developing self-regulation skills. Within the study, a training program was developed to build skills for overcoming stress and anxiety in adolescents through art therapy. A key element of the training was the creation of resource images and amulets, which serve as symbolic and psychological support, help form a sense of safety, and can be used as a tool for self-regulation in difficult situations.

The results of the study confirm that, under martial law, adolescents have increased levels of stress and anxiety and require specially organized psychological support. Art therapy is an effective means of developing emotional literacy, self-expression, activating internal resources, reducing anxiety, and strengthening adolescents' mental health in the long term.

**Keywords:** art therapy, adolescents, stress, anxiety, martial law, emotional resilience.

## РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

### **«Арттерапія для зниження стресу та тривожності серед підлітків під час воєнного стану»**

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

**Шмаровоз Юлії Михайлівни**

**Науковий керівник:** д-р філософії з психології, старший викладач кафедри психології Мостова Т.О.

**Об'єкт дослідження** – стрес і тривожність серед підлітків під час воєнного стану.

**Предмет дослідження** – Арттерапія для зниження стресу та тривожності серед підлітків під час воєнного стану.

**Мета дослідження** – емпірично дослідити особливості прояву стресу та тривожності серед підлітків під час воєнного стану та розробити програму арт-терапевтичного тренінгу з їх подолання.

#### **Завдання дослідження:**

1. Теоретично дослідити історію становлення та основні методи арттерапії ;
2. Теоретично розкрити сутність феноменів стресу і тривожності;
3. Емпірично дослідити особливості прояву стресу і тривожності у підлітків під час воєнного стану;
4. Розробити програму арт-терапевтичного тренінгу з подолання стресу і тривожності у підлітків в період воєнного стану.

**Методи дослідження:** Емпіричні – «Шкала тривоги Спілбергера», «Шкала тривожності Тейлора», анкета оцінки нервово-психічної стійкості «Прогноз», тест самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона.

Статистичні методи математичної обробки: критерій Манна-Уїтні.

**Практична значущість** – вивчення впливу арттерапії дозволить розробити практичні методи, які допоможуть підліткам формувати стійкість

до стресових ситуацій. Це зможе полегшити адаптацію до складних умов воєнного часу, а також зміцнити психічне здоров'я і емоційну стійкість на довгострокову перспективу.

**Загальний зміст.** Здійснивши теоретичний аналіз обраної нами теми, **ми визначили наступне:**

1. Арт-терапія, як окремий напрямок психологічної практики має досить багату історію становлення та розвитку. Проте, важливим етапом у розробці науково-методологічної бази арттерапії стали 60–80-ті роки, коли активно досліджували можливості використання різних видів творчості для відновлення душевно-емоційної рівноваги всіх потребуючих.

2. Узагальнюючи вищезазначені методи арттерапії, можна відзначити, що кожен з них має свої специфічні характеристики та сфери застосування, але всі вони сприяють глибокому емоційному та психологічному розвитку осіб, зокрема дітей, через інтеграцію творчості, гри та мистецтва. Музикотерапія акцентує на емоційному активуванні та внутрішній трансформації через музичне сприйняття та творчі імпровізації. Казкотерапія, використовуючи образи казок, дозволяє не лише долати особисті труднощі, але й сприяє розвитку соціальних норм та моральних цінностей. Ігро-терапія, через гру як універсальний метод вираження та переживання емоцій, дозволяє працювати з внутрішніми конфліктами та соціальною адаптацією. Ці методи є важливими інструментами в психотерапевтичній практиці, оскільки допомагають людині знаходити нові способи самовираження, зцілення та адаптації в складних життєвих ситуаціях. Враховуючи їх різноманітність та ефективність, Арттерапія залишається надзвичайно важливою складовою сучасної психологічної допомоги.

3. У загальному висновку можна сказати, що стрес і тривожність є важливими психологічними феноменами, які мають значний вплив на психічний і фізичний стан людини. Стрес виникає як адаптивна реакція організму на різноманітні зовнішні та внутрішні виклики, що можуть порушити рівновагу організму. Його прояви можуть бути різноманітними, від

короткочасних адаптаційних реакцій до хронічних станів, що ведуть до фізіологічних і психічних розладів. Тривожність, у свою чергу, зазвичай розглядається як стійка особистісна риса, що характеризується схильністю до переживання загрози або невизначеності. Тривожність може бути як адаптивною, так і дезадаптивною, що залежить від інтенсивності і контексту переживань.

Обидва феномени – стрес і тривожність – мають складну природу і можуть проявлятися в поєднанні з іншими емоційними та психічними станами, що робить їх важливими об'єктами для вивчення в психології. Важливість розуміння цих явищ полягає в тому, що ефективне управління стресом і тривожністю може значно покращити психічне благополуччя та загальний рівень адаптації особистості до змінних умов життя.

**Характеристика вибірки** – для дослідження було відібрано 68 осіб. З них 34 підлітки віком 14-16 років (20 дівчат та 14 хлопців). Та 34 юнаки, віком 18-22 роки (18 дівчат та 14 хлопців).

**Емпірична база дослідження** – опитування проводилося на базі Запорізької гімназії №28 м. Запоріжжя та з використанням соціальних мереж та месенджерів (для опитування юнаків).

Для виконання поставлених завдань, нами був сформований блок психодіагностичних методик, до якого увійшли:

1. Тест для оцінки стресостійкості, розроблений С. Коухеном і Г. Вілліансоном, спрямований на визначення рівня стійкості особистості до стресових впливів.

2. Методика «Експрес-діагностика схильності до дезорганізуючих емоційних реакцій», розроблена В.В. Бойко, використовується для оцінки схильності до емоційних реакцій, які можуть призвести до дезорганізації.

3. «Шкала Спілбергера» використовується для оцінки рівня тривожності, включаючи як моментальну реакцію на стрес (реактивну тривожність), так і стабільну рису особистості.

4. Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора, також відома як «Шкала прояву тривожності», розроблена Дж. Тейлором у 1953 році для оцінки проявів тривожності в особистості. Цей опитувальник аналізує різні реакції людини на різноманітні фактори. Цей інструмент дозволяє визначити рівень тривожності та виявити потенційні відхилення, такі як схильність до соціофобії, агресії чи стресу, а також оцінити стресостійкість особи та її реакції в різних ситуаціях. Шкала ґрунтується на дослідженнях людей, які мають хронічні реакції тривоги або панічні атаки.

**Отримані результати емпіричного дослідження дали змогу зробити такі висновки:**

1. Підлітки демонструють підвищену вразливість до стресових факторів у період воєнного стану. Більшість підлітків мають лише задовільний рівень стресостійкості, а значна частина (27%) оцінює свій стан як «поганий» або «дуже поганий», що значно перевищує відповідні показники у молоді. Жоден із підлітків не продемонстрував відмінного рівня стресостійкості, що вказує на недостатню сформованість адаптивних механізмів.

Значна частина підлітків (38%) має високий рівень дезорганізуючих емоційних реакцій, що значно перевищує показники серед молоді. Високий рівень емоційної дезорганізації вказує на труднощі у регуляції стресу, що може призводити до різних психофізіологічних порушень, таких як депресивні стани, когнітивні труднощі та загострення хронічних захворювань.

Математичний аналіз за критерієм Манна-Уїтні підтвердив статистично значущі відмінності між групами підлітків і молоді. Нижча сума рангів у підлітків свідчить про те, що їхні показники стресостійкості значно відрізняються в бік меншої здатності до адаптації, а рівень дезорганізуючої поведінки є вищим.

2. У результаті проведеного дослідження прояву тривожності у підлітків під час воєнного стану було виявлено високий рівень тривожності

серед цієї групи, що підтверджується використаними діагностичними інструментами: «Шкалою тривожності Спілбергера» та «Шкалою Тейлора». Підлітки значно перевищують показники молоді за рівнем ситуативної та особистісної тривожності, що свідчить про їх більшу емоційну чутливість до стресових ситуацій, пов'язаних з війною.

У всіх методиках (ситуативна, особистісна та загальна тривожність) спостерігається статистично значуща різниця між підлітками та молоддю. Підлітки демонструють вищі рівні тривожності в порівнянні з молоддю. Це може бути результатом різних факторів, включаючи емоційну нестабільність у підлітковому віці, підвищену чутливість до змін у житті, соціальний тиск, а також складнощі в адаптації до умов воєнного стану.

### **За результатами дослідження сформовані такі висновки:**

1. Арт-терапія, як окремий напрямок у психології, має довгу історію розвитку. Однак ключовими роками для формування науково-методологічної основи арттерапії стали 60-80-ті роки, коли активно досліджували можливість застосування різних видів творчої діяльності для відновлення емоційної та психологічної рівноваги у людей, які цього потребують.

2. Стрес і тривожність є важливими психологічними явищами, які мають значний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини. Стрес виступає як адаптивна реакція організму на різноманітні зовнішні та внутрішні фактори, що можуть порушити рівновагу організму. Його прояви можуть варіюватися від короткочасних адаптаційних реакцій до хронічних станів, що можуть призвести до фізичних і психологічних розладів. Тривожність, в свою чергу, зазвичай розглядається як стабільна особистісна риса, яка характеризується схильністю до переживання загрози або невизначеності. Тривожність може бути як корисною, так і дезадаптивною, що залежить від рівня інтенсивності і контексту переживань.

3. Підлітки проявляють більшу вразливість до стресових ситуацій під час воєнного стану. Більшість із них мають лише середній рівень стресостійкості, а чимала частина оцінює свій стан як «поганий» або «дуже

поганий», що значно перевищує відповідні показники серед молоді. Жоден з підлітків не показав високого рівня стресостійкості, що свідчить про недосконалу адаптацію. Більшість підлітків мають високий рівень емоційної дезорганізації, що також значно перевищує показники серед молоді. Це вказує на труднощі з регулюванням стресу, що може призвести до психофізіологічних проблем, таких як депресія, когнітивні порушення і загострення хронічних хвороб.

4. За результатами дослідження тривожності серед підлітків у період воєнного стану, виявлено високий рівень тривожності в цій групі, що підтверджується використаними діагностичними інструментами: «Шкалою тривожності Спілбергера» та «Шкалою Тейлора». Підлітки значно перевищують показники молоді за рівнем ситуативної та особистісної тривожності, що свідчить про їх підвищену емоційну чутливість до стресових ситуацій, пов'язаних з війною.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що гіпотеза дослідження про те, що для підлітків, в період воєнного стану, характерне переважання високої тривожності, як особистісної так і ситуативної та прояву високого рівня стресу – підтвердилася.

Припускаємо, що на отримані результати вплинули особливості підліткового віку, зокрема незавершеність емоційної регуляції, відсутність достатнього досвіду адаптації до кризових ситуацій та обмежений доступ до ресурсів психологічної підтримки, роблять їх більш схильними до стресових станів. Додатковими факторами, що посилюють їхню вразливість, є нестабільність соціального середовища, роз'єднання сімей та загальна невизначеність у майбутньому, що спричиняється воєнним станом.

5. Для досягнення поставленої мети нами був розроблений тренінг розвитку навичок подолання стресу та тривожності у підлітків засобами арттерапії. Ключовим аспектом тренінгу стало створення ресурсних образів та амулетів, які стали фізичними і ментальними підтримками для учасників. Ці образи не тільки допомогли у формуванні відчуття безпеки, але й дали

інструмент для саморегуляції в складних ситуаціях. Важливим елементом програми є розвиток у підлітків здатності звертатися до внутрішніх ресурсів через творчість, що є корисним інструментом для подолання стресових ситуацій у повсякденному житті.

Загалом, Арттерапія стала ефективним засобом для розвитку емоційної грамотності, самовираження та зниження тривожності, що є важливими навичками для збереження психічного здоров'я підлітків.

**Структура роботи:** робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Загальний обсяг роботи – 68 сторінок. Основний текст викладено на 60 сторінках. Робота містить 2 таблиці та 6 рисунків. Два додатки. Список використаних джерел – 62 джерела.

**Рік виконання:** 2024-2025 рр.

**Місце виконання:** Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АРТТЕРАПІЇ ЯК СПОСОБУ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОЖНОСТІ .....	6
1.1. Становлення арттерапії , як практичного методу в психології.....	6
1.2. Характеристика основних методів арттерапії .....	11
1.3. Сутність та зміст феноменів стресу і тривожності.....	16
Висновки до першого розділу.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ СТРЕСУ І ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ .....	23
2.1. Організація дослідження та підбір діагностичного інструментарію.....	23
2.2. Опис та аналіз результатів дослідження прояву стресу у підлітків під час воєнного стану .....	26
2.3. Опис та аналіз результатів дослідження прояву тривожності у підлітків під час воєнного стану .....	30
Висновки до другого розділу .....	37
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ .....	39
3.1. Переваги арт-терапевтичних методів при роботі з тривожністю у підлітків.....	39
3.2. Програма розвитку навичок подолання стресу та тривожності у підлітків засобами арттерапії .....	43
3.3. Рекомендації підліткам щодо подолання стресу і тривожності .....	53
Висновки до третього розділу.....	56
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	60

## ВСТУП

**Актуальність проблеми.** Сучасні підлітки стикаються з численними викликами, які впливають на їхній психоемоційний стан. Особливо гострою проблемою є підвищений рівень стресу та тривожності серед підлітків у період воєнного стану. Постійне переживання небезпеки, нестабільність, вимушене переміщення та втрата близьких можуть спричиняти глибокі емоційні та психологічні труднощі. У зв'язку з цим пошук ефективних методів психологічної підтримки набуває особливої важливості. Одним із таких методів є Арттерапія – напрямок психотерапії, що використовує художню творчість як засіб вираження та опрацювання емоцій.

Воєнні події створюють серйозний ризик розвитку тривожних і посттравматичних станів у підлітків, оскільки вони є особливо вразливою категорією населення. Важливо розробляти і впроваджувати методи, які не лише допомагають знижувати рівень стресу, а й сприяють адаптації до складних обставин. Арттерапія дозволяє безпечним способом виразити свої переживання, знизити рівень емоційної напруги та знайти ресурси для подолання стресових ситуацій.

Наукові дослідження підтверджують ефективність арттерапії в роботі з дітьми та підлітками, які пережили травматичні події. Вона сприяє емоційному відновленню, розвитку навичок саморегуляції та покращенню загального психічного стану. Використання арт-терапевтичних методів у період воєнного стану може стати одним із ключових напрямків психологічної допомоги підліткам, які перебувають у кризових умовах.

Таким чином, дослідження ефективності арттерапії у зниженні стресу та тривожності серед підлітків у воєнний період є надзвичайно актуальним та необхідним для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки.

**Об'єкт дослідження** – стрес і тривожність серед підлітків під час воєнного стану.

**Предмет дослідження** – Арттерапія для зниження стресу та тривожності серед підлітків під час воєнного стану.

**Мета дослідження** – емпірично дослідити особливості прояву стресу та тривожності серед підлітків під час воєнного стану та розробити програму арт-терапевтичного тренінгу з їх подолання.

**Гіпотеза дослідження** – для підлітків, в період воєнного стану, характерне переважання високої тривожності, як особистісної так і ситуативної та прояву високого рівня стресу.

**Завдання:**

5. Теоретично дослідити історію становлення та основні методи арттерапії ;

6. Теоретично розкрити сутність феноменів стресу і тривожності;

7. Емпірично дослідити особливості прояву стресу і тривожності у підлітків під час воєнного стану;

8. Розробити програму арт-терапевтичного тренінгу з подолання стресу і тривожності у підлітків в період воєнного стану.

**Методи дослідження:** Емпіричні – «Шкала тривоги Спілбергера», «Шкала тривожності Тейлора», анкета оцінки нервово-психічної стійкості «Прогноз», тест самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона.

Статистичні методи математичної обробки: критерій Манна-Уїтні.

**Характеристика вибірки** – для дослідження було відібрано 68 осіб. З них 34 підлітки віком 14-16 років (20 дівчат та 14 хлопців). Та 34 юнаки, віком 18-22 роки (18 дівчат та 14 хлопців).

**Емпірична база дослідження** – опитування проводилося на базі Запорізької гімназії №28 м. Запоріжжя та з використанням соціальних мереж та месенджерів (для опитування юнаків).

**Практична значущість** – вивчення впливу арттерапії дозволить розробити практичні методи, які допоможуть підліткам формувати стійкість до стресових ситуацій. Це зможе полегшити адаптацію до складних умов

воєнного часу, а також зміцнити психічне здоров'я і емоційну стійкість на довгострокову перспективу.

**Структура роботи:** робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Загальний обсяг роботи – 68 сторінок. Основний текст викладено на 60 сторінках. Робота містить 2 таблиці та 6 рисунків. Два додатки. Список використаних джерел – 62 джерела.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АРТТЕРАПІЇ ЯК СПОСОБУ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОЖНОСТІ

#### 1.1. Становлення арттерапії, як практичного методу в психології

Ідея використання мистецтва для оздоровлення має давнє коріння. Перші згадки про мистецьку терапію можна знайти ще в цивілізаціях Стародавньої Греції, Риму, Єгипту, Китаю та Індії. Видатні філософи та мислителі античності, такі як Аристотель, Піфагор і Сократ, внесли значний вклад у розвиток теорії та практики застосування мистецтва для поліпшення фізичного та емоційного стану людини. Також про лікувальний вплив мистецтва писали Плутарх, Демокрит, Платон, Теофраст, Гален, Сенократ, Ескулап та інші великі мислителі [3; 4; 11].

Філософи вивчали вплив різних видів мистецтва, таких як живопис, театр, танець і музика, намагаючись зрозуміти їхню роль не лише у відновленні фізичних функцій, але й у формуванні духовного світу людини. Наприклад, у своїх працях «Нікомахова етика» та «Метафізика» Аристотель описує процеси самопізнання та розвитку особистості через мистецьку діяльність [3; 3].

Колись в Італії для лікування тарантизму (отруєння після укусу павука тарантула) використовували музику та танець як ефективний засіб. Коли пацієнт звертався за допомогою після укусу, музиканти починали грати на тамбурині та бубнах швидкі мелодії без зупинок. Хворі були змушені танцювати і стрибати в бурхливому ритмі, поки не виснажувалися, таким чином «виводячи» отруту з організму. Саме тоді з'явився танець, що отримав назву «тарантела».

У Давньому Китаї мистецтво застосовувалося згідно з принципами традиційної медицини. Основні методи діагностики та лікування, включаючи використання мистецтва, зокрема музикотерапії, були спрямовані на вплив

на активні біологічні точки, відомі як «акупунктурні точки». У філософії Стародавньої Індії вважалося, що навіть найпростіші слова не існують без музики, і її вплив залежить не лише від технічної майстерності, а й від духовного розвитку виконавця. Музикотерапія в Індії спиралася на концепцію єдності Всесвіту та ритмічного закону, що впливає на духовну сутність людини. І сьогодні індійська музика зберігає свій містичний тембр і тональність [2; 3 11].

Сучасний етап розвитку арттерапії почався в 1938 році, коли А. Хілл вперше використав термін «Арттерапія», описуючи заняття малюванням з пацієнтами, які страждали від туберкульозу, в санаторіях. Поступово цей термін почав використовуватися для позначення різних напрямків мистецької терапії.

Арттерапія як окрема галузь професійної діяльності почала розвиватися у Великобританії після Другої Світової війни, тісно пов'язуючись з психотерапією. Цей метод, що базується на свідомому саморозкритті через творчість, виходить за межі психоаналізу З. Фрейда, аналітичної психології К. Юнга, психодрами Дж. Морено та динамічної теорії терапевтичної допомоги через графічне самовираження, яку розвивав американський педагог М. Наумбург [1; 7; 11].

Г. Прінцхорн, німецький психіатр та історик мистецтва, який працював у галузі психіатрії на початку ХХ століття, встановив, що заняття мистецтвом допомагає пацієнтам з психічними розладами швидше одужувати та краще адаптуватися до суспільства. У другій половині ХХ століття були створені перші професійні організації арт-терапевтів: Британська асоціація арт-терапевтів (1963 р.) та Американська арт-терапевтична асоціація (1963 р.). Їхня мета полягала в підтримці психічного та фізичного здоров'я людей за допомогою образотворчого мистецтва та інших його форм як психотерапевтичного інструменту.

У період з 1960 по 1980 роки були засновані перші професійні організації, які активно сприяли впровадженню та уточненню ролі арт-

терапевтичних методів у різних сферах практичної діяльності. Цей етап став ключовим у розвитку арттерапії як окремого напрямку.

У 1980–1990-х роках у багатьох країнах світу відбулося значне зміщення культурного контексту, що було зумовлено активізацією інтеграційних процесів, переміщенням великих груп біженців, змінами в гендерних ролях тощо. У цих умовах арттерапевти зіткнулися з новими труднощами, які виникли через життя людини в багатокультурному середовищі та взаємодію з представниками різних етнічних і расових груп. Усвідомлюючи вплив різних культур, арт-терапевти адаптували цей досвід та художню мову, водночас стикаючись із необхідністю поважати цінності, вірування та погляди цих спільнот.

Арттерапія має різні трактування, і на сьогоднішній день можна спостерігати множинність її підходів. Зокрема, Ю. Л. Бриндіков вважає, що Арттерапія є міждисциплінарною галуззю знань, яка об'єднує різні сфери, такі як психологія, медицина, педагогіка, культурологія та інші. Основою цієї практики є художня діяльність, оскільки під час арт-терапевтичних сесій клієнти займаються образотворчим мистецтвом [7].

Арттерапія є особливою формою психотерапії, яка використовує різні види мистецтва, зокрема драматерапію, музикотерапію та танцювально-рухову терапію. Згідно з узагальненням різних визначень арттерапії з національних і міжнародних джерел, О. В. Брюховецька пропонує розглядати її як «комплекс психологічних методів, що здійснюються через художню діяльність клієнта та психотерапевтичну взаємодію, і використовуються для лікування, психокорекції, профілактики психічних проблем, реабілітації та тренування осіб з фізичними вадами, емоційними та психічними розладами, а також для представників груп ризику» [8; 15].

О. Біда зазначає, що термін «арт-терапія» має кілька інтерпретацій на сьогоднішній день:

1. Сукупність мистецьких форм, що застосовуються для лікування та корекції.

2. Набір методик арттерапії.

3. Галузь психотерапевтичної та психокорекційної практики [5].

Сучасна арттерапія охоплює такі напрямки:

1. Образотворча терапія – використання різних видів образотворчого мистецтва, таких як малювання, ліпка, декоративно-прикладне мистецтво та інші для терапевтичного впливу.

2. Імаго-терапія – застосування створення образів, театральних постановок та драматизацій для впливу на психоемоційний стан.

3. Музикотерапія – терапія через слухання та сприйняття музики.

4. Казкотерапія – лікувальний вплив за допомогою казок, притч та легенд [5].

У психокорекційній практиці арттерапія вважається набором методик, що включають застосування різних форм мистецтва в символічному контексті. Ці методи сприяють розвитку творчих навичок у дітей з відставанням у психічному розвитку, а також використовуються для корекції психоемоційних, поведінкових та інших проблем у розвитку особистості.

У арттерапії не ставиться основний акцент на цілеспрямоване навчання чи освоєння конкретних навичок у різних видах мистецтва. Згідно з гуманістичним підходом, головною метою арттерапії є сприяння гармонійному розвитку осіб з труднощами та розширення їхніх можливостей для соціальної адаптації через творчість.

Арттерапевтичні методи дозволяють безболісно досліджувати глибини психіки, активуючи механізми роботи з несвідомими емоціями, водночас забезпечуючи додатковий захист і знижуючи опір до змін. Вони ефективні для вирішення різних проблем, таких як внутрішні та міжособистісні конфлікти, кризові стани (включаючи екзистенційні та вікові кризи), травми, втрати, ПТСР, невротичні та психосоматичні порушення, а також у процесі консультування та терапії дітей і підлітків.

Арттерапія відкриває широкі можливості для творчих пошуків у різних напрямках. Для психолога це може включати корекцію поведінки,

розширення інструментів для діагностики, особистісний розвиток, роботу з сімейними та дитячо-батьківськими відносинами, а також підтримку у подоланні різних криз життєвих етапів, вікових змін та екзистенційних труднощів, а також психологічних травм. Для психотерапевта арттерапія може бути корисною в лікуванні психічних розладів, прикордонних станів, органічних ушкоджень, посттравматичного стресу та розумової відсталості. Арт-педагоги можуть використовувати арттерапію для корекції педагогічних процесів, роботи з обдарованими дітьми, спеціального навчання, естетичного виховання та розвитку особистості дитини [5; 6; 7].

Підсумовуючи, можна зазначити, що арттерапія є методом психотерапії, що використовує творчі процеси та мистецькі засоби для покращення емоційного, психічного та фізичного стану людини. Основна ідея арттерапії полягає в терапевтичному впливі мистецтва на особистість, що проявляється через такі аспекти:

1. Відтворення психотравмуючих ситуацій через художню діяльність.
2. Вираження та актуалізація переживань за допомогою творчих продуктів.
3. Створення нових позитивних емоційних переживань і накопичення цих відчуттів.
4. Пробудження творчих потреб і їх вираження через мистецтво.

До основних функцій арттерапії належать:

1. Катарсична функція – очищення, що допомагає позбутися негативних емоцій.
2. Регулятивна функція – зниження нервово-психічного напруження, регуляція психосоматичних процесів і створення позитивного емоційного стану.
3. Комунікативно-рефлексивна функція – корекція порушень у спілкуванні, формування адекватної міжособистісної поведінки та самооцінки.

## 1.2. Характеристика основних методів арттерапії

Арттерапія сьогодні є одним з напрямків психологічної науки та практики, які найшвидше розвиваються і яка впроваджує нові методи та підходи. Проте варто звернути увагу на основні техніки та форми роботи в арттерапії, що користуються найбільшою популярністю та широким застосуванням.

Серед основних методів арттерапії можна виділити музикотерапію, казкотерапію, ігрову терапію та лялькову терапію. Давайте розглянемо їх більш детально.

Музикотерапія використовує музичне мистецтво таким чином, що музика не лише створює лікувальну атмосферу або сприяє формуванню особливого терапевтичного середовища, але й стає основним інструментом для ініціювання потрібних змін у внутрішньому стані людини [18; 19].

Існують різні підходи до класифікації методів музикотерапії. Однією з ефективних схем є класифікація, запропонована німецьким дослідником К. Швабе. Він виділяє такі основні напрямки:

1. Рецептна музична терапія – метод, що базується на використанні музики для комунікації через її сприймання та взаємодію з нею.
2. Активна музична терапія – включає такі елементи, як інструментальна імпровізація, спів, рухова імпровізація під музику та танцювальна терапія [18; 19].

У психології часто використовують таку класифікацію методів музикотерапії, що включає такі напрямки:

1. Методи, що сприяють емоційному відреагуванню та активізації емоцій.
2. Тренувальні, релаксаційні, комунікативні та творчі методи у формі музичної, вокальної та рухової імпровізації.
3. Методи, що включають психоделічні, екстатичні, естетичні та споглядальні підходи.

4. Музичний тренінг, орієнтований на розвиток здатності відчувати емоційні вирази та вібрації життя через музику [18; 19].

Можна виокремити інші підходи до класифікації методів музикотерапії. Наприклад, рецептивну музикотерапію можна поділити на:

1. Комунікативну, яка передбачає спільне слухання музики з метою налагодження контакту, взаєморозуміння та довіри.

2. Реактивну, що орієнтована на досягнення катарсису, та регулятивну, яка допомагає знижувати нервово-психічне напруження.

Крім того, існують чотири основні напрямки впливу музикотерапії на терапевтичний процес:

1. Емоційне активування в рамках вербальної психотерапії.

2. Розвиток навичок конструктивного міжособистісного спілкування.

3. Регуляція психофізіологічних функцій.

4. Підвищення естетичних потреб [18; 19].

Казкотерапія – це метод, який застосовує різноманітні психологічні впливи на особистість через символіку та особливості казок. Цей підхід дає змогу швидко працювати з конфліктами, стресовими ситуаціями, проблемами, пов'язаними з віковими та життєвими кризами, страхами та нав'язливими станами, знаходячи рішення через казкові наративи [5; 10].

Казкотерапія стала відома вітчизняній психології відносно нещодавно, порівняно з іншими країнами. Перші концепції цього методу були розроблені провідними психологами та психотерапевтами в 90-х роках ХХ століття, після чого він успішно знайшов своє застосування в практиці психологічного консультування [5; 10].

Казкотерапія, як метод психологічної роботи, виконує такі функції:

1. Діагностична – вона допомагає виявити наявні життєві сценарії та поведінкові стратегії, а також розкрити стосунки чи внутрішній стан людини, про які вона не хоче говорити відкрито.

2. Прогностична – коли потрібно передбачити можливий розвиток подій, казка може виконувати прогностичну роль, розкриваючи потенційні сценарії майбутнього життя людини.

3. Терапевтична (корекційна) – за допомогою казки можна сприяти позитивним змінам у психоемоційному стані та поведінці людини [5; 10].

Казкотерапія на сьогоднішній день використовується в різних ситуаціях і дає різноманітні результати. Залежно від бажаних результатів, важливо визначити мету казкотерапії в кожному конкретному випадку:

1. Казкотерапія як спосіб передачі досвіду і виховання соціальних норм та правил поведінки. Вона сприяє соціалізації особистості.

2. Казкотерапія як засіб розвитку особистості та її потенціалу. У цьому контексті казка сприяє розвитку фантазії, творчих здібностей та уяви, а також допомагає розкривати внутрішній світ людини.

3. Казкотерапія як психотерапевтичний засіб. Вона допомагає подолати страхи, тривожність і виправити негативні риси характеру. Важливо, щоб арт-терапевт чи психолог правильно обрали чи створили казку, що відповідає потребам клієнта. Якщо казка підібрана вдало, її послання може бути «вбудоване» в життєвий сценарій людини. Це особливо корисно, коли клієнт просить повторити казку кілька разів, оскільки саме так відбуваються значні зміни в його житті [5; 10].

Сьогодні казкотерапія вважається одним з найбільш м'яких методів психотерапії, який не має обмежень і демонструє високу ефективність. Казкотерапія дає найкращі результати, коли працюють з дітьми, які сильно емоційно відгукуються на казкових персонажів. Багато науковців зазначають, що в ранньому віці діти, як правило, використовують правопівкульний тип мислення, що сприяє цілісному образному сприйняттю та емоційно-чуттєвому сприйняттю навколишнього світу. Саме тому для дітей важливо сприймати яскраві образи, оскільки це дозволяє ефективніше засвоювати важливу інформацію.

Ігро-терапія – це метод лікування, орієнтований на покращення психологічного стану дітей та дорослих, які мають емоційні розлади, страхи, неврози тощо. У рамках різних підходів цієї терапії підкреслюється важливість гри як основного чинника в розвитку особистості.[5; 10].

3. Фрейд став одним з перших, хто включив гру як метод у дитячу психотерапію, намагаючись виявити «справжнє джерело символічної гри» через асоціативні процеси. Однак ігро-терапія, яка базується на психоаналітичному підході до особистості, отримала критику від американського психолога Дж. Морено. Він вважав, що психічні розлади, зокрема неврози, виникають через труднощі людини з адаптацією до соціальної групи, в якій вона живе.

Отже, головним завданням терапевта було створення комфортних психологічних умов для гармонійного взаємодії всіх членів групи, включаючи хворого. Морено запропонував психодраму як ефективний метод для зміни відносин у групі, використовуючи імпровізовані сценки, які відображали ці взаємодії.

Ігро-терапія стала популярною в 40-50-х роках і сьогодні використовується в різних психотерапевтичних підходах. Ігрові методи варіюються за рівнем контролю, частотою сеансів і можуть застосовуватися як для індивідуальних, так і для групових занять. Іноді проводяться спільні ігри для дітей і їхніх батьків. Залежно від підходу, психотерапевт може виступати як спостерігач, партнер або керівник гри.[5; 10].

В ігро-терапії використовуються різні ігрові методи, наприклад, гра з ляльками, ліплення, малювання чи навіть малювання пальцями, що дозволяє дітям виражати свої емоції. Також широко використовуються пісочні ігри, які допомагають дітям розкривати та вирішувати емоційні конфлікти через фантастичні сценарії, відображаючи глибокі несвідомі процеси.

М. Левенфельд розробив методику під назвою «світотворення», яка полягає в наданні дитині різних предметів, таких як фігурки людей і тварин, іграшкові будівлі, машинки, дерева та ящик з піском. Використовуючи ці

матеріали, дитина створює свій «світ», наприклад, місто, фортецю або сцени з повсякденного життя, що дає їй змогу виразити свої емоції та ставлення до оточення. Цей процес також має діагностичну цінність і допомагає вирішувати внутрішні конфлікти дитини [7; 8].

Ігро-терапія виконує три основні функції: діагностичну, терапевтичну та навчальну, які взаємно впливають одна на одну і реалізуються як у спонтанних іграх на початковому етапі, так і в більш структурованих іграх, що включають імпровізацію сюжету.

В. Іванова виділяє кілька важливих правил, яких слід дотримуватися:

1. Теми для гри повинні вибиратися з урахуванням їх важливості для терапевта та інтересів дитини.

2. Ведення гри повинно сприяти розвитку самостійності та ініціативи у дітей.

3. Спонтанні і спрямовані ігри є двома взаємодоповнюючими етапами одного ігрового процесу, де велике значення має можливість імпровізації.

4. Терапевт не повинен коментувати гру.

5. Терапевт впливає на дитину, створюючи персонажів, яких дитина використовує у процесі гри [13].

З часом рольові ігри змінюють свою функцію: спочатку вони орієнтовані на терапію, а потім переходять до навчання. Перші сприяють вирішенню емоційних труднощів у міжособистісних відносинах, а другі допомагають дітям краще адаптуватися та соціалізуватися.

Ефективність ігро-терапії залежить від створення нових форм міжособистісних відносин, які дитина розвиває під час рольових ігор з дорослими та іншими дітьми. Взаємини, побудовані на свободі і співпраці, що виникають у процесі гри, протистоять відносинам, які базуються на примусі і агресії, і це призводить до терапевтичного результату [6; 15].

Таким чином, підсумовуючи, можна зазначити, що арттерапія пропонує широкий вибір методів і технік, які справді можуть ефективно вирішувати проблеми не тільки дітей (хоча це головним чином стосується їх), але й

дорослих. Успішність застосування конкретного методу залежить від професіоналізму арт-терапевта та того, наскільки обраний підхід відповідає проблемі та віковим особливостям клієнта.

### **1.3. Сутність та зміст феноменів стресу і тривожності**

Стрес (від англ. *stress* – навантаження, тиск, напруга) – це специфічна реакція організму на ситуації, які порушують його рівновагу та перевищують здатність ефективно з ними впоратися. Це означає, що організм реагує на зовнішні вимоги підвищеною напругою. Найсильніша реакція, яка вийшла з-під контролю, сприймається як стрес. Така реакція може бути яскраво вираженою, стриманою або взагалі непомітною. Ось у чому полягає складність стресу. Стрес є однією з основних причин особистих труднощів, страждань і невдач, оскільки сучасне життя супроводжується постійним поспіхом, нервами та емоціями. Ганс Сельє підкреслював, що не варто боятися стресу, оскільки він є невід’ємною частиною людського життя. Стрес може як знижувати, так і підвищувати стійкість організму, проявляючись, наприклад, в любові чи творчості, які приносять радість і допомагають витримувати труднощі житті [22; 37].

Г. Сельє описав стрес як неспецифічну реакцію організму на різноманітні впливи або ситуації (стресори), які вимагають від нього адаптації. Стресори активують фізіологічні механізми, що відповідають за емоційне збудження. Стан стресу може виникати через різноманітні обставини життя, від звичайних повсякденних турбот до крайнощів, таких як важкі життєві ситуації або «удари долі».

Психічні прояви синдрому, описаного Г. Сельє, отримали назву «емоційний стрес». Цей термін є виразним, але призвів до різних трактувань. Він охоплює як первинні емоційні психічні реакції, що виникають через критичні психологічні впливи, так і емоційно-психічні симптоми, які

виникають через фізичні пошкодження, афективні реакції на стреси, а також фізіологічні механізми, що лежать в основі цих процесів.

Термін «емоційний стрес» зазнав численних змін у науковій літературі. Спочатку деякі дослідники трактували його як ситуацію, що викликає сильні емоції, що, ймовірно, було пов'язано з англійським значенням слова «стрес» – «порушення фізичної рівноваги». Пізніше концепція стресу, яка охоплювала адаптивні реакції організму в цілому, привернула увагу фахівців, що працюють над розробкою режимів життєдіяльності людини в екстремальних умовах. В результаті ці спеціалісти зосередилися на вивченні лише негативних аспектів стресу, пов'язуючи його з адаптаційними емоційними реакціями, які супроводжували шкідливі фізіологічні та психофізіологічні зміни в організмі. Таким чином, емоційний стрес почали розглядати як афективні переживання, які супроводжують стрес і призводять до негативних змін в організмі людини [12; 54].

З часом були отримані дані про наявність подібних фізіологічних і психологічних реакцій, які виникають внаслідок як негативних, так і позитивних емоційних переживань. Термін «емоційний стрес» почав вживатися для позначення змін психічного стану, що супроводжуються значними неспецифічними змінами в біохімічних, електрофізичних та інших показниках стресу. Як складова життєвої активності, стрес (неспецифічний адаптаційний процес) сприяє виробленню зусиль, необхідних для кожного етапу життєвого розвитку. Таким чином, у сучасній літературі термін «стрес» охоплює цілий спектр понять.

На сьогоднішній день немає єдиного чіткого визначення стресу, а різні спроби дослідників визначити це поняття залишаються частковими і незавершеними. Австралійські психологи Д. Брайдт і Ф. Джонс розглядають стрес як концепцію, що включає широкий спектр впливу різних психосоціальних факторів навколишнього середовища на фізичне та психологічне благополуччя людини. За їхніми словами, термін «стрес»

об'єднує низку чинників середовища, реакцій на стрес та інші фактори, що впливають на взаємозв'язки між ними [18; 48; 55].

Стрес, за визначенням В. Крайнюка, є психофізіологічним емоційним станом індивіда, що виникає в результаті екстремальних ситуацій для нього. Досліджуючи психологічні умови розвитку стресостійкості, Ю. Тептюк трактує стрес як складну психофізіологічну реакцію людини, що формується через суб'єктивну оцінку чинників як стресогенних [15].

Згідно з Р. Лазарусом, стрес – це специфічні взаємовідносини між людиною і навколишнім середовищем, які створюють навантаження або перевищують її ресурси для подолання ситуації, тим самим загрожуючи її благополуччю. Він вважає, що передбачення потенційної небезпеки та її можливих наслідків є важливою частиною процесу оцінки загрози. Людина оцінює ситуацію, аналізуючи її через абстрактне мислення, пам'ять та попередній досвід. Лазарус підкреслює, що важливо розрізняти оцінку загрози та оцінку можливостей для її подолання.

У наукових працях термін «тривожність» отримує різні тлумачення в залежності від автора. Наприклад, А. Адлер вважає тривожність сталим особистісним параметром, що супроводжує людину протягом всього її життя – від дитинства до старості. Він підкреслює, що тривожність значно впливає на якість життя, ускладнює міжособистісну комунікацію та обмежує можливості для реалізації особистого потенціалу. Страх може проявлятися в різних сферах діяльності людини [1].

За твердженням К. Ізарда, тривожність не є окремим емоційним станом, а є поєднанням страху з іншими емоціями, такими як гнів, провина, сором чи цікавість. Омельченко Я. визначає тривогу та тривожність як комплексні й багатогранні явища, в яких зливаються не тільки емоційні складові, але й інші важливі аспекти, що є суттєвими для їх розуміння [5].

Кондаш О. визначає тривожність як стійку рису особистості, що проявляється в схильності трактувати нейтральні ситуації як загрозу для самооцінки, уявлень про себе, а також особистих інтересів і цінностей.

Вчений зауважує, що тривожність зазвичай сприймається як негативна емоція, яка орієнтована на майбутнє, на відміну від таких емоцій, як провина або співчуття.

Дослідник характеризує тривожність як стан напруги, нервозності, невизначеності, втоми, труднощів із прийняттям рішень, вразливості, самотності, а також страху перед майбутнім і невдачею. Вчений підкреслює, що тривожність – це емоційний дискомфорт, що виникає через очікування негативних наслідків та відчуття небезпеки.

М. Кордуелл пропонує визначати тривожність як стан, що включає страх і негативні передчуття, які супроводжуються підвищеною інтенсивністю та тривалою фізіологічною активізацією. Він зазначає, що симптоми тривожності можуть бути присутніми у багатьох психологічних розладах і вводить поняття «тривожні розлади» (такі як фобії, посттравматичний стрес, obsесивно-компульсивні розлади), «тривожні реакції» та «об'єктивна тривожність». Остання розглядається як тривожність, що виникає внаслідок реальної загрози, яка стимулює людину до швидких дій для збереження свого життя [14].

У сучасній психології тривожність розглядається як стабільна риса особистості, що формується через слабкість нервових процесів і проявляється в емоційному дискомфорті, який супроводжується очікуванням труднощів, небезпечних ситуацій і переживанням тривоги [7].

О.М. Галієва визначає тривожність як рису особистості, яка викликає надмірну реакцію на невизначену загрозу, роблячи людину більш вразливою до почуття тривоги в ситуаціях, де інші люди не відчують подібних переживань.

О.В. Волошок трактує тривожність як термін, що описує як тимчасовий стан людини в конкретний момент, так і стійку рису особистості. Вчений вважає, що тривожність проявляється у схильності до переживання тривоги, яка характеризується низьким порогом для виникнення таких емоцій і є важливим чинником індивідуальних відмінностей.

Теоретичний аналіз показує, що тривожність часто розглядається як особистісна риса. Термін «особистісна тривожність» вживається для позначення стійкої характеристики особистості. Як постійна риса, тривожність зазвичай визначається як схильність сприймати нейтральні ситуації як загрозливі та відповідну тенденцію до уникання уявної небезпеки [2].

Особистісна тривожність проявляється як хронічний стан, що існує незалежно від конкретних ситуацій. Дослідники зазначають, що за умов частих ситуацій, які викликають високий рівень тривоги, формується постійна готовність до переживання цього емоційного стану. Повторювані епізоди тривожності поступово стають частиною особистості, створюючи явище, відоме як особистісна тривожність [3; 44; 58].

Згідно з наведеними висновками, можна зробити кілька припущень:

– Однакові зовнішні події можуть викликати стрес у одних людей, але не впливати на інших; – Особистісні когнітивні оцінки подій визначають, наскільки вони є стресовими для конкретної людини; – Одні й ті самі особи можуть сприймати ту ж саму подію як стресову в один момент, а в інший – як звичайну ситуацію. Це може залежати від змін у їх фізіологічному або психічному стані.

Ці теорії та моделі стресу допомагають краще зрозуміти його природу. Проте кожна з них має свої обмеження, які стають очевидними при розширенні уваги з аналізу стресу на одному рівні функціонування людини до більш широкого інтегративного підходу.

Отже, тривожність може бути розглянута з двох основних точок зору. З одного боку, її можна вивчати як особистісну рису, яка проявляється у вигляді тривожного типу особистості. З іншого боку, її можна розглядати як реакцію на конкретні обставини та фактори, тобто як ситуативну тривожність.

Особистісна тривожність – це складна психологічна характеристика, яка описує схильність особистості до переживання тривоги, страху і

невпевненості в різних ситуаціях життя. Вона проявляється як постійна готовність до небезпеки або відчуття загрози, навіть коли немає явних причин для таких емоцій. Така тривожність може мати вплив на різні аспекти життя, зокрема на міжособистісні стосунки, професійну діяльність, навчання та загальне самопочуття.

### **Висновки до першого розділу**

Теоретична розробка заявленої проблематики дала можливість зробити наступні висновки:

1. Арттерапія, як окремий напрямок психологічної практики має досить багату історію становлення та розвитку. Проте, важливим етапом у розробці науково-методологічної бази арттерапії стали 60–80-ті роки, коли активно досліджували можливості використання різних видів творчості для відновлення душевно-емоційної рівноваги всіх потребуючих.

2. Узагальнюючи вищезазначені методи арттерапії, можна відзначити, що кожен з них має свої специфічні характеристики та сфери застосування, але всі вони сприяють глибокому емоційному та психологічному розвитку осіб, зокрема дітей, через інтеграцію творчості, гри та мистецтва. Музикотерапія акцентує на емоційному активуванні та внутрішній трансформації через музичне сприйняття та творчі імпровізації. Казкотерапія, використовуючи образи казок, дозволяє не лише долати особисті труднощі, але й сприяє розвитку соціальних норм та моральних цінностей. Ігро-терапія, через гру як універсальний метод вираження та переживання емоцій, дозволяє працювати з внутрішніми конфліктами та соціальною адаптацією. Ці методи є важливими інструментами в психотерапевтичній практиці, оскільки допомагають людині знаходити нові способи самовираження, зцілення та адаптації в складних життєвих ситуаціях. Враховуючи їх різноманітність та ефективність, арттерапія залишається надзвичайно важливою складовою сучасної психологічної допомоги.

3. У загальному висновку можна сказати, що стрес і тривожність є важливими психологічними феноменами, які мають значний вплив на психічний і фізичний стан людини. Стрес виникає як адаптивна реакція організму на різноманітні зовнішні та внутрішні виклики, що можуть порушити рівновагу організму. Його прояви можуть бути різноманітними, від короткочасних адаптаційних реакцій до хронічних станів, що ведуть до фізіологічних і психічних розладів. Тривожність, у свою чергу, зазвичай розглядається як стійка особистісна риса, що характеризується схильністю до переживання загрози або невизначеності. Тривожність може бути як адаптивною, так і дезадаптивною, що залежить від інтенсивності і контексту переживань.

Обидва феномени – стрес і тривожність – мають складну природу і можуть проявлятися в поєднанні з іншими емоційними та психічними станами, що робить їх важливими об'єктами для вивчення в психології. Важливість розуміння цих явищ полягає в тому, що ефективне управління стресом і тривожністю може значно покращити психічне благополуччя та загальний рівень адаптації особистості до змінних умов життя.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ СТРЕСУ І ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

#### 2.1. Організація дослідження та підбір діагностичного інструментарію

Воєнний стан має значний вплив на психічне здоров'я підлітків, оскільки він супроводжується високим рівнем стресу, тривожності та інших емоційних розладів. Підлітки є вразливою категорією в умовах соціальних та політичних змін, оскільки в цей період вони перебувають у процесі формування особистості, самосвідомості та емоційної стабільності. Стресові фактори, спричинені війною, можуть призвести до серйозних порушень у психоемоційному розвитку молоді, що впливає на їх соціальну адаптацію, навчальну діяльність та міжособистісні стосунки.

Враховуючи актуальність цієї проблеми, дослідження проявів стресу та тривожності серед підлітків під час воєнного стану є важливим для розробки ефективних психотерапевтичних та профілактичних заходів. Особливу увагу слід приділити тому, як підлітки сприймають стресові фактори, як вони реагують на зміни в навколишньому середовищі і що сприяє зниженню рівня тривожності в умовах кризи. Це дозволяє краще зрозуміти психологічні потреби молоді в періоди криз і адаптаційних змін, а також розробити відповідні інтервенції для полегшення їх емоційного стану.

**Об'єкт дослідження** – стрес і тривожність серед підлітків під час воєнного стану.

**Предмет дослідження** – арттерапія для зниження стресу та тривожності серед підлітків під час воєнного стану.

**Мета дослідження** – емпірично дослідити особливості прояву стресу та тривожності серед підлітків під час воєнного стану та розробити програму арттерапевтичного тренінгу з їх подолання.

**Гіпотеза дослідження** – для підлітків в період воєнного стану характерне переважання високої тривожності як особистісної, так і ситуативної та прояву високого рівня стресу.

**Завдання:**

1. Організувати вибірку досліджуваних та сформувати діагностичну батарею.
2. Емпірично дослідити особливості прояву стресу і тривожності у підлітків під час воєнного стану;
3. Розробити програму арттерапевтичного тренінгу з подолання стресу і тривожності у підлітків в період воєнного стану.

**Характеристика вибірки** – для дослідження було відібрано 68 осіб. З них 34 підлітки віком 14-16 років (20 дівчат та 14 хлопців). Та 34 юнаки, віком 18-22 роки (18 дівчат та 14 хлопців).

Для дослідження поставленої мети ми обрали наступні методики:

- 1) Тест самооцінки стресостійкості С.Коухена і Г. Вілліансона;
- 2) Методика «Експрес-діагностика схильності до дезорганізуючих емоційних реакцій» В.В. Бойко;
- 3) «Шкала тривожності Спілбергера»;
- 4) «Шкала прояву тривожності» Тейлора.

1. Тест для оцінки стресостійкості, розроблений С. Коухеном і Г. Вілліансоном, спрямований на визначення рівня стійкості особистості до стресових впливів. Він складається з 10 запитань, що оцінюють реакцію на різні стресові фактори та події. Респонденти повинні дати відповіді на всі пункти, навіть якщо деякі з них не стосуються їх безпосередньо. Оцінка здійснюється за шкалою: ніколи – 0, майже ніколи – 1, іноді – 2, часто – 3, дуже часто – 4.

2. Методика «Експрес-діагностика схильності до дезорганізуючих емоційних реакцій», розроблена В.В. Бойко, використовується для оцінки схильності до емоційних реакцій, які можуть призвести до дезорганізації.

Вона складається з 17 запитань, на кожне з яких респондент дає відповідь, і за кожну стверджувальну відповідь нараховується один бал.

3. «Шкала Спілбергера» використовується для оцінки рівня тривожності, включаючи як моментальну реакцію на стрес (реактивну тривожність), так і стабільну рису особистості. Цей метод був розроблений у 1970 році і складається з 40 тверджень, на які респонденти повинні дати відповідь. При інтерпретації результатів важливо враховувати, що сума балів за кожну підшкалу варіюється від 20 до 80 балів. Чим вищий результат, тим вищий рівень тривожності (як у конкретних ситуаціях, так і загалом як риса особистості).

Для оцінки рівня тривожності можна використовувати такі орієнтовні категорії:

- до 30 балів – низький рівень тривожності,
- від 31 до 44 балів – середній рівень,
- від 45 і більше балів – високий рівень тривожності.
- Шкала Спілбергера є популярним інструментом у клінічній практиці

завдяки своїй простоті та ефективності при оцінці тривожних станів, моніторингу змін у стані пацієнтів і для інших медичних цілей.

Цей тест складається з двох підшкал. Перша з них – шкала стану тривоги, або ситуативна тривожність, використовується для оцінки рівня тривоги на даний момент. Вона визначає, як респонденти відчують себе в поточний час, враховуючи їхні суб'єктивні переживання страху, напруги, нервозності, занепокоєння та активацію вегетативної нервової системи.

Ситуативна тривожність, або реактивна тривожність, описує стан, у якому людина переживає емоції напруження, занепокоєння, стурбованості та нервозності. Цей стан виникає як відповідь на стресову ситуацію і може проявлятися з різною інтенсивністю та змінюватися з часом.

Інша підшкала, яка оцінює особистісну тривожність, спрямована на визначення стабільних характеристик особистості, таких як схильність до занепокоєння та рівень відчуття спокою, впевненості та безпеки.

Особистісна тривожність відображає стійку рису особистості, що вказує на тенденцію до тривоги і може включати схильність сприймати різні ситуації як загрозливі, реагуючи на них відповідними емоційними або поведінковими реакціями.

4. Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора, також відома як «Шкала прояву тривожності», розроблена Дж. Тейлором у 1953 році для оцінки проявів тривожності в особистості. Цей опитувальник аналізує різні реакції людини на різноманітні фактори.

Цей інструмент дозволяє визначити рівень тривожності та виявити потенційні відхилення, такі як схильність до соціофобії, агресії чи стресу, а також оцінити стресостійкість особи та її реакції в різних ситуаціях. Шкала ґрунтується на дослідженнях людей, які мають хронічні реакції тривоги або панічні атаки.

Шкала містить 50 тверджень, на які респондент повинен дати відповідь «Так» або «Ні» без надмірних роздумів. За результатами цих відповідей спеціаліст визначає рівень тривожності, розподіляючи її на п'ять категорій відповідно до набраних балів.

## **2.2. Опис та аналіз результатів дослідження прояву стресу у підлітків під час воєнного стану**

На першому кроці збору емпіричних даних ми провели діагностику особливостей прояву стрес серед підлітків. Як було описано вище, для цього ми використали: тест самооцінки стресостійкості С.Коухена і Г. Вілліансона та методику «Експрес-діагностика схильності до дезорганізуючих емоційних реакцій».

Першою ми представили результати за тестом самооцінки стресостійкості (див. рис. 2.1.). Як ми бачимо серед підлітків наявне домінування задовільно стресостійкості. Найбільша частка підлітків (53%) оцінює свій стан як «Задовільний», що вказує на певну здатність до

подолання стресу, але з вираженим психологічним напруженням. Серед молоді цей показник трохи нижчий (48%).

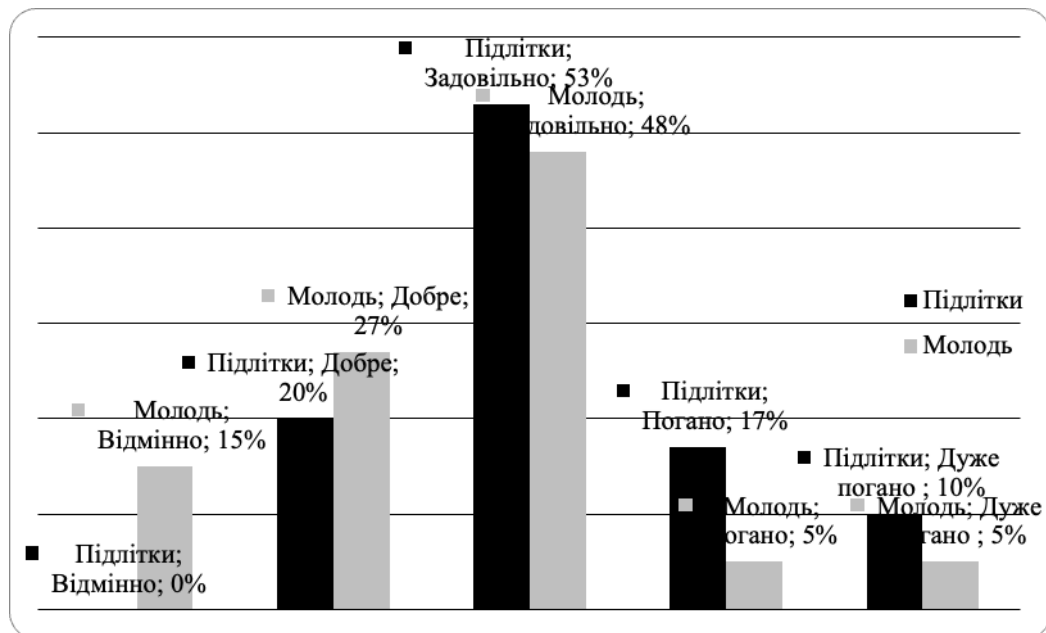


Рис. 2.1. Прояв стресостійкості підлітків під час воєнного стану

Жоден із підлітків не продемонстрував «Відмінний» рівень стресостійкості, тоді як серед молоді таких 15%. Це може свідчити про недостатню сформованість адаптивних механізмів у підлітків порівняно з молоддю.

27% підлітків повідомили про «Поганий» або «Дуже поганий» рівень стресостійкості (17% і 10% відповідно), що значно перевищує відповідні показники у молоді (разом 10%). Це свідчить про високу вразливість підлітків до стресових факторів.

Наступним кроком було дослідження схильності до дезорганізуючих емоційних реакцій із використанням методики, розробленої В.В. Бойком.

Дезорганізуюча емоційна реакція являє собою неефективний поведінковий шаблон, при якому значущі для людини впливи призводять до короткочасних психічних або соматичних порушень. Це можуть бути емоційні зриви у відповідь на внутрішні чи зовнішні конфлікти, обмеження особистих інтересів, несправедливе ставлення тощо.

У таких ситуаціях звичний механізм емоційної регуляції з різних причин не спрацьовує: він може бути пригнічений вольовими зусиллями, заблокований обставинами або «відключитися» під дією надмірної психічної напруги, що виникла через інтенсивну обробку значущої інформації. У результаті емоційна реакція набуває дезорганізуючого характеру, спричиняючи тимчасові психофізіологічні розлади: порушення судинного тону, загострення хронічних захворювань, депресивні стани, апатію, когнітивні труднощі тощо. Результати діагностики ми навели на рис. 2.2.

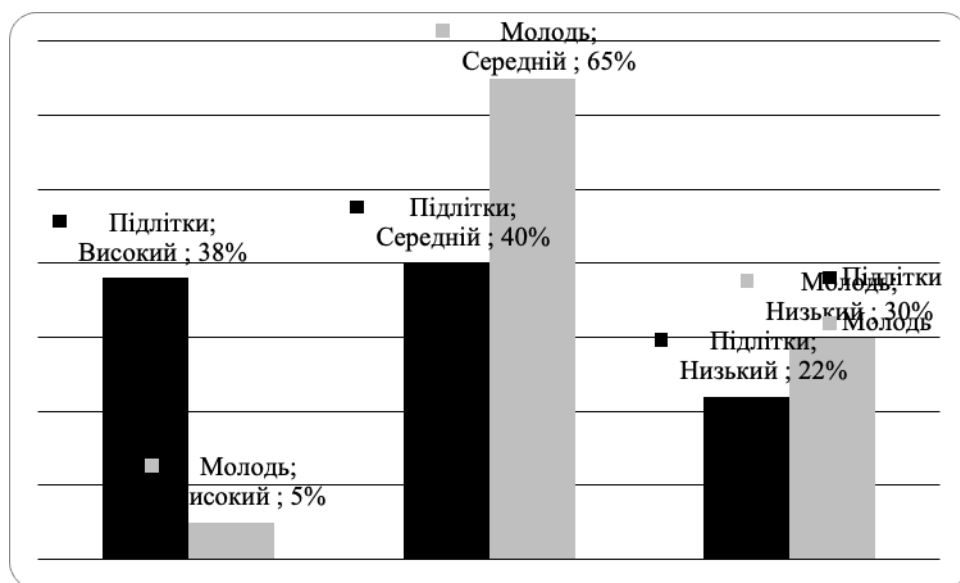


Рис. 2.2. Прояв дезорганізуючої поведінки серед підлітків

Як ми бачимо, 38% підлітків мають високий рівень прояву дезорганізуючих емоційних реакцій, що значно перевищує відповідний показник серед молоді (5%). Це може вказувати на недостатню сформованість навичок емоційної саморегуляції та підвищену вразливість до стресових факторів.

Також, 40% підлітків мають середній рівень дезорганізуючих реакцій, що лише на 25% менше, ніж у молоді (65%). Це означає, що частина підлітків демонструє відносно стабільну емоційну регуляцію, проте в умовах сильного стресу можуть втрачати контроль над емоціями.

Лише 22% підлітків мають низький рівень прояву дезорганізуючої поведінки, тоді як серед молоді цей показник вищий (30%). Це свідчить про те, що порівняно з молоддю, підлітки рідше демонструють емоційну стійкість у кризових ситуаціях.

Отже, провівши діагностику прояву (впливу) стресу н підлітків, ми виявили, що він має досить значний вплив на них. Для перевірки закономірності виявлених результатів ми провели математичний аналіз даних. Для цього був застосований критерій Манна-Уїтні, який дає можливість виявити закономірності прояву явища між двома вибірками. Результати математичного аналізу наведені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

## Результати математичного аналізу

Методики	Вибірка	Сума	Статистика U
Прояв стресостійкості	Підлітки	769,5	165,5*
	Молодь	951,5	
Прояв дезорганізуючої поведінки	Підлітки	705,5	148,5*
	Молодь	963,5	

Отримані результати свідчать про те, що рівень стресостійкості у підлітків є нижчим порівняно з молоддю. Нижча сума рангів у підлітків вказує на те, що їхні показники значно відрізняються в бік меншої стресостійкості. Статистично значуще значення  $U=165,5$  підтверджує, що ці відмінності не є випадковими і мають істотне значення.

Нижчий показник суми рангів у підлітків свідчить про те, що у них частіше спостерігаються прояви дезорганізуючої поведінки порівняно з молоддю. Низьке значення  $U=148,5$  також вказує на статистично значущі відмінності між двома вибірками.

Отже, виявлені відмінності прояву є закономірними для підлітків. Припускаємо, що причинами цього можуть бути:

1. Психологічна незрілість – підлітки ще не мають достатнього досвіду адаптації до екстремальних умов.

2. Відсутність стабільності та підтримки – у воєнний час багато сімей роз'єднані, що позбавляє дітей необхідного емоційного ресурсу.

3. Брак контролю над ситуацією – підлітки часто відчують безсилля перед воєнними подіями, що посилює стрес.

4. Менший доступ до ресурсів подолання стресу – у підлітків ще не повністю сформовані стратегії саморегуляції.

5. Незавершений розвиток емоційної регуляції – підлітковий вік характеризується нестабільністю емоційної сфери, що може пояснювати підвищену схильність до дезорганізуючих реакцій.

6. Вплив воєнного стану – стресові обставини, постійне відчуття небезпеки та невизначеність можуть посилювати емоційну нестабільність у підлітків.

7. Відсутність ефективних стратегій подолання стресу – молодь, порівняно з підлітками, частіше має сформовані адаптивні механізми та досвід саморегуляції, що допомагає їм краще справлятися зі стресом.

8. Соціальні та комунікативні труднощі – підлітки можуть відчувати складнощі у вираженні емоцій та отриманні підтримки, що призводить до їх накопичення та неконтрольованих зривів.

### **2.3. Опис та аналіз результатів дослідження прояву тривожності у підлітків під час воєнного стану**

Наступний крок емпіричного дослідження був спрямований на виявлення особливостей прояву тривожності підлітків. Для цього ми використали: «Шкалу тривожності Спілбергера» та «Шкалу прояву тривожності» Тейлора. Першою ми запропонували пройти шкалу

Спілбергера, яка дає можливість виявити не лише ситуативну тривожність (як особливість реакції людини на певну ситуацію), але і особистісну тривожність, як особистісну властивість людини. Результати діагностики за даною шкалою наведені на рис. 2.3. та 2.4.

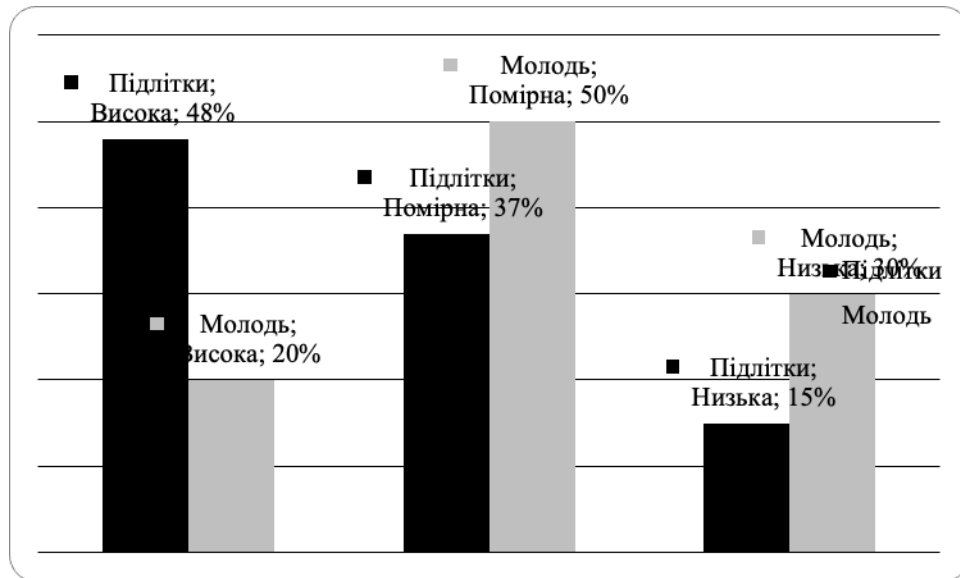


Рис. 2.3. Прояв ситуативної тривожності серед підлітків

Діагностика показала, що 48% підлітків мають високий рівень ситуативної тривожності, що значно перевищує показник серед молоді (20%). Це свідчить про те, що підлітки гостріше реагують на стресові ситуації, які виникають у період воєнного стану.

Помірний рівень тривожності зафіксований у 37% підлітків і у 50% молоді. Це означає, що молодь загалом краще адаптується до стресових умов або знаходить механізми подолання тривожності.

Лише 15% підлітків демонструють низький рівень ситуативної тривожності, тоді як серед молоді таких осіб більше – 30%. Це може свідчити про те, що з віком формується стійкість до стресу, накопичується життєвий досвід і виробляються ефективніші стратегії подолання напружених ситуацій.

Загалом результати свідчать про те, що підлітки є більш вразливою групою щодо впливу стресових факторів, таких як війна, що може призводити до підвищеної тривожності та емоційного напруження. Це вказує на необхідність психологічної підтримки підлітків, розробки програм емоційної стійкості та формування адаптивних стратегій подолання стресу.

Нижче, ми навели результати діагностики особистісної тривожності підлітків.

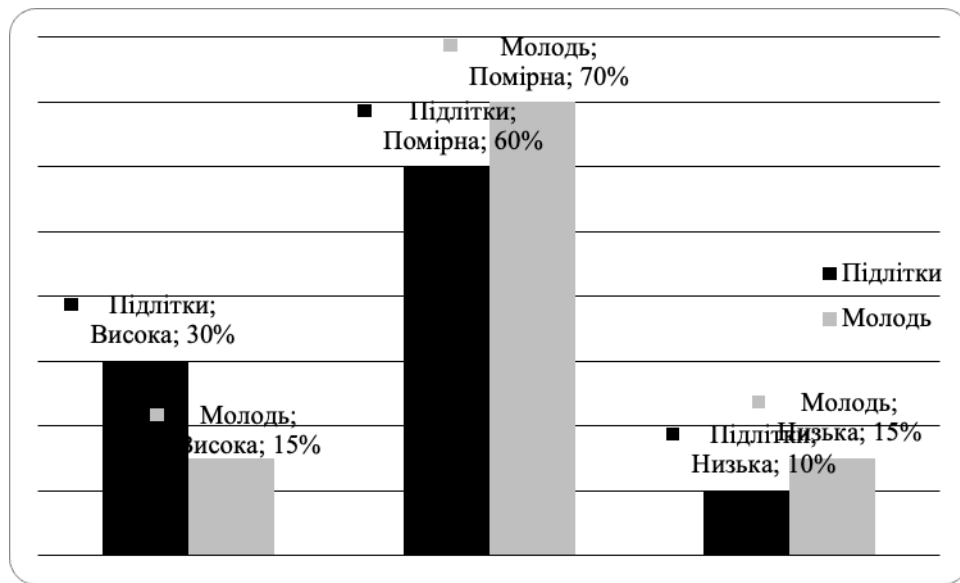


Рис. 2.4. Прояв особистісної тривожності серед підлітків

Як ми можемо бачити, високий рівень тривожності частіше спостерігається у підлітків, ніж у молоді (30% проти 15%). Висока особистісна тривожність – це характеристика людини, яка проявляється у схильності до постійного занепокоєння, навіть за відсутності реальних загроз. Така особливість супроводжується неспроможністю розслабитися та постійною внутрішньою напруженістю, що може позначатися на різних аспектах життя. Людина з високим рівнем особистісної тривожності схильна до таких проявів:

1. Хронічна тривожність – студенти з таким рівнем тривожності часто перебувають у стані постійного занепокоєння, навіть якщо немає видимих причин для цього.

2. Підвищена реакція на стрес – такі особи можуть гостро реагувати на стресові ситуації, відчуваючи надмірний страх або занепокоєння.

3. Фізіологічні прояви – тривога може супроводжуватися такими симптомами, як прискорене серцебиття, задишка, надмірне потовиділення, напруга у м'язах, головний біль тощо.

4. Схильність до перфекціонізму – люди з високим рівнем тривожності часто прагнуть досягати ідеальних результатів, особливо у навчанні, що може викликати додатковий стрес.

5. Соціальна тривожність – відчуття занепокоєння може загострюватися в ситуаціях, пов'язаних із спілкуванням або взаємодією з незнайомими людьми.

6. Уникнення тривожних ситуацій – студенти можуть намагатися уникати будь-яких обставин, які провокують у них відчуття тривоги.

7. Негативний вплив на загальне самопочуття – висока тривожність може знижувати рівень енергії, порушувати сон і негативно впливати на повсякденне функціонування у різних сферах життя.

Помірний рівень тривожності є домінуючим у обох групах, проте серед молоді він трохи вищий (70%). Це свідчить про адаптацію до стресових умов: тривожність залишається, але не досягає критичних рівнів. Молодь краще контролює свої емоційні стани та має більше ресурсів для подолання стресу (життєвий досвід, підтримка друзів, можливість ухвалювати власні рішення). Помірна тривожність є адаптивною реакцією, що допомагає мобілізувати сили та краще орієнтуватися у складних умовах.

Низький рівень особистісної тривожності вищий у молоді (15%) порівняно з підлітками (10%). Це може пояснюватися тим, що молодь вже має сформовані механізми подолання стресу та краще володіє навичками саморегуляції. Крім того, молоді люди можуть мати більше особистих

стратегій подолання тривожності (фізична активність, соціальна підтримка, психологічні техніки).

На останньому етапі ми провели діагностику тривожності по шкалі Тейлора (рис. 2.5.), результати якої, в загальних рисах, підтверджують високу тривожність підлітків, виявлену за шкалою Спілбергера.

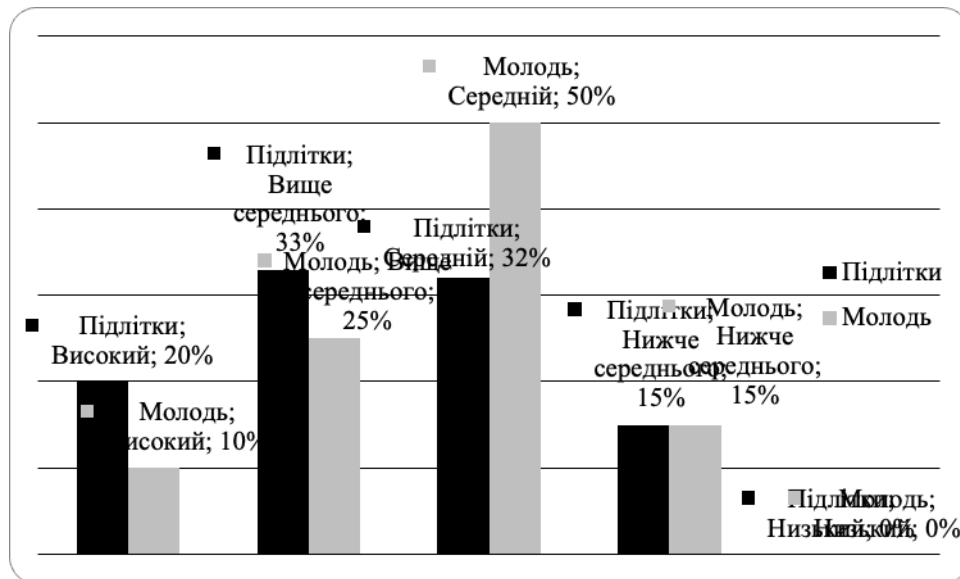


Рис. 2.5. Прояв тривожності серед підлітків (шкала Тейлора)

Діагностика показала, що 20% підлітків демонструють високий рівень тривожності, що вказує на значний вплив воєнного стану на їх емоційний стан. Це може бути пов'язано з непередбачуваністю ситуації, страхом за безпеку, відчуттям нестабільності та змінами в соціальному середовищі.

Близько третини (33%) підлітків мають тривожність вище середнього, що свідчить про загальну тенденцію до підвищеної тривожності у цій групі. Підлітки часто переживають важливі етапи розвитку, що поєднуються з додатковим стресом через війни та невизначеність.

Більшість підлітків (32%) мають середній рівень тривожності, що може свідчити про адаптацію до важких умов, проте все одно не позбавляє від певної нервозності та хвилювань.

Виявлено, що 15% підлітків, які мають дещо знижений рівень тривожності. Можливо, це підлітки з більш стабільним емоційним фоном або ті, хто знайшли способи адаптації до умов війни.

Ніхто з підлітків не продемонстрував низький рівень тривожності, що підтверджує високий рівень стресу в цій групі.

В таблиці 2.2. ми навели результати математичного аналізу тривожності серед підлітків.

Таблиця 2.2.

## Результати математичного аналізу

Методики	Вибірка	Сума	Статистика U
Ситуативна тривожність (шкала Спілбергера)	Підлітки	825,5	155,5*
	Молодь	657,5	
Особистісна тривожність (шкала Спілбергера)	Підлітки	983,5	170,5*
	Молодь	705,5	
Тривожність (шкала Тейлора)	Підлітки	990,5	160*
	Молодь	695,5	

Математичний аналізу вказує на те, що серед підлітків отримані результати по параметру тривожності є значимими.

Статистика U Манна-Уїтні для ситуаційної тривожності є значущою ( $U = 155,5$ ), що вказує на суттєву різницю в рівнях ситуативної тривожності між підлітками та молоддю. У підлітків сума рангів вища (825,5), що свідчить про те, що вони мають більш високий рівень ситуативної тривожності порівняно з молоддю. Це може бути обумовлено підвищеною емоційною чутливістю підлітків до змін в оточуючому середовищі та стресових ситуаціях.

Результат для особистісної тривожності також є статистично значущим ( $U = 170,5$ ). Підлітки мають вищу суму рангів (983,5), що свідчить про

більшу загальну тривожність у цій групі порівняно з молоддю. Це може бути пов'язано з більшою сприйнятливістю підлітків до особистісних факторів тривожності, таких як самооцінка, соціальні стосунки і непевність щодо майбутнього, що є характерним для цього вікового періоду.

Для загальної тривожності за шкалою Тейлора також отримано статистично значущий результат ( $U = 160$ ), що свідчить про істотні відмінності між підлітками та молоддю. Як і в попередніх випадках, підлітки мають вищу суму рангів (990,5), що підтверджує вищий рівень загальної тривожності у цій групі.

За нашими припущеннями, відмінність в прояві тривожності серед підлітків може бути зумовлена наступними причинами:

1. Незрілість механізмів подолання стресу – підлітки ще не мають достатньо сформованих стратегій адаптації до сильних стресових ситуацій, на відміну від молоді, яка може використовувати набуті життєві навички для подолання тривожності.

2. Емоційна нестабільність віку – підлітковий період характеризується інтенсивними емоційними коливаннями та чутливістю до зовнішніх впливів. Війна може значно підсилювати ці природні вікові особливості, що сприяє підвищенню рівня тривожності.

3. Відсутність контролю над ситуацією – війна є фактором, який спричиняє сильне почуття безпорадності. Підлітки часто залежать від дорослих і не можуть самостійно впливати на події, що посилює їхню тривожність.

4. Інформаційний тиск та страх перед майбутнім – постійний потік негативної інформації через соціальні мережі та новини створює додаткове емоційне напруження. У підлітків може бути недостатньо критичного мислення для фільтрації новин, що підсилює їхні страхи.

5. Соціальна ізоляція та порушення звичного життя – війна часто змінює спосіб життя: обмежує можливості для навчання, дозвілля,

спілкування з однолітками. Це може викликати почуття тривоги, самотності та безнадії.

6. Нестабільність у сім'ї – у багатьох сім'ях війна спричинила вимушене переміщення, втрату домівки чи розлуку з рідними. Такі фактори впливають на емоційний стан підлітків, які особливо гостро переживають нестабільність сімейного середовища.

7. Біологічні та психологічні особливості віку – у підлітків ще не сформована стійка нервова система, що робить їх більш вразливими до стресу. Їхня психіка менш гнучка, ніж у доросліших молодих людей, що ускладнює адаптацію до складних обставин.

8. Рівень самостійності – молодь частіше може ухвалювати рішення, що дає їм більше контролю над ситуацією і зменшує рівень тривоги.

9. Життєвий досвід – старші люди частіше мають досвід подолання кризових ситуацій, що допомагає їм адаптуватися до стресу.

10. Соціальна підтримка – молодь має більше можливостей для соціального спілкування, тоді як підлітки часто залежать від батьків та школи.

11. Розвиток когнітивних стратегій – старші люди краще використовують когнітивні механізми (раціоналізація, планування), що допомагає знижувати тривожність.

### **Висновки до другого розділу**

В результаті проведеного емпіричного дослідження, щодо прояву стресу і тривожності підлітків в період воєнного стану ми виявили:

1. Підлітки демонструють підвищену вразливість до стресових факторів у період воєнного стану. Більшість підлітків мають лише задовільний рівень стресостійкості, а значна частина (27%) оцінює свій стан як «поганий» або «дуже поганий», що значно перевищує відповідні показники у молоді. Жоден

із підлітків не продемонстрував відмінного рівня стресостійкості, що вказує на недостатню сформованість адаптивних механізмів.

Значна частина підлітків (38%) має високий рівень дезорганізуючих емоційних реакцій, що значно перевищує показники серед молоді. Високий рівень емоційної дезорганізації вказує на труднощі у регуляції стресу, що може призводити до різних психофізіологічних порушень, таких як депресивні стани, когнітивні труднощі та загострення хронічних захворювань.

Математичний аналіз за критерієм Манна-Уїтні підтвердив статистично значущі відмінності між групами підлітків і молоді. Нижча сума рангів у підлітків свідчить про те, що їхні показники стресостійкості значно відрізняються в бік меншої здатності до адаптації, а рівень дезорганізуючої поведінки є вищим.

2. У результаті проведеного дослідження прояву тривожності у підлітків під час воєнного стану було виявлено високий рівень тривожності серед цієї групи, що підтверджується використаними діагностичними інструментами: «Шкалою тривожності Спілбергера» та «Шкалою Тейлора». Підлітки значно перевищують показники молоді за рівнем ситуативної та особистісної тривожності, що свідчить про їх більшу емоційну чутливість до стресових ситуацій, пов'язаних з війною.

У всіх методиках (ситуативна, особистісна та загальна тривожність) спостерігається статистично значуща різниця між підлітками та молоддю. Підлітки демонструють вищі рівні тривожності в порівнянні з молоддю. Це може бути результатом різних факторів, включаючи емоційну нестабільність у підлітковому віці, підвищену чутливість до змін у житті, соціальний тиск, а також складнощі в адаптації до умов воєнного стану.

## РОЗДІЛ 3

### ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

#### 3.1. Переваги арттерапевтичних методів при роботі з тривожністю у підлітків

Основна мета арттерапії полягає в тому, щоб використати великий потенціал творчості для допомоги людям в самовираженні, відкритті нових граней своєї особистості та розвитку способів подолання життєвих труднощів.

Вищезгадане охоплює історію розвитку та основні методи, які набули широкого застосування в арттерапії. Однак, як і в будь-якому психотерапевтичному підході, методи арттерапії мають свої сильні сторони та обмеження.

Розглядаючи переваги арттерапії, слід зазначити, що, згідно з думкою Л. Лазаревської, однією з основних її переваг є виражена діагностична цінність. Ці методи мають значний діагностичний потенціал, що дозволяє вивчати різні аспекти особистості з урахуванням їхньої динамічності та мінливості. Оскільки процеси змін не завжди можна формалізувати, для діагностики необхідно застосовувати відповідні системні, нелінійні методи [16].

Згідно з дослідженнями А. С. Кравченко, арттерапія виступає як ресурсний метод, що дозволяє в арт-просторі виявляти невідомі раніше аспекти особистості, особливо ті, що стосуються ресурсів. Важливим є також процес усвідомлення, розуміння та прийняття себе [15].

Перевага арт-терапевтичних методів у діагностиці полягає в тому, що діагностичний процес органічно інтегрований у терапевтичну практику, що дозволяє уникнути активації захисних механізмів особистості. Це дає змогу отримати більш точні та достовірні результати при вивченні індивідуальних особливостей людини.

Кожна з арт-терапевтичних технік сприяє проєкції внутрішніх переживань на зовнішні об'єкти. Створення арт-об'єктів є способом виразити свої емоційні стани через творчість, зафіксувати емоційний досвід у візуальному вигляді, що дає змогу усвідомити нові аспекти сприйняття реальності та виразити їх словами.

Іншими словами, кожен творчий продукт відображає психологічні особливості його автора, його спосіб сприйняття світу, характер та самооцінку.

Р. Гудман, К. Рудестам і Г. Ферс відзначають, що хоча в арттерапії дозволяється використовувати різні теми для творчості, їх діагностична значущість не є абсолютно визначеною. Водночас, на відміну від проєктивних графічних методів, арттерапевтична інтерпретація супроводжується вербальним зворотним зв'язком, що ґрунтується на рефлексії самого автора, що стимулює його до самостійного осмислення свого внутрішнього світу [26].

Творчий продукт, створений особою, в рамках феноменологічного підходу є вираженням її внутрішнього досвіду. Арттерапевтична діагностика, яка використовується в численних герменевтичних методах, спрямована на відтворення внутрішньої логіки та значень певних дій суб'єкта, що мають символічний вираз.

Завдяки цьому розумінню арттерапевт може через зовнішні прояви людини побачити її суб'єктивні значення, цінності, ставлення, переживання та інші важливі аспекти. Такі можливості виникають у процесі вербальної та невербальної комунікації з клієнтом, особливо через знайомство з його образотворчими роботами.

Діагностичними матеріалами в арттерапії можуть бути різні продукти творчості, від малюнків до «моделей». Однак інтерпретація малюнків в арттерапії не є кінцевою метою; основна увага не зосереджена на підрахунку кількості або якості формальних елементів, хоча ці аспекти також враховуються. Замість цього важливими є формальні характеристики, такі як

взаємодія форми і кольору, лінії та інші елементи, що можуть мати символічне значення.

Арттерапія є потужним інструментом для підлітків, оскільки вона дозволяє їм виразити свої внутрішні переживання, не вдаючись до слів, що іноді є складним завданням у цьому віці. Процес створення художніх об'єктів допомагає підліткам відчувати контроль над своїми емоціями та обставинами, що може значно знизити рівень тривожності.

Арттерапія включає в себе різні методи: малювання, ліплення, колажування, створення асамбляжів, що дозволяє підлітку зображувати свої емоції та думки через обраний матеріал. Оскільки арттерапія не вимагає спеціальних навичок у мистецтві, підлітки можуть легко зануритися в творчий процес, що дозволяє їм відчувати себе успішними та впевненими. Крім того, ця діяльність сприяє зниженню стресу та тривожності, активуючи механізми саморегуляції через творчість.

Арттерапевтичні техніки сприяють емоційному розвантаженню і розвитку саморозуміння підлітків. Ось кілька популярних методів, які використовуються для подолання тривожності:

1. Малювання емоцій. Одним з найбільш ефективних методів є малювання емоцій. Підлітки можуть зобразити свою тривожність у вигляді абстрактних форм або конкретних образів. Це дозволяє їм візуалізувати свої страхи, страхи та переживання, а також зменшити їх вплив, працюючи з ними в безпечному просторі арттерапевтичної сесії.

2. Ліплення з глини. Ліплення з глини дає можливість підліткам зосередитися на процесі творення, що допомагає їм зменшити тривожність та стрес. Створення об'ємних форм дозволяє візуально і тактильно взаємодіяти з емоціями, що особливо корисно для тих, хто має труднощі з вербалізацією своїх переживань.

3. Колажування. Створення колажів з вирізаних зображень з журналів або газет дозволяє підліткам візуалізувати свої думки, бажання та переживання. Колажування може бути потужним інструментом для

вираження власних емоцій, у тому числі тривожності, а також для створення альтернативних образів або рішень проблем.

4. Групова арттерапія. Групова арттерапія є ефективним методом для підлітків, оскільки вона дає можливість побачити себе в контексті групи, обговорювати свої переживання та знаходити підтримку в інших. Підлітки можуть ділитися своїми малюнками або іншими творчими роботами, що сприяє розвитку комунікативних навичок і зменшенню соціальної тривожності.

Арттерапія має кілька психологічних механізмів впливу на підлітків, які допомагають зменшити рівень тривожності:

1. Вивільнення емоцій. Творчий процес дає можливість підлітку виразити свої емоції, які можуть бути заблоковані або непроговорені в звичайному житті. Це допомагає знизити рівень емоційної напруги та тривожності.

2. Саморегуляція. Процес створення артпродуктів дозволяє підлітку зосередитися на діяльності, що переключає увагу від джерел тривоги та стресу. Така форма саморегуляції допомагає знизити рівень стресу та почуття неспокою.

3. Підвищення самооцінки. Завдяки арттерапії підлітки можуть відчувати себе успішними в процесі створення художніх робіт, що сприяє підвищенню їхньої самооцінки. Вони розвивають упевненість у своїх силах, що допомагає їм впоратися з соціальними страхами та стресами.

4. Рефлексія. Під час арттерапевтичних сесій підлітки мають можливість рефлексувати про свої переживання, обговорювати їх з терапевтом і групою. Це сприяє кращому розумінню своїх емоцій і дозволяє знайти шляхи для їхнього ефективного подолання.

Арттерапія має ряд переваг, які роблять її ефективним методом для зменшення тривожності у підлітків:

1. Низький рівень стресу в процесі терапії. Творчий процес є менш інвазивним і стресовим порівняно з традиційними методами терапії, що

особливо важливо для підлітків, які можуть відчувати дискомфорт при вербалізації своїх переживань.

2. Індивідуальний підхід. Арттерапія дозволяє адаптувати методи до індивідуальних потреб кожного підлітка, враховуючи його творчі здібності, емоційний стан та проблеми.

3. Зміцнення емоційної стабільності. Підлітки, які проходять арттерапію, розвивають емоційну гнучкість і здатність до самоконтролю, що сприяє зниженню рівня тривожності і стресу в майбутньому.

Отже, арттерапія є ефективним інструментом у боротьбі з тривожністю у підлітків. Завдяки своєму підходу, який базується на творчості та самовираженні, вона допомагає підліткам знизити рівень стресу, знайти способи вираження своїх емоцій та розвинути навички емоційної саморегуляції. Використання арттерапевтичних технік допомагає підліткам не лише подолати тривожність, але й зміцнити своє емоційне благополуччя, що є важливим аспектом їхнього розвитку.

### **3.2. Програма розвитку навичок подолання стресу та тривожності у підлітків засобами арттерапії**

Мета тренінгу – надати підліткам ефективні інструменти для самовираження та зниження стресу через творчість.

#### День 1: Усвідомлення та вираження емоцій

1. Вступне заняття – «Знайомство та налаштування».

Мета – створення безпечної атмосфери, знайомство учасників.

Вправа «Мій творчий простір».

Мета:

1. Створення атмосфери безпеки та довіри.

2. Розвиток уяви та самовираження через творчість.

3. Усвідомлення, які місця та обставини сприяють емоційному комфорту.

Хід виконання:

Вступна частина (5 хв). Ведучий пояснює учасникам, що кожен із нас має місце або уявний простір, де почуватися спокійно та захищено. Це може бути реальне місце (кімната, природа, улюблений куточок) або уявний світ. Підліткам пропонується створити образ цього місця на аркуші паперу за допомогою фарб, олівців, пастелі чи інших матеріалів.

Основна частина – малювання (15–20 хв). Учасники працюють у тиші або під спокійну музику, зображаючи свій «творчий простір». Можна використовувати будь-які форми: пейзаж, абстракцію, символи або окремі елементи, що асоціюються з комфортом.

Рефлексія та обговорення (10–15 хв). Кожен охочий може розповісти про свій малюнок:

1. Що саме вони зобразили?
2. Чому це місце здається їм безпечним і комфортним?
3. Як вони можуть «повертатися» туди подумки в складних ситуаціях?

Ведучий підкреслює, що уявний простір спокою – це внутрішній ресурс, до якого можна звертатися у моменти стресу.

Завершення. Учасникам пропонується заплющити очі та на кілька хвилин уявити себе в своєму творчому просторі, відчувати спокій та захищеність. Ведучий завершує вправу словами підтримки: «Пам'ятайте, що цей простір завжди є у вас, і ви можете повернутися туди подумки, коли вам потрібно відчувати спокій».

Вправа «Мої емоції у кольорі».

Мета:

1. Допомогти підліткам усвідомити та виразити свої емоції через кольори.
2. Навчити розрізняти власні емоційні стани та відображати їх у творчій формі.
3. Сприяти зниженню внутрішнього напруження через малювання.

Хід виконання.

Вступна частина (5 хв). Ведучий розповідає про зв'язок кольорів та емоцій. Наприклад, червоний може символізувати гнів або енергію, синій – спокій або сум, жовтий – радість, зелений – гармонію тощо. Підлітки можуть обирати власні асоціації з кольорами. Учасникам пропонується зосередитися на своєму емоційному стані та подумати, які кольори його відображають.

Основна частина – малювання (15–20 хв).

Кожен отримує аркуш паперу та художні матеріали (фарби, пастель, кольорові олівці, фломастери).

Завдання:

1. За допомогою кольорів передати свої поточні емоції.
2. Можна малювати абстрактно – плямами, лініями, формами або створити конкретні образи.
3. Головне – не стримувати себе, а виразити почуття так, як вони відчуються.

Рефлексія та обговорення (10–15 хв). Після завершення малювання ведучий пропонує учасникам роздивитися свої роботи та подумати:

1. Які кольори вони використали?
2. Чому вони обрали саме ці відтінки?
3. Чи відчули зміни в настрої під час малювання?

Кожен охочий може коротко поділитися своїми думками про свою роботу (за бажанням). Ведучий наголошує, що всі емоції важливі, і що мистецтво – це один із способів їх безпечно виражати.

Завершення (5 хв). Ведучий пропонує підліткам зробити глибокий вдих-видих і подумати, який колір їм зараз приносить найбільше спокою. Можна уявити, що цей колір огортає їх, створюючи захисну оболонку від стресу. Завершення словами: «Емоції змінюються, але ми завжди можемо їх виразити, зрозуміти та прийняти».

Вправа «Мій страх на папері».

Мета:

1. Допомогти підліткам усвідомити свої страхи та зменшити їхній вплив.

2. Надати можливість безпечно виразити свої переживання через творчість.

3. Змінити сприйняття страху, зробити його більш контрольованим.

Хід виконання.

Вступна частина (5 хв). Ведучий розповідає про те, що страхи є нормальною частиною життя, і кожен їх відчуває. Запитує учасників: Чи змінюються страхи з часом? Чи можна зробити їх менш лякаючими, якщо подивитися на них з іншого боку?

Запропонувати уявити свій страх як образ або символ.

Основна частина – малювання страху (15 хв). Учасники отримують аркуші паперу та матеріали (олівці, фарби, пастель).

Завдання:

1. Намалювати свій страх так, як вони його уявляють.

2. Це може бути страшний персонаж, абстрактна форма, темні кольори або щось символічне.

3. Головне – втілити страх у видиму форму.

Трансформація страху (10 хв). Після завершення малюнка ведучий пропонує змінити свій страх:

1. Домалювати йому смішні деталі (клоунський ніс, великі вуха, смішний капелюх).

2. Додати яскравих кольорів або зробити його меншим.

3. Перетворити його на щось безпечне або навіть кумедне.

Рефлексія та обговорення (10–15 хв). Ведучий наголошує, що страхи стають слабшими, коли ми дивимося на них уважніше і змінюємо їхнє сприйняття.

Запитання для обговорення:

1. Як ви почувалися, малюючи свій страх?

2. Чи змінилося ваше ставлення до нього після трансформації?

3. Як ви можете використовувати цю техніку в житті, коли вам страшно?

Завершення (5 хв). Підліткам пропонується зім'яти або розірвати малюнок (за бажанням), щоб символічно «позбутися» страху. Або навпаки – залишити його як нагадування, що страх можна контролювати. Завершення словами: «Ми сильніші за свої страхи, коли вчимося з ними працювати».

Вправа «Мій ресурсний образ».

Мета:

1. Допомогти підліткам усвідомити та знайти внутрішні ресурси для подолання труднощів.
2. Створити позитивний образ, який викликатиме відчуття підтримки, сили та спокою.
3. Навчити використовувати уяву як інструмент для зниження стресу та тривожності.

Хід виконання.

Вступна частина (5 хв). Ведучий пояснює, що у кожного з нас є внутрішні ресурси, які допомагають долати труднощі.

Запитує учасників:

1. Що або хто надає вам сили?
2. Де ви відчуваєте себе спокійно та впевнено?
3. Які образи викликають у вас відчуття захищеності?

Візуалізація ресурсного образу (10 хв). Ведучий пропонує закрити очі та уявити місце, предмет, символ або істоту, яка дає їм відчуття безпеки та спокою. Це може бути:

1. Природне місце (ліс, море, гори, улюблений парк).
2. Символ (сонце, дерево, світло, ангел, тварина).
3. Вигаданий персонаж або герой.

Підлітки концентруються на деталях: які кольори, запахи, відчуття виникають у цьому образі?

Малювання ресурсного образу (15–20 хв). Кожен отримує аркуш паперу та художні матеріали.

Завдання:

1. Намалювати свій ресурсний образ у будь-якій формі.
2. Це може бути реалістичний малюнок або абстрактне зображення, що викликає приємні почуття.

3. Головне – передати атмосферу підтримки та спокою.

Рефлексія та обговорення (10 хв). Учасники (за бажанням) розповідають про свій малюнок: Що символізує їхній ресурсний образ? Як він допомагатиме їм у складні моменти? Які емоції викликало малювання?

Ведучий пояснює, що цей образ можна згадувати в моменти стресу та використовувати як спосіб заспокоєння.

Завершення (5 хв). Підліткам пропонують ще раз уявити свій образ, закрити очі та відчутти його силу. Завершальні слова ведучого: «Ресурси завжди є всередині нас. Якщо ви відчуєте тривогу чи стрес – пригадайте цей образ і дозвольте йому наповнити вас силою».

День 2: Розвиток ресурсів та стратегій подолання стресу.

Мета:

1. Закріпити почуття безпеки та захищеності.
2. Розвинути усвідомлення власних внутрішніх ресурсів.
3. Створити символічний предмет, що асоціюватиметься з відчуттям спокою.

Хід виконання.

Вступна частина (5 хв). Ведучий пояснює, що у багатьох культурах люди створювали амулети як символи захисту та сили.

Запитання для обговорення:

1. Що для вас означає безпека?
2. Чи є у вас річ, яка приносить вам спокій (браслет, іграшка, прикраса)?
3. Як можна створити свій особистий символ спокою?

Створення амулета (20 хв). Учасники отримують матеріали: нитки, бісер, стрічки, камінчики, гудзики, дерев'яні намистини тощо.

Завдання:

1. Обрати матеріали, які викликають приємні відчуття.

2. Намотати нитку на зап'ястя, зробити браслет або зібрати намисто.

3. Вкласти у цей предмет позитивний сенс – це їхній «амулет спокою».

Наповнення амулета змістом (10 хв). Ведучий пропонує підліткам подумати, які слова або символи вони хочуть пов'язати з амулетом: Це може бути сила, спокій, захист, підтримка. Деякі можуть прошепотіти своєму амулету щось важливе, щоб «зарядити» його.

Обговорення (10 хв). Учасники діляться своїми відчуттями (за бажанням):

1. Що означає їхній амулет?

2. Як він допомагатиме їм у складні моменти?

3. Як можна використовувати його в повсякденному житті?

Завершення (5 хв). Ведучий підсумовує: «Безпека – це не лише те, що нас оточує, а й те, що є всередині нас. Тепер у вас є символічний предмет, що нагадуватиме вам про вашу внутрішню силу та спокій».

Вправа «Карта ресурсів».

Мета:

1. Допомогти підліткам усвідомити власні внутрішні та зовнішні ресурси.

2. Розвинути навички самопідтримки та зміцнення психологічної стійкості.

3. Візуалізувати можливості для подолання труднощів і тривожності.

Хід виконання.

Вступна частина (5 хв). Ведучий пояснює, що у складні моменти ми часто забуваємо про свої сили та можливості.

Запитання для обговорення:

1. Що допомагає вам справлятися зі стресом?

2. Які люди чи місця дають вам відчуття підтримки?

3. Які ваші сильні сторони та здібності допомагають вам долати труднощі?

Створення карти ресурсів (20 хв). Учасникам роздають аркуші паперу та кольорові маркери.

Завдання:

1. Намалювати в центрі аркуша себе (можна символічно – у вигляді кола, фігури або портрету).
2. Навколо себе розмістити різні категорії ресурсів (у вигляді гілок, хмаринок, будиночків, символів тощо).

Категорії ресурсів (приклади):

1. Люди – ті, хто підтримує (родина, друзі, вчителі).
2. Місця – де відчувається безпека (кімната, парк, школа, гурток).
3. Захоплення – що приносить радість (музика, малювання, спорт).
4. Внутрішні якості – власні сильні сторони (терпіння, доброта, рішучість).
5. Знання та навички – що допомагає розв'язувати проблеми (читання, вміння спілкуватися, творчість).

Обговорення карти (10 хв). Учасники (за бажанням) розповідають про свої ресурси. Запитання для рефлексії:

1. Який ресурс для вас найцінніший?
2. Чи були ресурси, про які ви забули, але зараз згадали?
3. Як можна використовувати свою карту в моменти стресу?

Завершення (5 хв). Ведучий підсумовує: «У складні моменти важливо пам'ятати про свої ресурси. Якщо вам стане важко, подивіться на свою карту й оберіть те, що допоможе вам у цій ситуації». Учасники можуть залишити карту собі як нагадування.

Вправа «Моя історія сили».

Мета:

1. Усвідомити власну силу та витривалість у складних ситуаціях.
2. Зміцнити віру у свої можливості подолання труднощів.
3. Підвищити рівень впевненості у собі через усвідомлення власних успіхів.

Вступна частина (5 хв). Ведучий запитує учасників:

1. Чи були у вас ситуації, коли ви подолали труднощі?
2. Що вам допомогло?
3. Як ви почувалися після цього?

Обговорення: навіть маленькі перемоги є важливими, бо показують нашу силу.

Написання або малювання історії (20 хв). Учасники отримують аркуші паперу, ручки, олівці. Завдання: згадати ситуацію, коли вони впоралися зі складнощами (страх, хвилювання, невпевненість). Оформлення історії: можна написати текст у вигляді розповіді; можна створити комікс або малюнок на основі спогаду; можна зробити колаж із журналів чи вирізок.

3. Обговорення історій (15 хв). Учасники (за бажанням) діляться своїми історіями. Ведучий допомагає рефлексувати:

1. Що допомогло вам вистояти?
2. Які риси характеру або дії були ключовими?
3. Як цей досвід може допомогти вам у майбутньому?

Завершення (5 хв). Ведучий підсумовує: «У вас вже є досвід подолання труднощів. Завжди пам'ятайте про свої перемоги – вони доводять, що ви сильні та здатні впоратися з будь-якими викликами». Можна запропонувати учасникам зберегти свої історії як нагадування про власну силу.

Вправа «Мій шлях до спокою».

Мета – навчити підлітків знаходити свій власний шлях до внутрішнього спокою через осмислення своїх емоційних реакцій та практики релаксації.

Підготовка:

1. Виберіть тихе місце, де підлітки зможуть зосередитися і працювати без перешкод.
2. Створіть спокійну атмосферу (можна використовувати м'яке освітлення, заспокійливу музику або природні звуки).
3. Розмова про стрес і емоції:

4. Почніть з короткої розмови про те, що таке стрес, тривога, емоційна напруга і як ці стани впливають на фізичний і психічний стан.

5. Поясніть, що кожен може мати свій спосіб справлятися з емоціями, і це важливо для підтримки психічного здоров'я.

Медитація та дихальні вправи:

1. Запропонуйте підліткам сісти в зручну позу і закрити очі.

2. Розпочніть з глибокого дихання: повільно вдихати через ніс, затримувати подих на кілька секунд, а потім повільно видихати через рот. Повторювати 5-7 разів.

3. Дайте інструкції, щоб вони звертали увагу на своє дихання і відчуття у тілі.

Рефлексія – «Мій шлях до спокою». Дайте підліткам завдання: уявити, що вони знаходяться на своєму власному шляху до спокою. Нехай вони уявлять цей шлях, який може бути як реальним (природа, кімната, місце для відпочинку), так і уявним (метафора чи символ).

Попросіть подумати про те, що допомагає їм заспокоїтися, коли вони переживають стрес або тривогу. Це може бути конкретна діяльність, місце чи образ, що приносить спокій.

Після цього надайте підліткам час записати на аркуші свої уявлення про шлях до спокою. Що вони бачать на цьому шляху? Які предмети або дії їм допомагають розслабитися? Які емоції вони відчувають під час цього процесу?

Дайте їм простір для творчості: вони можуть малювати або використовувати метафори.

Попросіть кожного підлітка поділитися своїми думками та ідеями, якщо вони хочуть. Не примушуйте їх, якщо вони не готові говорити.

Задавайте питання, які допоможуть їм поглибити рефлексію: «Що відчуваєш, коли ти на своєму шляху до спокою?», «Як ці моменти можуть допомогти тобі в реальному житті?»

Підсумуйте, що кожен підліток має свій власний шлях до спокою, і важливо навчитися помічати і використовувати ці шляхи в моменти стресу.

Запропонуйте повторювати вправу вдома або під час стресових ситуацій, щоб мати можливість швидко відновити внутрішній баланс.

Підсумкове заняття – «Мої нові ресурси»

Мета – усвідомлення особистих змін.

Вправа «Що я взяв із собою?».

Кожен малює або записує, що нового дізнався про себе і свої емоції.

Завершальне коло: Подяка та обмін враженнями.

### **3.3. Рекомендації підліткам щодо подолання стресу і тривожності**

#### **1. Зрозуміти природу стресу та тривожності.**

Що таке стрес? Стрес – це природна реакція організму на різні ситуації або зміни, які він сприймає як виклик або загрозу. Підлітки можуть відчувати стрес через школу, стосунки з друзями, сім'ю або соціальні проблеми.

Що таке тривожність? Тривожність – це відчуття занепокоєння або переживання, часто без конкретної причини, або з острахом перед майбутнім. Вона може виникати у відповідь на стресові події або як постійний супутник повсякденного життя.

Прийняття того, що стрес і тривожність – це нормальні частини життя, допомагає зменшити їхній вплив. Зрозумійте, що емоції – це природні сигнали, які сигналізують про те, що потрібно звернути увагу на певні аспекти життя.

#### **2. Техніки глибокого дихання та релаксації.**

Коли ви відчуваєте тривожність, ваше дихання стає швидким і поверхневим. Глибоке, спокійне дихання допомагає знизити рівень стресу та тривоги.

Дихання животом: Сядьте в зручну позу або лягайте. Закрийте очі, покладіть одну руку на живіт, а іншу – на грудну клітку. Вдихайте через ніс,

намагаючись наповнити живіт повітрям (живіт має підніматися), а не грудну клітку. Повільно видихайте через рот. Повторюйте 5-7 разів.

Техніка 4-7-8: Вдихайте через ніс на 4 секунди, затримуйте подих на 7 секунд, а потім видихайте через рот на 8 секунд. Це допоможе заспокоїти нервову систему.

### 3. Фізична активність.

Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів – «гормонів щастя», які знижують рівень стресу і тривожності. Навіть коротка прогулянка, біг або танці можуть значно покращити самопочуття.

Знайдіть фізичну активність, яка вам подобається. Це може бути йога, плавання, біг, катання на велосипеді чи навіть танці вдома. Важливо, щоб рух був регулярним і приносив задоволення.

### 4. Робота з думками.

Тривожні думки часто є перебільшеними або неправдивими, тому важливо навчитися ставитися до них критично.

Задайте собі питання: «Чи є реальні підстави для моєї тривоги?» Часто ми уявляємо найгірший сценарій, але це не завжди відповідає дійсності.

Переривайте негативні думки: Коли помічаєте, що починаєте думати занадто негативно або занадто багато переживати про майбутнє, спробуйте переключити увагу на щось позитивне або зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати в даний момент.

### 5. Релаксація через музику або мистецтво.

Музика або творчі заняття допомагають знизити рівень стресу та тривоги, даючи змогу виразити емоції і відволіктися від тривожних думок.

Слухайте заспокійливу музику або звуки природи (наприклад, шум дощу чи хвиль). Створюйте щось власноруч – малюйте, ліпіть або пишіть, не прагнучи до ідеальності, а просто для того, щоб виразити свої емоції.

### 6. Практики усвідомленості (майндфулнес).

Майндфулнес – це практика бути повністю присутнім у моменті, без осуду чи втручання в свої думки та емоції.

Техніка «5-4-3-2-1»: Це допоможе зупинити паніку і повернути увагу на реальність. Знайдіть 5 речей, які ви можете побачити, 4, які ви можете почути, 3, які ви можете відчутти, 2, які ви можете понюхати, і 1, яку ви можете скуштувати. Це допоможе повернутися до поточного моменту.

Медитація: Проводьте хоча б 5 хвилин на день, сидячи спокійно, зосереджуючись на своєму диханні або на спокійних думках.

#### 7. Час для себе та відпочинку.

Важливо регулярно відпочивати, щоб запобігти емоційному виснаженню. Підлітки часто намагаються задовольнити вимоги з боку батьків, школи або друзів, але час для себе необхідний для відновлення.

Виділяйте час на відпочинок без обов'язків, де ви можете просто бути собою. Це може бути читання, прогулянка, перегляд улюбленого фільму або час, проведений на природі.

#### 8. Створення підтримуючого оточення.

Спілкування з близькими людьми може значно знизити рівень стресу та тривожності. Підлітки можуть часто почуватися самотніми, але важливо мати людей, які підтримують.

Оточіть себе людьми, які вас підтримують і розуміють. Це можуть бути родичі, друзі або навіть вчителі. Якщо ви відчуваєте потребу, не бійтеся звернутися до психолога або консультанта для професійної допомоги.

#### 9. Здоровий режим дня.

Нестабільний режим сну, неправильне харчування або перевантаження можуть лише збільшувати рівень стресу.

Намагайтеся створити регулярний режим сну (8-9 годин на ніч), харчуватися збалансовано і забезпечити собі час для фізичної активності. Всі ці фактори допомагають покращити емоційне та фізичне здоров'я.

#### 10. Навчання на помилках.

Помилки – це частина нашого життя. Важливо не вдаватися в самоосуд і не залишатися з негативними емоціями на довго.

Коли ви стикаєтеся з помилками або невдачами, ставтеся до них як до можливості для росту. Задайте собі питання: «Що я можу зробити по-іншому наступного разу?» або «Що я дізнався з цієї ситуації?»

### **Висновки до третього розділу**

1. Нами складена спеціальна програма розвитку навичок подолання стресу та тривожності у підлітків через арт-терапію. Вона демонструє важливість творчих підходів для зниження емоційного навантаження та підтримки психоемоційного здоров'я підлітків. В рамках даного тренінгу підлітки мають можливість не тільки усвідомити свої емоції та страхи, але й за допомогою творчості трансформувати їх у контрольовані та менш лякаючі образи. Такі вправи як: «Мій творчий простір», «Мої емоції у кольорі» та «Мій страх на папері», дають можливість підліткам можливість безпечно виражати свої внутрішні переживання, знижуючи рівень стресу через процес малювання та візуалізації.

2. Підлітки часто стикаються з високим рівнем стресу та тривожності через різноманітні фактори, такі як школа, соціальні стосунки та особисті переживання. Важливо розуміти, що ці емоції є природною частиною життя, і їх можна ефективно контролювати через різноманітні методи. Для підлітків ключовим є застосування технік релаксації, фізична активність, робота з негативними думками, а також створення здорового оточення для емоційної підтримки. Крім того, важливо навчати їх вмінню відпочивати та знаходити час для себе, що є необхідним для відновлення емоційного балансу. Підтримка з боку батьків, педагогів і близьких людей може значно полегшити цей процес. Систематичний підхід до управління стресом та тривожністю допоможе підліткам розвиватися в гармонії з собою та ефективно справлятися з життєвими викликами.

## ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження ми зробили наступні висновки:

1. Арт-терапія, як окремий напрямок у психології, має довгу історію розвитку. Однак ключовими роками для формування науково-методологічної основи арттерапії стали 60-80-ті роки, коли активно досліджували можливості застосування різних видів творчої діяльності для відновлення емоційної та психологічної рівноваги у людей, які цього потребують.

Кожен з описаних методів арттерапії має свої особливості та сфери застосування, проте всі вони сприяють глибокому емоційному та психологічному розвитку осіб, зокрема дітей, завдяки поєднанню творчості, гри та мистецтва. Музикотерапія фокусується на емоційному пробудженні та внутрішній трансформації через музичне сприйняття та імпровізації. Казкотерапія, використовуючи казкові образи, допомагає не тільки долати особисті труднощі, але й сприяє формуванню соціальних норм і моральних орієнтирів. Ігро-терапія, завдяки грі як універсальному методу вираження та переживання емоцій, дає можливість працювати з внутрішніми конфліктами та процесами соціальної адаптації. Ці методи є важливими інструментами в психотерапевтичній практиці, оскільки вони допомагають людям знаходити нові способи самовираження, зцілення та адаптації в складних життєвих ситуаціях. Зважаючи на їх різноманітність і ефективність, арттерапія залишається ключовим елементом сучасної психологічної підтримки.

2. Стрес і тривожність є важливими психологічними явищами, які мають значний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини. Стрес виступає як адаптивна реакція організму на різноманітні зовнішні та внутрішні фактори, що можуть порушити рівновагу організму. Його прояви можуть варіюватися від короточасних адаптаційних реакцій до хронічних станів, що можуть призвести до фізичних і психологічних розладів. Тривожність, в свою чергу, зазвичай розглядається як стабільна особистісна риса, яка характеризується схильністю до переживання загрози або невизначеності. Тривожність може

бути як корисною, так і дезадаптивною, що залежить від рівня інтенсивності і контексту переживань.

3. Підлітки проявляють більшу вразливість до стресових ситуацій під час воєнного стану. Більшість із них мають лише середній рівень стресостійкості, а чимала частина оцінює свій стан як «поганий» або «дуже поганий», що значно перевищує відповідні показники серед молоді. Жоден з підлітків не показав високого рівня стресостійкості, що свідчить про недосконалу адаптацію. Більшість підлітків мають високий рівень емоційної дезорганізації, що також значно перевищує показники серед молоді. Це вказує на труднощі з регулюванням стресу, що може призвести до психофізіологічних проблем, таких як депресія, когнітивні порушення і загострення хронічних хвороб.

4. За результатами дослідження тривожності серед підлітків у період воєнного стану, виявлено високий рівень тривожності в цій групі, що підтверджується використаними діагностичними інструментами: «Шкалою тривожності Спілбергера» та «Шкалою Тейлора». Підлітки значно перевищують показники молоді за рівнем ситуативної та особистісної тривожності, що свідчить про їх підвищену емоційну чутливість до стресових ситуацій, пов'язаних з війною.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що гіпотеза дослідження про те, що для підлітків в період воєнного стану характерне переважання високої тривожності, як особистісної так і ситуативної та прояву високого рівня стресу – підтвердилася.

Припускаємо, що на отримані результати вплинули особливості підліткового віку, зокрема незавершеність емоційної регуляції, відсутність достатнього досвіду адаптації до кризових ситуацій та обмежений доступ до ресурсів психологічної підтримки, роблять їх більш схильними до стресових станів. Додатковими факторами, що посилюють їхню вразливість, є нестабільність соціального середовища, роз'єднання сімей та загальна невизначеність у майбутньому, що спричиняється воєнним станом.

5. Для досягнення поставленої мети нами був розроблений тренінг розвитку навичок подолання стресу та тривожності у підлітків засобами арттерапії . Ключовим аспектом тренінгу стало створення ресурсних образів та амулетів, які стали фізичними і ментальними підтримками для учасників. Ці образи не тільки допомогли у формуванні відчуття безпеки, але й дали інструмент для саморегуляції в складних ситуаціях. Важливим елементом програми є розвиток у підлітків здатності звертатися до внутрішніх ресурсів через творчість, що є корисним інструментом для подолання стресових ситуацій у повсякденному житті.

Загалом, арттерапія стала ефективним засобом для розвитку емоційної грамотності, самовираження та зниження тривожності, що є важливими навичками для збереження психічного здоров'я підлітків.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова Н. М. Застосування арттерапії в сучасних умовах російсько-української війни. Комплексний підхід до модернізації науки: методи, моделі та мультидисциплінарність: матеріали II Міжнародної наукової конференції. м. Луцьк, 3 березня, 2023 р. С. 140–146.2.
2. Адаптація Шкали для клінічної діагностики ПТСР та опитувальника «Перелік симптомів ПТСР» для української популяції. PMGP [інтернет]. 19, Вересень 2016 [цит. за 14, Травень 2024];1(1):e010108. доступний у: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/8>
3. Антошко М. Витоки мистецтва та виховання у Стародавньому Китаї. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2020, №1. С. 175–180.3.
4. Аристотель. Метафізика (Філософія). Переклад з давньогр. О. Панич. К. : Темпора, 2022. 848 с.
5. Арістотель. Нікомахова етика. Переклад з давньогр. В. Ставнюк. К. : Аквілон-Плюс. 2002. 480 с.
6. Афанасенко М. І. Психологічні чинники тривожності в юнацькому віці. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня вищої освіти «бакалавр» «Психологія». Херсонський державний університет. Херсон, 2021. 44 с.
7. Біда О. Різні підходи до визначення арттерапії . *Педагогічний часопис Волині*. 2018, №4(11). С. 14–17.
8. Боецій С. Розрада від філософії. Пер. з лат. А. Содомора. К. : Основи, 2002. 146 с.
9. Бриндіков Ю. Л. Арт-терапія: суть, можливості роботи з військовослужбовцями учасниками бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2017, Вип. 2. С. 42–45.

10. Брюховецька О. В. Арт-терапевтичні технології у процесі особистісно-орієнтованої підготовки майбутніх психологів, які отримують другу вищу освіту. *ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України*. 2014, № 4. С. 1–13.
11. Варій, М. Й. Загальна психологія.: підр. для студ. вищ. навч. закл. М.Й. Варій [ 3-тє вид.]. К.: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
12. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*. 2004. №23-24. С. 41-42.
13. Винославська О. В. Психологія: навч. посібник. К.: ІНКОС, 2009. 390 с.
14. Витак Г. Й. Особливості становлення арттерапії в Україні. *Гуманітарний вісник ЗДІА*. 2014, № 56. С.43-51.
15. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник: О. В. Скрипченко, А. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін., К.: Просвіта, 2001. 416 с.
16. Вознесенська О. Л. Арттерапія в Україні: стан та перспективи розвитку. *Львівсько-Ряшівські наукові зошити : Культура – Мистецтво – Освіта – Терапія в міждисциплінарній перспективі*. 2014, Вип. 2.Р. 93-103
17. Вознесенська О. Л., Мова Л. В. Арттерапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. К. : Шкільний світ, 2007. 120 с.
18. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія*. 2012. Вип. 8. С. 479-484.
19. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2010. Вип. 10. С.120-128.
20. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. №24, 1(49). С. 32-48.

21. Гаркуша І. В., Батаєва К. Ю. Взаємозв'язок рівнів тривожності та акцентуацій характеру підлітків. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2015. № 4. С. 25-29
22. Доренський В. Мистецтво як феномен людино творення. *Філософська думка*. 2009. № 6. С. 61–78.
23. емоційного реагування на війну. Психологічні травелоги: науковий журнал. 2023. № 3. С. 100-112.
24. Іванова В. Арттерапія : проблеми становлення та розвитку. *Наукові праці*. 2019, Випуск 95. Том 108. С. 43–46.
25. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 72–78.
26. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підліткового віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2008. 29 с
27. Каткова Т.А., Мельнікова С.В. Особливості прояву рівня тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності в соціальній групі «студентипсихологи». *Теорія і практика сучасної психології*. №3, 2018. С. 97-101.
28. Кодацька Н. О., Терпімова П. Є. Гендерні аспекти прояву страхів і тривожності у студентів. *Молодий вчений*. 2019. №7. С. 317-321.
29. Козлов С.В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності особистості. *Вісник нац. ун-ту оборони України*. 2011. № 3 (22). С. 126-129.
30. Концепція впровадження арттерапії в дитячих лікарнях Вознесенська О. Л., Гундертайло Ю. Д., Латуненко Ю. Є., Немежанська О. А., Осадчук Л. А., Плетка О. Т., Скнар О. М., Яценя А. А. / За заг. ред. Вознесенської О. Л., Скнар О. М. К. : Міленіум, 2007. 80 с.
31. Корнієнко І.О. Дослідження копінг-стратегій студентів з різним рівнем тривожності в ситуації іспиту. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені*

Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільській: Аксіома, 2012. В.18. С. 395-407.

32. Кравченко А. С. Нестеренко В. В. Можливості використання арттерапії з корекційною метою. *Сучасні проблеми логопедії та реабілітації*. 2018, С. 171–175.

33. Крайнюк, В. М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. Київ: Ніка-Центр. 2017. 256 с.

34. Крячок Г. В. Взаємозв'язок між рівнем тривожності та акцентуаціями характеру у осіб юнацького віку. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2022. 40 с.

35. Кузнецов М.А., Колчигіна А.В. Подолання хвилювання на іспиті: копінг-поведінка студентів під час перевірки знань. Харків: Діса Плюс, 2017. 206 с.

36. Лазаревська О. Психологічні фактори впливу арттерапії на процес розвитку дітей. *Вісник ХНПУ імені Григорія Сковороди «Психологія»*. 2021, Вип. 63. С. 133–145.

37. Марута Н. О., Явдак І. О., Колядко С. П. Особливості психічного стану внутрішньо переміщених осіб (структура та вираженість психопатологічних порушень). *Медична психологія*. 2019. № 3. С. 40–44.

38. Мурсамітова І. А. Евритмія як ідея нормалізації душевної рівноваги людини. Система надання освіти дітям з особливими потребами в умовах сучасного закладу освіти: Збірник за матеріалами V Всеукраїнської науково-практичної конференції (12 грудня 2017 р.). С. 119–121.

39. Никоненко Ю.М., Боснюк В.Ф., Взаємозв'язок тривожності з фрустрацією у курсантів. Матеріали міжнародної НПК курсантів та студентів НУЦЗУ, Харків. 2013. С.438-439.

40. Новаківська О. Музикотерапія. *Innovative Solutions in Research and Education: Conference Proceedings of the 1st. 2021, Vol. 1. p. 92–95.*
41. Омельченко Я. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. К. : Шк. світ, 2018. 112 с.
42. Сорока О. В. Характеристика музикотерапії як допоміжної арт-терапевтичної технології для роботи з молодшими школярами. *Психолого-педагогічні науки*. 2019, №15. С. 1–12.
43. Стрілецька, І. І. Специфіка та характер взаємозв'язку тривожності та соціального інтелекту студентів різних спеціальностей. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2017. № 1. С. 21-28.
44. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій (дис. ... канд. психол. наук). Національний педагогічний університет ім. П.П.Драгоманова. Київ, Україна. 2021. 291 с.
45. Цикунова А. Арт-терапевтичні техніки і практики в роботі з кризовими клієнтами: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 «Психологія». Львівський державний університет внутрішніх справ МВС України. 2022. 98 с.
46. Шаоцян Ю. Формування вокально-фахової компетентності майбутніх учителів музичного мистецтва на засадах здоров'я-збережувальних технологій: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 014 Середня освіта (Музичне мистецтво). Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Одеса. 2022. с. 244.
47. Юрченко В. М. Теоретико-методологічні засади дослідження психічних станів людини : автореф. дис. на здобуття науку ступеня доктора псих. наук : спец. 19.00.01 “Загальна психологія, історія психології”. К., 2009. 38 с.

48. Carver, C.S. Assessing coping strategies: a theoretically based approach [Text] / C.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. V. 56. P. 267-283.
49. Eisenberg N., Lennon R., Roth K. Prosocial development: a longitudinal study. *Developmental Psychology*. 1983. Vol. 19. № 6. P. 846–855.
50. Eshbaugh E., Henninger W. Potential mediators of the relationship between gender and death anxiety. *Individual Differences Research*. 2013. Volume 11. 22-30 pp.
51. Gaelynn P. Wolf Bordonaro. *International Art Therapy*. The Wiley Handbook of Art Therapy, 2016, C. 675–676.
52. Garai J. E. Art therapy – catalyst for creative expression and personality integration. In H. H. Grayson & C. Loew (Eds.), *Changing approaches to the new psychotherapies*. Jamaica, N.-Y. : Spectrum, 1978.
53. Gouk, Penelope. «Making music, making knowledge: The harmonious universe of Athanasius Kircher». *Making Music, Making Knowledge*. 2001. 160 p. <https://www.radiosvoboda.org/a/news-ukraina-invalidnist-statystyka/31324501> .
54. Hans Selye. *Stress without distress*. New York. 1974. 347 p.
55. Hazrat Inayat Khan *The Mysticism of Sound and Music: The Sufi Teaching of Hazrat Inayat Khan*. Shambhala publications, 2022. 416
56. Jones, F., Bright, J. & Clow, A.. *Stress: Myth, Theory, and Research*. Pearson Education. New York. 2005. 271 p.
57. Maccoby E., Jacklin C. *The Psychology of Sex Differences*. California: Stanford university press. 1974. 634 p.
58. Naumburg M. *Dynamically oriented art therapy: Its principles and practices*. New-York : Springer, 1972.
59. Pedro González Leandro, M. Dolores Castillo. Coping with stress and its relationship with personality dimensions, anxiety, and depression. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. Volume 5. 2010. Pages 1562-1573.

60. Pozzi G, Frustaci A, Tedeschi D, Solaroli S, Grandinetti P, Di Nicola M, Janiri L. Coping strategies in a sample of anxiety patients: factorial analysis and associations with psychopathology. *Brain Behav.* 2015 Aug;5(8).

61. Spielberger C.D. *Anxiety: Current trends in theory and research.* N.Y., 1972. Vol. 1. P. 24-55.

62. Tavris C. *The Mismeasure of Woman: Why Women Are Not the Better Sex, the Inferior Sex or the Opposite Sex.* New York: Simon and Schuster. 1992. 400.



## Звіт подібності

## Метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnyskyi

Заголовок

Шмаровоз\_магістерська\_на\_перевірку

Автор Науковий керівник / Експерт

ШмароваОлександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnyskyi

## Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



**11059**  
Кількість слів



**82103**  
Кількість символів