

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувачка кафедри ПП та М

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

(підпис)



2025 р.

(дата)

«АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПІДХІД У РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО
ПСИХОЛОГА ЗАКЛАДУ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-
ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ»

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-23-11-ЗМ

БЕРЕЗНІЦЬКА Олена Анатоліївна

(підпис)

Науковий керівник
кандидат психологічних наук
доцентка

ТОРБА Наталія Григорівна

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Березницька Олена Анатоліївна, група ПС-23-11-ЗМ

Назва: Арт-терапевтичний підхід у роботі практичного психолога закладу професійної (професійно-технічної) освіти

Керівник: Торба Наталія Григорівна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1:1.8%

Мікропробіли: 0

Заміна букв: 0

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедурам. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Кваліфікаційна робота Березницької О.А. має високий рівень оригінальності окремими текстами, містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Дата 09.05.2025 р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ**

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувачка кафедри

к.е.н., доц. Герасименко Ю.С.

« 3 » січня 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Березніцькій Олені Анатоліївні

1. Тема роботи «Арт-терапевтичний підхід у роботі практичного психолога закладу професійної (професійно-технічної) освіти»

керівник роботи Торба Наталія Григорівна, к. психол. н. доцентка

затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-06/03

2. Строк подання студенткою роботи «02» травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та на веб ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних науковців з досліджуваних питань, власні спостереження, анкетування, тестування.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

Кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додаткової. Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи – теоретичний, діагностичний, корекційний), загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

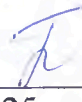
Розділ 1. Теоретичні основи використання арт-терапевтичного підходу в діяльності практичного психолога закладу професійної (професійно-технічної) освіти – складається з 3-х розділів: 1.1.Еволюція та термінологічні

засади арт-терапії; 1.2. Класифікація та характеристика арт-терапії як терапевтичного методу; 1.3. Використання арт-терапевтичних методів в освітньому процесі закладу професійної (професійно-технічної освіти).

Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу арт-терапевтичних методів на емоційний стан студентів закладу професійної (професійно - технічної) освіти – складається з 2-х підрозділів: 2.1. організація та методи дослідження впливу арт-терапевтичних методів на емоційний стан студентів закладу професійної (професійно-технічної) освіти; 2.2. Аналіз результатів дослідження впливу арт-терапевтичних методів на емоційних стан студентів закладу професійної (професійно-технічної) освіти.

Розділ 3. Практичні аспекти використання арт-терапевтичного підходу у роботі практичного психолога закладу професійної (професійно-технічної) освіти – складається з 3-х підрозділів: 3.1. Арт-терапія як інструмент роботи практичного психолога в закладах професійної освіти; 3.2. Зміст програми арт-терапевтичних занять «Відтінки душі: арт-терапія для студентів»; Ефективність впровадження програми арт-терапевтичних занять «Відтінки душі: арт-терапія для студентів».

5. Консультанти розділів роботи

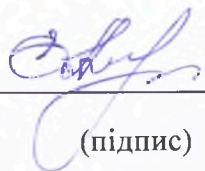
Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1	Торба Н.Г. доцентка кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	08.01.2025 	20.02.2025 
2	Торба Н.Г. доцентка кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	21.02.2025 	07.03.2025 
3	Торба Н.Г. доцентка кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	10.03.2025 	16.04.2025 

6. Дата видачі завдання 05.01.2025

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

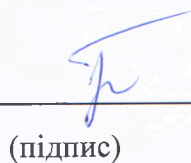
№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	13.01.2025	виконано
2	Вивчення літературних джерел	21.01.2025	виконано
3	Збирання емпіричного матеріалу	27.01.2025	виконано
4	Обробка емпіричного матеріалу	10.02.2025	виконано
5	Виконання розділу 1	20.02.2025	виконано
6	Виконання розділу 2	07.03.2025	виконано
7	Виконання розділу 3	18.03.2025	виконано
8	Формулювання висновків	01.04.2025	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії	25.04.2025	виконано
10	Подання роботи на кафедру	02.05.2025	виконано

Студентка


(підпис)

О.А. Березніцька

Керівник роботи


(підпис)

Н.Г. Торба

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К

керівника на кваліфікаційну роботу магістра

БЕРЕЗНИЦЬКОЇ Олени Анатоліївни

Тема кваліфікаційної роботи:

**«Арт-терапевтичний підхід у роботі практичного психолога
закладу професійної (професійно-технічної) освіти»**

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи. Представлена робота виконана у повній відповідності із завданням і строками виконання, передбаченими календарним планом-графіком, за структурою включає вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Ілюстративний матеріал містить 11 рисунків і 3 таблиці, які відповідають напрямку дослідження.

Тема розкрита у логічній послідовності, проведено детальний аналіз наукових досліджень з проблематики та висвітлені результати експерименту. Магістерська кваліфікаційна робота виконана самостійно, проаналізована достатня кількість джерел, однак, наявні недоліки в оформленні списку використаних джерел, в тексті зустрічаються стилістичні огріхи, граматичні та пунктуаційні помилки.

Авторкою проаналізовано теоретичні основи та з'ясовано передумови використання арт-терапевтичного підходу в роботі практичного психолога в закладі професійної (професійно-технічної) освіти. Висновки презентують розв'язання завдань дослідження. Результати роботи можна використовувати у практиці роботи психологічних служб закладів професійної (професійно-технічної) освіти для роботи із здобувачами освіти. Робота в цілому відповідає поставленим завданням, вказані зауваження не впливають суттєво на загальну позитивну оцінку роботи.

Висновки, оцінка кваліфікаційної роботи магістра та пропозиції.

Авторка виявила вміння самостійно аналізувати теоретичний матеріал, проводити констатувальний та формувальний експеримент, узагальнювати отримані результати, розробляти практично значущі рекомендації.

За результатами перевірки за програмою StrikePlagiarism відсоток запозичень становить 1,8%.

У цілому кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти О.А. Березніцької заслуговує на позитивну оцінку, а її авторка – на присвоєння їй ступеня вищої освіти «магістр».

Керівник кваліфікаційної роботи магістра
канд. психол.наук,

ТОРБА Наталія Григорівна



РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 104 стор, 11 рисунків, 3 таблиці, 1 додаток, 60 літературних джерел.

Мета дослідження: проаналізувати особливості використання арт-терапевтичного підходу у діяльності практичного психолога закладу професійної (професійно-технічної) освіти з метою гармонізації емоційного стану студентів, підвищення їхньої стресостійкості, розвитку саморефлексії та покращення адаптаційних можливостей у навчальному середовищі. Розробити програму арт-терапевтичних занять для студентів «Відтінки душі: арт-терапія для студентів».

Об'єкт дослідження: процес психолого-педагогічного супроводу здобувачів освіти у закладах професійної (професійно-технічної) освіти.

Предмет дослідження: арт-терапевтичні методи та техніки, їх ефективність у роботі практичного психолога для підтримки емоційного благополуччя, адаптації та розвитку особистісних ресурсів студентів професійної (професійно-технічної) освіти.

Для досягнення мети дослідження та вирішення визначених завдань було застосовано комплекс наукових методів, зокрема: аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури для визначення сутності та змісту арт-терапевтичного підходу в діяльності практичного психолога; порівняльний аналіз для оцінки ефективності різних арт-терапевтичних методик у роботі зі студентами закладів професійної (професійно-технічної) освіти; моделювання для розробки та адаптації арт-терапевтичних програм відповідно до особливостей професійної підготовки студентів; спостереження для оцінки поведінкових змін студентів під впливом арт-терапевтичних занять; анкетування та опитування для виявлення рівня емоційного стану, тривожності, стресу та адаптації студентів до освітнього середовища на основі використання: анкети «Оцінка емоційного стану та психоемоційного самопочуття до і після арт-терапевтичних занять», психологічного тесту «Шкала стресу» Холмса-Рахе, арт-терапевтичної техніки «Колаж».

Практичне значення дослідження полягає в тому, що результати можуть

бути використані для створення тренінгів та програм розвитку для практичних психологів, які зможуть застосовувати арт-терапевтичні методи для подолання стресу, тривожності та внутрішніх конфліктів у студентів, покращення їхньої соціальної адаптації, оптимізації психологічного супроводу студентів закладів професійної (професійно-технічної) освіти, що допоможе їм ефективно справлятися з психологічними проблемами, спричиненими навчальним процесом, і підготовкою до професійної діяльності, розвитку рівня психологічної підтримки та розвитку емоційної свідомості серед студентів, сприяючи їхній більш глибокій саморефлексії, розвитку емоційної грамотності та підвищенню самовизначення в професійному житті. Впровадження арт-терапевтичних заходів в освітню практику може значно покращити атмосферу в навчальному закладі.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: арт-терапія, арт-терапевтичний підхід, арт-терапевтичні методи, емоційний стан, самопізнання, розвиток самовираження.

ABSTRACT

Master's thesis: 104 pages, 11 figures, 3 tables, 1 appendix, 60 literary sources.

The purpose of the study: to analyze the features of using the art therapy approach in the activities of a practical psychologist of a vocational (vocational) education institution in order to harmonize the emotional state of students, increase their stress resistance, develop self-reflection and improve adaptation capabilities in the educational environment. To develop a program of art therapy classes for students «Shades of the Soul: Art Therapy for Students».

The object of the study: the process of psychological and pedagogical support of students in vocational (vocational) education institutions.

The subject of the study: art therapy methods and techniques, their effectiveness in the work of a practical psychologist to support emotional well-being, adaptation and development of personal resources of students of vocational (vocational) education.

To achieve the goal of the research and solve the identified tasks, a set of scientific methods was applied, in particular: analysis, generalization and systematization of scientific literature to determine the essence and content of the art therapeutic approach in the activities of a practical psychologist; comparative analysis to assess the effectiveness of various art therapeutic techniques in working with students of vocational (vocational and technical) education institutions; modeling to develop and adapt art therapeutic programs in accordance with the characteristics of students' professional training; observation to assess behavioral changes in students under the influence of art therapeutic classes; questionnaires and interviews to identify the level of emotional state, anxiety, stress and adaptation of students to the educational environment based on the use of: the questionnaire "Assessment of emotional state and psycho-emotional well-being before and after art therapeutic classes", the psychological test «Stress Scale» by Holmes-Rahe, the art therapeutic technique «Collage».

The practical significance of the study is that the results can be used to create training and development programs for practical psychologists who will be able to apply art therapy methods to overcome stress, anxiety and internal conflicts in students, improve their social adaptation, optimize psychological support for students of vocational (vocational and technical) education institutions, which will help them effectively cope with psychological problems caused by the educational process and preparation for professional activity, develop the level of psychological support and develop emotional awareness among students, contributing to their deeper self-reflection, development of emotional literacy and increased self-determination in professional life. The introduction of art therapy activities into educational practice can significantly improve the atmosphere in an educational institution.

KEYWORDS: art therapy, art therapy approach, art therapy methods, emotional state, self-knowledge, development of self-expression.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	13
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОГО ПІДХОДУ В ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЗАКЛАДУ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ.....	19
1.1. Еволюція та термінологічні засади арт-терапії.....	19
1.2. Класифікація та характеристики арт-терапії як терапевтичного методу.....	26
1.3. Використання арт-терапевтичних методів в освітньому процесі закладу професійної (професійно-технічної) освіти.....	43
Висновки до першого розділу.....	52
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ.....	55
2.1. Організація та методи дослідження впливу арт-терапевтичних методів на емоційний стан студентів закладу професійної (професійно-технічної) освіти.....	55
2.2. Аналіз результатів дослідження впливу арт-терапевтичних методів на емоційний стан студентів закладу професійної (професійно-технічної) освіти.....	65
Висновки до другого розділу	75
РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОГО ПІДХОДУ У РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЗАКЛАДУ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ	77
3.1. Арт-терапія як інструмент роботи практичного психолога в	

	12
зкладах професійної освіти.....	77
3.2. Зміст програми арт-терапевтичних занять «Відтінки душі: арт-терапія для студентів».....	81
3.3. Ефективність впровадження програми арт-терапевтичних занять «Відтінки душі: арт-терапія для студентів».....	84
Висновки до третього розділу.....	89
ВИСНОВКИ.....	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	98
ДОДАТКИ	103

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасне суспільство висуває високі вимоги до психологічної стійкості та адаптивності особистості, особливо у молоді, яка перебуває на етапі професійного становлення. Студенти закладів професійної (професійно-технічної) освіти нерідко стикаються з серйозними емоційними викликами, такими як високий рівень стресу, труднощі у самовизначенні, адаптаційні проблеми, зниження мотивації до навчання, міжособистісні конфлікти та невизначеність у майбутньому. Водночас система освіти ще не повною мірою забезпечує ефективні механізми підтримки психоемоційного здоров'я студентів, що зумовлює необхідність пошуку нових підходів у діяльності практичного психолога.

Одним із таких ефективних методів є арт-терапія, яка поєднує психологічну допомогу з творчим самовираженням, сприяючи гармонізації внутрішнього світу студентів, розвитку емоційного інтелекту, навичок саморефлексії та соціальної взаємодії. Арт-терапія дозволяє м'яко та ненав'язливо працювати з емоційними переживаннями, знижувати рівень стресу і тривожності, покращувати самооцінку та формувати адаптивні стратегії подолання життєвих труднощів [12].

Особливу актуальність арт-терапевтичний підхід має для студентів закладів професійної (професійно-технічної) освіти, оскільки саме ця категорія молоді часто перебуває у зоні ризику щодо виникнення психоемоційних проблем через:

- високу інтенсивність освітнього процесу, що поєднується з виробничою практикою;
- нестабільність емоційного стану, пов'язану з віковими особливостями;
- відсутність достатньої психологічної підтримки у сім'ї та навчальному середовищі;
- труднощі з професійним самовизначенням і пошуком власного

місця у суспільстві [12].

Наукові дослідження та практика підтверджують ефективність арт-терапії у корекції поведінкових та емоційних розладів, покращенні психоемоційного стану та підвищенні рівня психологічної стійкості. Використання різних арт-терапевтичних технік (малювання, колажування, ліплення, музикотерапія тощо) допомагає студентам виразити свої переживання у безпечний спосіб, що особливо важливо для тих, хто має труднощі у вербалізації своїх емоцій.

Таким чином, впровадження арт-терапевтичного підходу у діяльність практичного психолога закладів професійної (професійно-технічної) освіти є надзвичайно важливим кроком у створенні сприятливого психологічного середовища для студентів, формуванні їхньої емоційної стійкості та сприянні успішній соціалізації. Це не лише сучасний, але й перспективний напрям психологічної допомоги, що відповідає запитам освітнього простору та викликам сьогодення.

Арт-терапевтичний підхід у практиці психолога є важливим напрямом сучасних досліджень в Україні. Вітчизняні науковці активно вивчають вплив арт-терапії на різні групи населення, включаючи дітей, студентів, людей похилого віку та осіб, які пережили травматичні події. Зокрема, Н. Калька та З. Ковальчук у своїх дослідженнях розглядають основні методи й техніки арт-терапевтичної роботи, які можуть бути використані в діяльності психолога. Автори акцентують увагу на практичному аспекті арт-терапії, наводячи конкретні вправи для покращення емоційного стану клієнтів [20].

Л. Інжиєвська аналізує значення арт-терапевтичних методів у професійній підготовці психологів. Вона досліджує, як інтеграція творчих методик у навчальний процес сприяє розвитку емоційної компетентності майбутніх фахівців [2].

І. Ільченко розкриває концептуальні засади арт-терапії, її основні підходи та техніки, а також особливості застосування в роботі з різними віковими категоріями клієнтів [14].

О. Костів розглядає ефективність застосування арт-терапії у роботі з дітьми, особливо тими, що мають труднощі в комунікації та емоційному самовираженні [28].

Дослідження П. Лушина та його колег зосереджено на впливі арт-терапії у період соціальних змін. Автори аналізують роль творчих методів у підтримці психологічного благополуччя людей, які переживають стресові ситуації, пов'язані зі змінами у суспільстві [24].

Таким чином, сучасні українські вчені активно досліджують різні аспекти арт-терапії, акцентуючи увагу на її ефективності у зниженні рівня стресу, тривожності та розвитку емоційної стійкості у різних соціальних групах. Це свідчить про важливість і перспективність використання арт-терапевтичного підходу у роботі практичного психолога, зокрема у закладах освіти.

Об'єкт дослідження: процес психолого-педагогічного супроводу здобувачів освіти у закладах професійної (професійно-технічної) освіти.

Предмет дослідження: арт-терапевтичні методи та техніки, їх ефективність у роботі практичного психолога для підтримки емоційного благополуччя, адаптації та розвитку особистісних ресурсів студентів професійної (професійно-технічної) освіти.

Мета дослідження: проаналізувати особливості використання арт-терапевтичного підходу у діяльності практичного психолога закладу професійної (професійно-технічної) освіти з метою гармонізації емоційного стану студентів, підвищення їхньої стресостійкості, розвитку саморефлексії та покращення адаптаційних можливостей у навчальному середовищі. Розробити програму арт-терапевтичних занять для студентів «Відтінки душі: арт-терапія для студентів».

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні основи використання арт-терапевтичного підходу в діяльності практичного психолога закладу професійної (професійно-технічної) освіти, а саме: еволюцію та

термінологічні засади арт-терапії, класифікацію та характеристики арт-терапії як терапевтичного методу, використання арт-терапевтичних методів в освітньому процесі закладу професійної (професійно-технічної) освіти.

2. Здійснити експериментальне дослідження впливу арт-терапевтичних методів на емоційний стан студентів закладу професійної (професійно-технічної) освіти та описати його результати.
3. Обґрунтувати практичні аспекти використання арт-терапевтичного підходу у роботі практичного психолога закладу професійної (професійно-технічної) освіти та розробити програму арт-терапевтичних занять «Відтінки душі: арт-терапія для студентів».
4. Проаналізувати ефективність впровадження програми арт-терапевтичних занять «Відтінки душі: арт-терапія для студентів».

Для досягнення мети дослідження та вирішення визначених завдань було застосовано комплекс наукових **методів**, зокрема:

- аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури для визначення сутності та змісту арт-терапевтичного підходу в діяльності практичного психолога;
- порівняльний аналіз для оцінки ефективності різних арт-терапевтичних методик у роботі зі студентами закладів професійної (професійно-технічної) освіти;
- моделювання для розробки та адаптації арт-терапевтичних програм відповідно до особливостей професійної підготовки студентів;
- спостереження для оцінки поведінкових змін студентів під впливом арт-терапевтичних занять;
- анкетування та опитування для виявлення рівня емоційного стану, тривожності, стресу та адаптації студентів до освітнього середовища на основі використання: анкети «Оцінка емоційного стану та психоемоційного самопочуття до і після арт-терапевтичних занять», психологічного тесту «Шкала стресу» Холмса-Рахе, арт-терапевтичної техніки «Колаж».

Комплексне використання цих методів дозволило забезпечити

достовірність і наукову обґрунтованість висновків щодо ефективності арт-терапевтичного підходу в роботі практичного психолога закладу професійної (професійно-технічної) освіти.

Теоретичне значення та наукова новизна дослідження, яке стосується арт-терапевтичного підходу в роботі практичного психолога закладу професійної (професійно-технічної) освіти, полягає в розширенні розуміння ролі арт-терапії як ефективного інструменту для підтримки емоційного благополуччя студентів та їхнього психологічного розвитку. Такий підхід дозволяє:

- розвивати нові методи роботи практичного психолога в умовах закладу професійної (професійно-технічної) освіти, що сприяють подоланню стресу і тривожності, пов'язаних з навчанням та професійною підготовкою;
- інтегрувати творчі методи в психологічну практику для допомоги студентам в самовираженні, розвитку емоційної свідомості та вирішенні внутрішніх конфліктів;
- аналізувати вплив арт-терапії на формування позитивної професійної ідентичності учнів, підвищення їх соціальної адаптації та готовності до реалій професійної діяльності;
- розширити знання в галузі психології освіти, зокрема щодо психотерапевтичного потенціалу мистецтва, як засобу поліпшення психоемоційного стану та розвитку міжособистісних навичок.

Це дослідження також сприяє створенню теоретичних підстав для впровадження арт-терапевтичних методів у практику психологічної роботи в професійно-технічних закладах освіти.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що результати можуть бути використані для:

1. Створення тренінгів та програм розвитку для практичних психологів, які зможуть застосовувати арт-терапевтичні методи для подолання стресу, тривожності та внутрішніх конфліктів у студентів, покращення їхньої соціальної адаптації.

2. Оптимізації психологічного супроводу студентів закладів професійної (професійно-технічної) освіти, що допоможе їм ефективно справлятися з психологічними проблемами, спричиненими навчальним процесом, і підготовкою до професійної діяльності.

3. Розвитку рівня психологічної підтримки та розвитку емоційної свідомості серед студентів, сприяючи їхній більш глибокій саморефлексії, розвитку емоційної грамотності та підвищенню самовизначення в професійному житті.

4. Впровадження арт-терапевтичних заходів в освітню практику, що може значно покращити атмосферу в навчальному закладі, сприяти зниженню стресових ситуацій та конфліктів серед студентів і викладачів.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження було представлено під час участі в IV-й Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного фахівця» (15 травня 2025 року, м. Біла Церква).

Експериментальна база дослідження: Державний професійно-технічний навчальний заклад «Володарський професійний аграрний ліцей».

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається з вступу, трьох основних розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. У роботі наведено 11 рисунків і 3 таблиці.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОГО ПІДХОДУ В ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЗАКЛАДУ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ

1.1. Еволюція та термінологічні засади арт-терапії

З найдавніших часів мистецтво відігравало ключову роль у житті людства, сприяючи не лише розвитку культури, а й виконуючи важливу пізнавальну та терапевтичну функцію. Ще первісні люди використовували зображення для відображення навколишнього світу та комунікації: наскельні малюнки, петрогліфи, картини на піску, що зустрічаються в культурах Африки, Казахстану, Південної Америки та інших регіонів, слугують підтвердженням того, що мистецтво завжди було засобом самовираження та емоційного переживання. Ці артефакти можна розглядати як прототипи сучасного арт-терапевтичного підходу [24].

Заглиблюючись в історію, можна виявити численні згадки про використання мистецтва як засобу лікування ще в Давньому Єгипті, Індії, Китаї та країнах Східної Африки. Філософи й мислителі античності, такі як Сократ, Аристотель, Феофраст, Гален, Ескулап та Сенократ, описували позитивний вплив творчості на емоційний і психічний стан людини.

У Середньовіччі особливий інтерес викликало лікування за допомогою музичного мистецтва. Вчені й лікарі тієї епохи, зокрема І. Сіна, І. Грохео, А. Паре, Дж. Царліно та Р. Бартон, досліджували вплив музики на здоров'я людини. Наприклад, відомий італійський музичний теоретик Дж. Царліно описував практику давньогрецького філософа Сенократа, який використовував звуки труби для лікування психічних розладів. Подібний підхід можна знайти й у біблійних текстах: пророк Давид застосовував гру на кіфарі та спів для зняття депресивного стану [20].

Таким чином, з давніх часів мистецтво слугувало не лише способом

творчого самовираження, а й засобом впливу на психоемоційний стан людини. Це історичне підґрунтя заклало основи для розвитку сучасної арт-терапії як напрямку психологічної допомоги.

У Давньому Китаї мистецтво, зокрема музика, активно використовувалося в лікувальних практиках відповідно до принципів традиційної китайської медицини. В основі цих підходів лежало уявлення про вплив звуків на енергетичні потоки організму через біологічно активні точки, відомі як «точки акупунктури». Музикотерапія застосовувалася для гармонізації внутрішнього стану людини та відновлення балансу між її фізичним і духовним світом.

Подібні уявлення були поширені і в Стародавній Індії, де музикотерапія базувалася на концепції єдності Всесвіту та закону ритму. Індійська традиція розглядала звук як потужний інструмент впливу на свідомість і психоемоційний стан людини, що сприяло внутрішньому зціленню та духовному розвитку.

У Європі інтерес до терапевтичного використання музики почав зростати в Новий час. Відомо, що ще у XVII столітті вчені намагалися пояснити механізми впливу музики на організм людини. Однак лише на початку XIX століття французький психіатр Ж. Ескіроль розпочав систематичне впровадження музикотерапії в психіатричні клініки. На цьому етапі застосування музики в медицині залишалося переважно емпіричним, проте вже наприкінці XIX – початку XX століття розпочалися експериментальні дослідження, спрямовані на наукове обґрунтування її лікувального впливу [20].

Таким чином, використання мистецтва, зокрема музики, як засобу терапії має глибокі історичні корені та поступово еволюціонувало від традиційних практик до науково обґрунтованого напрямку, що є важливою складовою сучасної арт-терапії.

Першим значущим обговоренням питання виокремлення арт-терапії як окремої спеціальності в Американській арт-терапевтичній асоціації стала

конференція 1882 року під назвою «Зцілююче мистецтво або арт-психотерапія». Саме на цій події були представлені ініціативи щодо офіційного ліцензування арт-терапії як методу лікування, а також впровадження державних сертифікатів для арт-терапевтів через відповідні ліцензійні комісії.

Однак справжній початок розвитку арт-терапії як окремої галузі лікування в США пов'язують із діяльністю М. Наумбург у 1940-х роках. Вона по праву вважається «матір'ю арт-терапії», адже її наукові дослідження та практичні підходи стали основою для розвитку цього напрямку. М. Наумбург розглядала мистецтво як засіб невербального спілкування або «символічної мови», що допомагає клієнтам виражати внутрішні переживання та опрацьовувати психологічні проблеми [20].

Інший важливий внесок у розвиток арт-терапії зробила Е. Крамер – художниця й теоретик, яка втекла від нацистського режиму в США. На основі власного досвіду вона стверджувала, що терапевтичний ефект мистецтва полягає не лише в аналізі символічних зображень, а й у самому творчому процесі, який допомагає людині пережити та інтегрувати травматичний досвід [30].

У 1940 році М. Наумбург стала першою вченою, яка визначила арт-терапію як окрему дисципліну у сфері психічного здоров'я, а також як одну з форм психотерапії [43].

Таким чином, незважаючи на глибоке історичне коріння, арт-терапія в її сучасному розумінні є відносно новим напрямом у психотерапії, що поєднує традиційні мистецькі практики з науковими методами психологічної допомоги.

З середини XX століття у багатьох країнах на базі великих психіатричних лікарень почали створювати художні студії, де пацієнти мали можливість систематично займатися творчістю під керівництвом професійних художників та арт-педагогів. Згодом, починаючи з 1960-х років, до цього процесу активно долучилися арт-терапевти, що сприяло розвитку нового підходу до психічного здоров'я [20].

У 1970–1980-х роках арт-терапія поступово інтегрувалася в роботу амбулаторних психіатричних закладів, соціальних центрів, що займалися підтримкою людей із психічними розладами, а також у сферу «общинної психіатрії». Важливим фактором у цей період стала реорганізація психіатричної служби, яка передбачала розвиток мережі позалікарняної допомоги та створення ефективніших методів медикаментозного лікування психічних захворювань.

Друга половина XX століття ознаменувалася значними кроками у професіоналізації арт-терапії. Зокрема, 1963 року були створені перші офіційні професійні об'єднання арт-терапевтів – Британська асоціація арт-терапевтів і Американська арт-терапевтична асоціація. Ці організації поставили перед собою завдання сприяти збереженню психічного та фізичного здоров'я за допомогою образотворчого мистецтва та інших творчих методів, розвиваючи мистецтво як потужний психотерапевтичний інструмент [43].

Таким чином, друга половина XX століття стала ключовим етапом у формуванні арт-терапії як окремої дисципліни, що активно впроваджувалася в медичну, соціальну та психотерапевтичну практику.

Протягом останнього десятиліття відбулися значні зміни в підходах до роботи психіатричних установ, що зумовлено розвитком біопсихо-соціальної моделі лікування психічних захворювань. Все більше уваги приділяється вдосконаленню позалікарняної допомоги, залученню ресурсів місцевих громад, покращенню якості життя пацієнтів та зменшенню їх соціальної ізоляції й стигматизації.

На цьому тлі арт-терапія відіграє важливу роль, стаючи невід'ємною частиною комплексної реабілітації. Сучасні форми арт-терапевтичної роботи набувають усе більшої різноманітності, адаптуючись до мультипрофесійного контексту діяльності психіатричних закладів. Головною метою є досягнення максимального лікувально-реабілітаційного ефекту та сприяння соціальній інтеграції людей із психічними розладами.

Для повного розуміння сутності арт-терапії та її особливостей варто детальніше розглянути визначення цього терміна та його ключові характеристики (таблиця 1.1.1) [20; 24; 30; 43].

Таблиця 1.1.1

Наукові підходи до визначення поняття «арт-терапія»

№	Визначення арт-терапії	Джерело
1	Арт-терапія розглядається як один із методів психотерапії, що стимулює самовираження через живопис, графіку та ліплення. Вона застосовується з метою діагностики та корекції психологічного стану.	Оксфордський словник
2	Арт-терапія – це напрям у сфері психічного здоров'я, який використовує творчість для поліпшення фізичного, емоційного та психологічного стану людини.	Американська асоціація арт-терапії
3	Це також терапевтичний підхід, що базується на застосуванні різних образотворчих матеріалів для створення художніх образів. Він дозволяє пацієнтам висловлювати власні переживання та внутрішній стан через творчість.	Американська асоціація арт-терапії
4	Арт-терапія передбачає роботу з візуальними образами та взаємодію між автором творчого витвору, самою роботою та терапевтом. Вона є частиною психотерапевтичного процесу та сприяє самопізнанню через символіку та метафори.	Британська асоціація арт-терапевтів
5	Арт-терапія – це поєднання мистецтва та психології, що виникло під впливом різних культурних і наукових підходів. Вона об'єднує мистецькі та психотерапевтичні методи для глибшого розуміння емоційного стану людини.	Карвасарський В.Д.
6	Арт-терапія є напрямом, що використовує мистецтво як невербальний спосіб самовираження для розвитку особистості та встановлення глибокого зв'язку з духовним світом.	І. В. Сусанін
7	Арт-терапія охоплює методи та технології реабілітації через мистецтво та художню діяльність.	О. Титаренко
8	Один із найм'якших, але водночас глибоких методів психотерапії, що поєднує творчість та психологічні практики.	Є. Н. Морозова
9	Мистецтво в арт-терапії використовується як інструмент для самопізнання та розвитку особистості через взаємодію з власними емоціями.	І. В. Сусанін
10	Арт-терапія ґрунтується на усвідомленні ролі візуальних образів у пізнавальній діяльності людини, а також їх значенні у спілкуванні між терапевтом і пацієнтом.	Д. Уоллер

Тобто, виходячи з аналізу наукових підходів, арт-терапія є багатогранним методом психокорекції, що базується на творчому самовираженні. Вона не лише лікує, а й сприяє досягненню гармонії між

внутрішнім та зовнішнім світом людини.

У сучасному розумінні арт-терапія охоплює широкий спектр творчих методик, серед яких:

- бібліотерапія (читання як спосіб лікування) – Д. Дрешер, М. Міллер.
- вокал-терапія (лікування співом) – Ш. Шушарджан;
- драма-терапія (використання театрального мистецтва та рольових ігор) – К. Кіпніс;
- малюнкова терапія (лікування через зображувальне мистецтво) – Б. Бурковський, Х. Хайкін, Б. Бурхливо, З. Зорін, Х. Хайкін;
- імаго-терапія (вплив через образ та театралізацію) – Г. Говоров;
- музикотерапія (лікування через музику) – Б. Брусилівський, Г. Гриньова, Д. Догель, С. Соловійова, В. Вдовина, Ч. Чеменева [41; 48; 53].

Окрім того, варто відзначити внесок радянських психологів у розвиток методів психологічного розвантаження, зокрема створення «кімнат психологічного розвантаження», де використовували спеціально підібрану музику для зниження стомлюваності робітників (Г. Гольдварг, А. Асєв) [20].

Таким чином, арт-терапія продовжує розвиватися, охоплюючи нові форми впливу через мистецтво та адаптуючи їх до сучасних психологічних і соціальних запитів.

У останні роки в наукових публікаціях все частіше розглядається застосування арт-терапії для вдосконалення трудової діяльності працівників на підприємствах різних сфер, зокрема в промисловості та сервісних організаціях, а також для розвитку управлінських навичок керівників. Зокрема, дослідження показують високу ефективність мультимедійних форм арт-терапії в процесі підготовки професіоналів, а також можливості використання таких методів для стимулювання творчого самопізнання. Важливим аспектом є те, що творчість може стати потужним засобом для подолання конфліктів, зокрема в робочих колективах. Арт-терапія також демонструє своє значення у розвитку індивідуальних стилів управління,

допомагаючи керівникам ефективніше справлятися зі стресами та емоційними труднощами, що виникають у процесі професійної діяльності [55].

Окремо слід зазначити про нові підходи в українській арт-терапії, зокрема застосування казкотерапії та легендотерапії. Останні використовують героїчний епос, міфологічні наративи та фентезі для терапевтичних цілей. Відзначено також розвиток методики міфодраматерапії, яку пропагує автор О. Плетка. Однією з інновацій є створення мультфільмів, в яких поєднуються сучасні анімаційні технології та арт-терапевтичні методи. Цей підхід розроблений такими авторами, як Е. Голубєва та С. Мельниченко [15].

Аналіз сучасної літератури з арт-терапії в Україні дозволяє побачити ще одну особливість цієї галузі: використання кількох видів мистецтва та поетапної роботи з різними творчими формами. Така інтеграція різних арт-методів допомагає максимально розкрити творчий потенціал клієнтів, надаючи їм можливість виражати свої емоції та думки у способах, що найбільше відповідають їхнім індивідуальним потребам. Це дозволяє не лише підтримувати творчий розвиток, але й глибше розуміти та приймати власні внутрішні переживання.

Арт-терапія, як метод психологічного впливу, спирається на три основні терапевтичні чинники: творчої експресії, психотерапевтичних відносин та інтерпретації, а також зворотного зв'язку, що виникає в процесі творчої діяльності. Творчі заняття сприяють не лише розвитку особистісних якостей, а й мають глибокий терапевтичний ефект, створюючи позитивний емоційний фон і відчуття задоволення через самовираження клієнта. Саме цей аспект є тим, що вирізняє арт-терапію серед інших психотерапевтичних методик, які можуть не включати в себе такі творчі процеси. Однак, важливо підкреслити, що не всі заняття, пов'язані з мистецтвом, можна віднести до арт-терапії, оскільки багато з них не забезпечують необхідної глибини терапевтичного впливу через відсутність інтеграції ключових чинників,

таких як психотерапевтичні відносини та інтерпретація [6].

Арт-терапевтичні технології мають кілька важливих характеристик. По-перше, це творче вираження клієнта, який через різноманітні художні засоби, такі як малюнок, рух, музика, слова або навіть їх комбінації, відображає вміст свого внутрішнього світу. По-друге, це створення спеціальних умов, що забезпечують комфортну атмосферу для пізнання себе та творчої діяльності. І, по-третє, безпосередня присутність психотерапевта, який підтримує клієнта в його творчому процесі і допомагає інтерпретувати створені художні твори, що сприяє усвідомленню зв'язків між творчістю і особистісними переживаннями.

Загалом, арт-терапія є міждисциплінарним підходом, який об'єднує такі сфери, як психологія, медицина, педагогіка, культурологія та інші. Вона заснована на художній практиці та техніках, в яких клієнти активно залучаються до творчої діяльності, що відкриває нові можливості для самовираження та самопізнання [28].

1.2. Класифікація та характеристики арт-терапії як терапевтичного методу

На сьогодні арт-терапія є потужним інструментом психічної гармонізації та особистісного розвитку, що сприяє вирішенню внутрішніх конфліктів, активує творчий потенціал особистості та залучає її ресурси для подолання труднощів. Це метод, який виступає посередником у комунікації між пацієнтом та терапевтом на символічному рівні, створюючи умови для глибокого самовираження та самопізнання через творчі процеси. Арт-терапія відрізняється своєю універсальністю та ефективністю, що дозволяє її використовувати для вирішення психологічних проблем у людей різного віку, статі, соціального статусу та з різними фінансовими можливостями.

Особливості арт-терапевтичного підходу роблять його ефективним для

роботи з групами клієнтів, що мають мовні обмеження, оскільки тут відсутня необхідність в складному вербальному спілкуванні. Вона також створює атмосферу довіри та спокою, що сприяє відкриттю внутрішнього світу клієнта. Завдяки цьому, арт-терапевтичні методи сприяють розумінню своїх емоцій, потреб та бажань, допомагаючи пацієнтам приймати себе та свої обмеження.

Однією з головних переваг арт-терапії є її здатність стимулювати позитивні емоції, боротися з апатією, безініціативністю, а також сприяти формуванню активної життєвої позиції. Вона підтримує людей на шляху до позитивного сприйняття себе і світу навколо. Крім того, арт-терапія є чудовим засобом для активації творчого потенціалу, сприяючи мобілізації внутрішніх механізмів саморегуляції та самомобілізації [16].

Цей метод включає в себе м'які психокорекційні техніки, що робить його особливо корисним для людей, які потребують делікатного підходу до вирішення своїх психологічних проблем. Арт-терапія забезпечує можливість самовираження та особистісного зростання, допомагаючи клієнтам знайти нові способи вирішення своїх труднощів.

Арт-терапія, як метод психологічної підтримки та самопізнання, виконує низку важливих функцій, які сприяють розвитку особистості та її розумінню власного внутрішнього світу. Це метод, що використовує мистецькі засоби для вираження емоцій і думок, даючи можливість не тільки досліджувати свій внутрішній світ, а й розвивати творчі здібності, які в свою чергу впливають на психологічний та емоційний розвиток.

Арт-терапія дозволяє людині виражати свої емоції, не вдаючись до слів, що може бути особливо корисно в ситуаціях, де словами важко висловити глибокі переживання. Мистецтво стає своєрідним каналом для емоцій, що дозволяє людині відчути полегшення і зняти стрес, агресію, тривогу, депресію.

Однією з основних функцій арт-терапії є допомога в самопізнанні через образи, які людина створює в процесі творчості. Це може бути особливо

важливо для тих, хто не може легко сформулювати свої думки або почуття. Арт-терапія дає можливість побачити внутрішні конфлікти, переживання і навіть те, що не завжди усвідомлюється [22].

Арт-терапія стимулює розвиток творчого потенціалу. Вона не лише допомагає людині розкрити свої емоції, але й дозволяє виходити за рамки звичних шаблонів, знайти нові рішення для старих проблем. Творчість і увага в процесі терапії можуть служити джерелом натхнення та інсайтів, що допомагає в особистісному розвитку.

Коли людина успішно завершує творчий процес і бачить результат своєї роботи, це може призвести до відчуття задоволення та гордості за досягнуте. Відчуття успіху у творчості може суттєво підвищити самооцінку, допомогти людині відчувати свою значущість і гідність, що в свою чергу покращує її психологічне самопочуття.

Арт-терапія часто використовується в групових заняттях, що дозволяє людям взаємодіяти в комфортній і підтримуючій атмосфері. Цей процес сприяє розвитку навичок комунікації, співпраці, емпатії та взаємопідтримки, що може бути особливо корисно для людей, що мають труднощі в соціальних взаємодіях або переживають соціальну ізоляцію.

Арт-терапія застосовується для психологічної реабілітації людей, які пережили травматичні події або страждають від психічних розладів. Мистецька діяльність дозволяє безпечно висловлювати травмуючі переживання, а також працювати з внутрішніми конфліктами і пережитими травмами, допомагаючи людині відновити психічну рівновагу.

Арт-терапія має здатність поєднувати роботу з фізичними відчуттями (через рух, пластичні форми) і емоційним світом. Це дозволяє людині відчувати гармонію між фізичним і психічним станом, що важливо для підтримки загального здоров'я та благополуччя.

Часто арт-терапія допомагає людині побачити нові перспективи і можливості для розвитку. Через процес творчості можна виявити приховані ресурси, які допомагають адаптуватися до нових життєвих обставин або

знайти нові рішення для проблем [22].

Отже, арт-терапія виконує багатогранні функції, від емоційного вираження до глибокого самопізнання і внутрішньої трансформації. Це метод, який активно використовують для розвитку особистості, зцілення та розуміння себе у всіх його складових.

Арт-терапія виконує різноманітні функції, що впливають на розвиток особистості, емоційний і психологічний стан:

- комунікативна – покращує міжособистісне спілкування, допомагає людині знайти нові способи вираження своїх думок і емоцій;
- діагностична – сприяє виявленню прихованих потреб, емоційних переживань, ставлення до роботи і соціального середовища;
- регуляторна – допомагає знижувати стрес і втому, створює можливості для емоційного розвантаження;
- когнітивна – дозволяє людині усвідомити себе, свої вчинки, розвивати духовно-моральну, емоційно-вольову та пізнавальну сфери;
- корекційна – сприяє виправленню відхилень в емоційно-оцінній сфері, зокрема самооцінки;
- розвиваюча – сприяє особистісному зростанню, саморегуляції почуттів та поведінки, підвищенню соціальної компетентності [20; 22].

Арт-терапія – це надзвичайно багатогранний метод, який охоплює безліч напрямків, кожен з яких має свою унікальну методику і підхід до роботи з людиною. Усі ці напрямки орієнтовані на розвиток особистості, допомогу у подоланні психологічних труднощів і сприяння самопізнанню через творчість. Розглянемо основні напрямки арт-терапії, кожен з яких має специфічний інструмент для впливу на внутрішній світ людини.

1. Ізотерапія (малюнкова терапія) включає роботу з малюнками, кольорами, а також творчими матеріалами, такими як глина чи пластилін. Це один із найпоширеніших видів арт-терапії, що дозволяє людині через малювання і кольори висловити свої внутрішні переживання, емоції та думки. Вибір кольору, форми та техніки малювання відкриває доступ до

підсвідомих процесів і дозволяє розпізнати невідомі аспекти особистості.

2. Бібліотерапія полягає у використанні літературних творів як інструменту для психологічного впливу. Через читання та обговорення книг людина може краще зрозуміти свої емоції, переживання та соціальні відносини. Творче прочитання літературних творів також дозволяє відкривати нові горизонти для саморозвитку та рефлексії.

3. Музикотерапія застосовує музику для досягнення психологічного впливу. Це може бути як прослуховування музичних творів, так і активне створення музики або виконання пісень. Музика має здатність змінювати емоційний стан, заспокоювати або, навпаки, стимулювати активність, сприяючи глибшому емоційному самовираженню та терапевтичному процесу.

4. Казкотерапія включає роботу з казками, притчами та легендами, що допомагає людині знайти відповіді на важливі життєві питання, розв'язати внутрішні конфлікти та змінити ставлення до себе і світу. Казки є могутнім інструментом для глибокого психоаналітичного дослідження, оскільки вони часто містять приховані смисли і символи, що дають можливість розкрити підсвідомі переживання.

5. Кінезітерапія включає використання танцю та рухів для впливу на емоційний стан людини. Це активний метод, що дозволяє через рухи тіла виразити емоції, які важко висловити словами. Танцювальна терапія також допомагає людині налагодити контакт зі своїм тілом, покращити фізичне самопочуття і знайти внутрішню гармонію.

6. Драматерапія полягає в постановці та розіграві різних сюжетів, що дозволяє людині пережити емоційні стани через рольову гру. Цей метод є ефективним для вирішення внутрішніх конфліктів і розвитку особистих ресурсів.

7. Ігрова терапія включає використання рольових ігор, які є однією з найефективніших форм розвитку особистості. Гра дозволяє людині виразити свої почуття і переживання через конкретні дії і ролі, що допомагає подолати

внутрішні бар'єри.

8. Лялькотерапія використовує ідентифікацію дитини з лялькою або іграшкою, що дозволяє створити безпечне середовище для вираження емоцій і фантазій. Це допомагає дітям і дорослим впоратися зі своїми почуттями через взаємодію з улюбленими персонажами.

9. Корекційна ритміка – цей вид активної музичної терапії синтезує музику, ритм та рухи тіла для корекції емоційного стану людини. Така терапія сприяє поліпшенню психоемоційного фону та фізичного самопочуття.

10. Хореотерапія – це лікування танцем, яке включає активну роботу з тілом через танцювальні рухи, що супроводжуються музикою. Цей метод допомагає не тільки виразити емоції, але й покращує фізичне здоров'я та емоційну стійкість [8; 9; 11].

Арт-терапія є потужним інструментом для розвитку особистості, корекції емоційних і психологічних труднощів, а також для глибокого пізнання себе. Кожен напрямок арт-терапії дозволяє людині знайти свій унікальний шлях до зцілення та самореалізації.

Арт-терапія в Україні – це відносно новий напрямок, який швидко розвивається і привертає все більше уваги в науковій та практичній сферах. Хоча сам метод є молодим, він вже знайшов своє місце в лікуванні та психологічній допомозі, і здобув популярність завдяки різноманітним формам, таким як ізотерапія, танцювально-рухова терапія та казкотерапія. Ці напрямки активно обговорюються у наукових колах, публікуються дослідження, створюються тренінгові програми та проводяться конференції, що присвячені цим формам арт-терапії.

Основні напрямки арт-терапії в Україні:

1. Ізотерапія (арт-терапія образотворчим мистецтвом) – цей напрямок отримав значну популярність завдяки своїй здатності допомагати людині виражати емоції та переживання через малюнки, кольори та інші мистецькі засоби. Терапевтичний ефект, який забезпечує робота з образотворчим

мистецтвом, визнано ефективним для роботи з емоційними та психологічними проблемами.

2. Танцювально-рухова терапія – цей напрямок використовує рухи та танець для поліпшення психоемоційного стану людини. Через танець можна виразити ті почуття, які важко усвідомити чи виразити словами, що сприяє глибшому самопізнанню і емоційному зціленню.

3. Казкотерапія – цей напрямок має великий потенціал у лікуванні та допомозі людям, оскільки казки, притчі та легенди дозволяють людині працювати з її внутрішніми переживаннями через символи та метафори. Це допомагає краще зрозуміти свої емоції, ставлення до навколишнього світу та внутрішні конфлікти [8; 9; 11].

У наукових публікаціях згадуються також інші форми арт-терапії, такі як кольоротерапія (розвиток якої лише починається, дослідженнями займаються Л. Волкова та Е. Пінчук), драматерапія (представлена Е. Вознесенською), музикотерапія (зокрема, Г. Побережною та Н. Поляковою), а також манкотерапія як одна з форм пісочної терапії (розроблена В. Шевченком). Ці методи починають набувати популярності в Україні, але вони ще потребують подальших досліджень і практичного впровадження.

Зі зростанням інтересу до арт-терапії в Україні, з'являються і нові, інноваційні підходи, які спрямовані на використання різноманітних мистецьких форм, а саме:

- етнотерапія – використання культурних традицій, фольклору та народних мистецтв як методів терапевтичного впливу;
- фототерапія – терапія через фотографії, що дозволяє людині відобразити свій внутрішній світ і переживання;
- боді-арт – форма мистецької терапії, що базується на використанні тіла як носія мистецьких виражень;
- ландшафтотерапія – лікування через взаємодію з природою і просторами, що допомагає відновити внутрішню гармонію;
- кольоротерапія – використання кольору як інструменту для

регулювання емоційного та фізичного стану людини [17].

Окремо варто зазначити напрямок роботи над колажами, який в рамках постмодерністського підходу став особливо популярним останнім часом. Колаж, як форма плоскої інсталяції, має великий терапевтичний потенціал, оскільки дозволяє людині створювати нові образи та зв'язки між емоціями, думками та уявленнями про себе і навколишній світ. Цей напрямок є ефективним методом самовираження та самопізнання.

Таким чином, арт-терапія в Україні активно розвивається, з'являються нові підходи та форми, що дозволяють досягати значного терапевтичного ефекту і допомагати людям краще розуміти себе і долати психологічні труднощі.

Постмодернізм як напрямок культурного та суспільного розвитку визначає зміну в уявленнях та практиках пізнання, а також відображає трансформацію психічних структур, які впливають на способи вирішення проблем та потреб сучасної людини. Цей етап розвитку характеризується значним зрушенням у способах комунікації та психотерапевтичної взаємодії, а також зміною ролі, яку відіграють психологічні захисти у взаємодії з оточенням.

У контексті психотерапії постмодернізм став основою нових форм взаємодії між клієнтом і терапевтом. Водночас з традиційними вербальними методами, постмодернізм акцентує увагу на дискурсивних практиках, до яких відносяться не тільки вербальні, а й невербальні способи передачі досвіду. Це включає в себе широкий спектр візуальних, тілесних, емоційних форм вираження, які стають невід'ємною частиною комунікації в психотерапевтичному процесі.

Зокрема, важливу роль у постмодерністському підході відіграє так званий «поетичний тип мислення», який дозволяє звертатися до глибших рівнів підсвідомості і самовираження. Тут важливою є здатність терапевта бути чутливим до таких нових форм вираження, як мистецька діяльність, невербальні жести, рухи тіла, що є своєрідними мовами самовираження і

самопізнання для клієнта [19].

Арт-терапевти, що працюють в рамках постмодерністського підходу, активно використовують ці форми комунікації для того, щоб встановити більш глибокий, емпатійний контакт з клієнтом. Така комунікація на основі невербальних форм експресії дає змогу досягти глибшого розуміння емоційного і психічного стану клієнта, а також сприяє більш ефективному подоланню його внутрішніх конфліктів та дисгармоній.

Застосування постмодерністської чутливості в терапії дозволяє значно розширити межі традиційної психотерапевтичної роботи і впроваджувати більш інтуїтивні, творчі методи, які орієнтовані не лише на логічне осмислення проблем, а й на активне використання мистецьких і невербальних способів вираження, що є надзвичайно важливими для розуміння й трансформації внутрішнього світу клієнта.

Акціальний елемент психотерапевтичного процесу відіграє надзвичайно важливу роль у взаємодії арт-терапевта, клієнта та творчого продукту. Під акціонізмом розуміється застосування людського тіла як інструменту і матеріалу для створення художнього твору. Це дає можливість поєднати фізичні та емоційні реакції в процесі творчості, що сприяє глибшому самовираженню та самопізнанню клієнта. Відтак, акціальний підхід дозволяє створювати не тільки фізичні, а й емоційні шедеври, які відображають внутрішній світ людини, її переживання та конфлікти.

Емоційність та прагнення до нових, інноваційних технологій є важливими факторами, що сприяють поширенню постмодернізму в арт-терапії, зокрема в Україні. Відкритість до нових методів та розширення меж традиційних практик дозволяють арт-терапевтам використовувати різноманітні ресурси для глибшого розуміння та роботи з клієнтами.

Ландшафтна арт-терапія є однією з нових форм арт-терапевтичної практики, що з'явилась як результат інтеграції творчості та природи. Як зазначає А. Копитін, ландшафтна арт-терапія є «ампліфікацією природних архетипових символів в природних умовах». Робота на природі не лише

збагачує досвід клієнта, але й дозволяє використовувати нові матеріали, зокрема природні елементи (каміння, дерево, пісок), що додають унікальності та інтенсивності терапевтичному процесу [29].

Ініціаційна арт-терапія, як досягнення українських арт-терапевтів, таких як О. Вознесенська, А. Старовойтов та Н. Ткаченко, зосереджена на включенні ритуальних елементів і діянь, що відповідають несвідомим запитам клієнта на екзистенціальний досвід. Ініціація через арт-терапію допомагає клієнтам пережити моменти змін та особистісного становлення. Ініціаційні практики, що включають розмалювання тіла, створення масок чи нанесення малюнків на шкіру, мають глибоке символічне значення і стають інструментами для змін у внутрішньому світі людини [29].

Також важливою складовою арт-терапевтичного процесу є використання музики та руху, що дає можливість виразити почуття через спонтанний танець і рухи тіла, що в свою чергу сприяє розкриттю емоцій та підвищенню емоційної свідомості клієнта. Це можна спостерігати в роботах таких терапевтів, як Л. Мова та В. Шевченко, які використовують ці методи для збагачення терапевтичного досвіду [49].

Мультимодальний підхід, що поєднує різні методи арт-терапії, значно розширює спектр можливих ритуалів та технік, дозволяючи клієнту знаходити нові шляхи для самовираження та саморозуміння. Це забезпечує більшу гнучкість терапевтичного процесу та дозволяє більш ефективно працювати з внутрішніми переживаннями клієнтів.

Використання казки в арт-терапії є однією з важливих новацій, яка активно розвивається в Україні. Нові підходи, такі як легендотерапія, героїчний епос, фентезі та міфодраматерапія, допомагають клієнтам зануритись у світ символічних образів і архетипів, що дає змогу працювати з глибшими психологічними аспектами особистості. Техніки, розроблені українськими арт-терапевтами, зокрема А. Бреусенко-Кузнєцовим і О. Плеткою, пропонують різні варіанти інтеграції міфів, легенд та фентезі в терапевтичний процес, що допомагає клієнтам побудувати нову перспективу на свої проблеми через

розповідь та символічне переосмислення [46].

Особливо цікавою є техніка створення мультфільмів для терапевтичних цілей, розроблена С. Мельниченко. Використання анімаційних технологій дозволяє створювати візуальні метафори та історії, які можуть стати потужним інструментом самовираження і трансформації емоційного досвіду клієнта. Такий підхід дає можливість обробляти складні емоційні теми в доступній і зрозумілій формі, що є важливим у роботі з різними категоріями клієнтів [33].

Що стосується основних форм арт-терапії, на сьогоднішній день їх можна класифікувати на чотири категорії:

1. Пасивна арт-терапія – клієнт «споживає» художні твори, створені іншими. Це може бути перегляд картин, слухання музики або читання книжок, що дозволяє клієнту спостерігати і занурюватися в емоційний та психологічний досвід, який закладений у творах.

2. Активна арт-терапія – клієнт сам створює художні продукти: малюнки, твори, казки, історії тощо. Це дозволяє виразити внутрішні переживання та емоції через творчість, а також стимулює процес самовираження та самопізнання.

3. Одночасне використання пасивної та активної форм – поєднання споживання творчих продуктів та створення власних, що дозволяє клієнту переживати багатогранний досвід і звертатися до різних емоційних і когнітивних ресурсів.

4. Акцентування ролі психотерапевта – в цьому підході особлива увага приділяється взаємодії між терапевтом і пацієнтом в процесі навчання творчості. Психотерапевт виступає як наставник, який допомагає клієнту розкрити свої творчі здібності і використовувати їх у терапевтичному процесі [25].

Ці різні підходи дозволяють терапевту вибрати найбільш підходящу техніку в залежності від потреб і особливостей клієнта, а також забезпечити гнучкість та індивідуальний підхід у процесі арт-терапії.

Розвиток арт-терапії, особливо на початкових етапах, значною мірою

був зумовлений впливом психодинамічного підходу, зокрема ідей таких видатних постатей, як К. Юнг, М. Наумбург і І. Чампернон. Ці психоаналітики та лікарі-психіатри, які вбачали в творчості інструмент для роботи з підсвідомими процесами пацієнтів, використовували зображальні засоби в психотерапевтичному контексті, зокрема малюнки та інші форми вираження через мистецтво [13].

Ідеї цих фахівців базувалися на теоретичних розробках аналітичної психології, теорії об'єктних відносин і психоаналітичних концепціях. Вони відзначали, що через творчий процес можна отримати доступ до несвідомих переживань і механізмів, що сприяє терапевтичному ефекту. З часом, вплив ідей таких авторів, як В. Біон, С. Фолькіс та Г. Амон, розширився на групову динамічну психотерапію і динамічну психіатрію, що знайшло відображення в подальших арт-терапевтичних практиках [27].

Як зазначено, арт-терапія поділяється на два основні напрямки: художньо-освітній і динамічно-орієнтований. Перший, зокрема, орієнтується на терапію через творчість і зайнятість, часто реалізуючи групову або студійну арт-терапію, де пацієнти можуть розвивати свої творчі здібності і використовувати їх як засіб для самовираження. Другий напрямок, динамічно-орієнтований, більше фокусується на інтерактивних арт-терапевтичних групах або індивідуальній арт-психотерапії, де важливу роль відіграє взаємодія терапевта з пацієнтом через аналіз творів і глибоке дослідження внутрішнього світу клієнта [23].

Ці два напрямки арт-терапії продовжують залишатися основою її застосування в лікуванні різних психічних розладів, зокрема за кордоном, де вони часто комбінуються для створення комплексних підходів до терапії.

Також цікавою є соціально-орієнтована арт-терапія, яка включає наративну і феміністську моделі, мультикультурний підхід та інші, що зосереджуються на соціальних контекстах, в яких розгортається терапевтичний процес. Це надає арт-терапії додаткові виміри, дозволяючи працювати з клієнтами, враховуючи їх соціальну і культурну ідентичність.

В арт-терапії існують різні моделі, які визначають підходи до застосування мистецтва в терапевтичному процесі. Серед них можна виділити еклектичну, інтеграційну, гуманістичну, медичну та педагогічну моделі. Найбільший інтерес викликає інтеграційна модель, яка поєднує різні аспекти арт-терапії, зокрема методи з художньо-освітнього, психодинамічного, медичного і гуманістичного напрямків. Вона дозволяє створити більш комплексний підхід до лікування та корекції, оскільки інтегрує різні техніки та підходи, забезпечуючи глибше розуміння психологічних процесів клієнта [40].

Однією з основних переваг арт-терапії є можливість глибокої оцінки поведінки людини і розуміння, на якому етапі її життя вона знаходиться. Малюнки та інші творчі продукти можуть відображати не тільки поточні переживання, а й минулі чи майбутні події, а також приховані емоції, які клієнт не може або не хоче висловити словами. Це дає можливість арт-терапевту отримати більш повне уявлення про стан клієнта та працювати з прихованими емоціями чи невирішеними психологічними проблемами.

Фізичний вплив арт-терапії також не можна недооцінювати. Зокрема, малювання та інші образотворчі практики покращують координацію, сприяють тонкому диференціюванню рухів і підтримують фізіологічний розвиток через роботу з кольорами, лініями та формами. Кольори та форми, які вибираються клієнтом, можуть мати значний вплив на його емоційний стан, тому психотерапевт може використовувати це для оцінки і корекції психічного стану клієнта [11].

Ізотерапія – один з основних методів арт-терапії, зокрема при роботі з тривожними станами та труднощами соціальної адаптації. Цей метод допомагає клієнтам, зокрема дітям, підліткам та дорослим, виражати свої приховані почуття, страхи, переживання, а також зменшувати рівень тривоги. За допомогою малювання, в тому числі використання специфічних технік (штриховка, малювання на склі, малювання пальцями тощо), клієнти можуть виразити емоції, які важко сформулювати словами. Важливою частиною

цього процесу є також коментарі самого клієнта щодо того, що він зобразив, оскільки це може дати додаткові підказки для терапевта щодо внутрішнього світу пацієнта [42].

Це особливо актуально при роботі з тривожними станами, коли клієнти часто мають проблеми з вербалізацією своїх емоцій, але через малюнки можна отримати доступ до їхніх глибинних переживань.

Малювання фарбами, як одна з технік арт-терапії, дає можливість людям вільно виражати свої емоції через великі або маленькі мазки, створюючи безліч варіантів самовираження без обмежень. Цей процес дозволяє відкрито досліджувати внутрішній світ клієнта, не боячись осуду чи забобонів. Оцінка малюнка після його завершення важлива для розкриття емоцій клієнта, і саме запитання, що клієнт намагався передати через свої малюнки, дає цінну інформацію для подальшої роботи. Важливо, щоб терапевт не перебивав і не давав підказок, а лише уважно слухав і занотовував ключові моменти, які можуть розкрити глибину переживань і думок клієнта.

Кольори, які використовуються у малюнках, також можуть багато сказати про душевний стан людини. Наприклад, жовтий і помаранчевий кольори можуть свідчити про позитивний настрій, енергійність, налаштування на роботу. Блакитний – це колір, який зазвичай асоціюється з відкритістю, чесністю та легкістю. У той час як темні кольори, як чорний або сірий, можуть сигналізувати про втому, емоційне вигорання, тривожність чи бажання відпочити. Зелений, в свою чергу, вважається заспокійливим кольором, який сприяє зниженню стресу та дратівливості, допомагаючи відновити внутрішню гармонію [50].

Ігрова терапія є важливим інструментом для корекції емоційних і поведінкових розладів, оскільки дає змогу через гру відкривати внутрішній світ клієнта. Ігри дозволяють виявити мотиви поведінки, допомогти вирішити конфлікти, продемонструвати шляхи взаємодії з навколишнім середовищем і родиною. Гра є способом самовираження і дозволяє людині

розкрити свої потреби, бажання, а також проявити справжнє «я». Через організацію ігрового простору клієнт має можливість створити світ, в якому він може бути самим собою і досліджувати свої емоції та взаємини [44].

Казкотерапія є ефективним методом арт-терапії, що допомагає людям будь-якого віку пережити складні емоційні стани, зокрема тривогу, через використання казок. Вона дозволяє людям зануритись у дитячі спогади, відчувати емоції, пов'язані з минулим, і повернутися до внутрішнього спокою. Казки не тільки сприймаються як джерело мудрості, але й є інструментом самовираження і самопізнання. Через казкові образи і символи людина може знайти спосіб вирішення своїх внутрішніх конфліктів і страхів.

Казкотерапія має силу перевести тривожні та важкі емоції у вигадані, але водночас глибокі символи, що полегшують їхню інтерпретацію і відчуття. Важливо, щоб казка, яку створює клієнт, мала позитивний кінець – це дає можливість людям побачити шляхи виходу з кризових ситуацій. Подальший аналіз казки, малювання персонажів або епізодів, а також відтворення певних сцен через гру дозволяють глибше відчувати емоції, які вона несе, і підтримують процес терапії [9].

Цей метод працює не тільки з дітьми, але й з дорослими, адже казки можуть мати різні рівні смислів, які можуть розкриватися залежно від віку і життєвого досвіду людини. Через цю техніку люди можуть зрозуміти свої емоції, пережити їх і знайти вихід із ситуацій, що викликають тривогу або інші негативні почуття.

Пісочна терапія є ефективним методом для дослідження внутрішнього світу людини, використовуючи пісок і різноманітні фігурки. Це особливо корисно в контексті тривожних станів, оскільки процес гри з піском допомагає зняти нервові напруження, покращити настрій і виразити внутрішні переживання без необхідності володіти спеціальними навичками. Цей метод доступний як для дітей, так і для дорослих, адже пісок є природним і знайомим матеріалом для всіх.

Одна з основних переваг пісочної терапії – можливість групової

роботи. Це дозволяє учасникам взаємодіяти, а також побачити, як інші вирішують схожі проблеми, що може бути дуже корисно для подолання тривоги. У разі роботи з сім'ями терапевт може дослідити динаміку взаємин між членами сім'ї та виявити причини тривоги або страхів у дітей, спостерігаючи за їхньою поведінкою в пісочниці [44].

Пісочна терапія також дозволяє візуалізувати і виразити те, що не завжди можна сказати словами. Вона може допомогти виявити глибокі емоції, які лежать під поверхнею свідомості, і відкриває можливість для терапевта і клієнта зрозуміти причини тривожних станів, що виникають у людини.

Музикотерапія є потужним інструментом у корекції та лікуванні різноманітних психоемоційних і фізичних станів. Вона базується на двох основних аспектах: психосоматичному, коли музика впливає на фізіологічні функції організму, та психотерапевтичному, де музика використовується для корекції психоемоційних розладів і розвитку особистості.

Звукові хвилі, що виникають при прослуховуванні музики, можуть впливати на організм не лише через слух, а й через шкіру. Це відбувається через сприйняття звукових коливань, які потрапляють на резонансні частоти, відповідні фізичним властивостям органів. Завдяки цьому музика може стимулювати або заспокоювати різні частини тіла, допомагаючи в лікуванні стресів, тривожних станів, а також сприяючи загальному психоемоційному благополуччю [44].

Музикотерапія також дає можливість розвивати емоційну свідомість і допомагає людині знайти внутрішню гармонію через творчий процес взаємодії з музикою. Вона активно використовується для корекції тривожних розладів, депресій, стресів, а також у випадках психосоматичних захворювань, допомагаючи відновити емоційний баланс і покращити якість життя.

Танцювальна терапія та корекційна ритміка є потужними інструментами для роботи з емоціями та стресами, особливо у випадку

тривожних розладів. Вони використовують рухи тіла та ритмічні вправи для вираження внутрішніх переживань, зняття м'язового напруження і сприяння емоційному звільненню. Пластика тіла, пантоміміка, жести і ритмічні рухи допомагають клієнту виразити свої почуття, які можуть бути важко усвідомленими або пригніченими.

Завдяки танцювальній терапії, внутрішні конфлікти та блоки, які можуть бути невидимими на свідомому рівні, вивільняються через рух, дозволяючи людині зрозуміти свої глибокі емоції та бажання. Такий підхід дає можливість людині зняти напруження, знайти емоційну рівновагу та полегшити переживання стресу [54].

Корекційна ритміка та інтеграційна музикотерапія розвивають емоційні та когнітивні навички через поєднання руху і музики. Вони допомагають активізувати мислення, покращити пам'ять та внутрішню зібраність, заряджають енергією і стимулюють позитивний психоемоційний стан. Музикокольоротерапія та музикоізотерапія, в свою чергу, поєднують музичне та зорове сприйняття, що підсилює терапевтичний ефект, допомагаючи клієнту змінити свій погляд на тривожну ситуацію та переглянути її з іншої перспективи.

Ці методи створюють потужний психотерапевтичний вплив, сприяючи не лише зняттю напруги, а й глибокому самопізнанню та розвитку емоційної свідомості.

Імаготерапія, включаючи лялькотерапію, психодраму та образно-рольову драмотерапію, є важливим інструментом для роботи з емоціями, стресом і тривогою. Ці методи активно використовуються в практиці психологів, дефектологів та інших фахівців для допомоги клієнтам у вираженні себе та вирішенні внутрішніх конфліктів.

Лялькотерапія є особливо корисною для дітей, а також для дорослих. Через ідентифікацію з персонажами казок, мультфільмів чи іграшок, людина може відкрити внутрішній світ і пережити ситуації, які відображають її власні страхи, тривоги або труднощі. Ляльки виступають як безпечний

посередник, через який клієнт може опрацювати емоції і дії, які в реальному житті можуть бути важко вираженими. Проживаючи історію разом із ляльковим героєм, людина може знайти шляхи для вирішення своїх проблем.

Образно-рольова драмотерапія в груповому форматі дає змогу змінити поведінкові реакції через рольові ігри. У цьому процесі учасники можуть вживатися в різні ролі, відтворюючи драматичні ситуації і змінюючи їх перебіг, що допомагає виявити нові способи реагування на стресові або тривожні обставини. Вибір ролей може бути індивідуальним або випадковим, що додає елементу новизни та дозволяє кожному учаснику побачити ситуацію з різних точок зору.

Імаготерапія відкриває величезні можливості для самовираження та самопізнання, дозволяючи людині зняти напруження, краще зрозуміти свої емоції і знайти шляхи до вирішення складних ситуацій [8; 9; 11].

Арт-терапевтичні методи широко застосовуються в різних сферах – від психології до медицини, і їх застосування постійно розширюється, оскільки ці методи мають потужний терапевтичний потенціал, який допомагає людині вийти з важких емоційних станів та змінити своє ставлення до проблем.

1.3. Використання арт-терапевтичних методів в освітньому процесі закладу професійної (професійно-технічної) освіти

Сучасна система професійної (професійно-технічної) освіти зазнає суттєвих змін у зв'язку з інтеграцією України в європейський освітній простір, що передбачає не лише модернізацію змісту навчання, а й удосконалення методів педагогічної діяльності. Зростання вимог до підготовки фахівців, розвиток цифрових технологій, а також необхідність формування конкурентоспроможних та адаптивних особистостей на ринку праці зумовлюють необхідність впровадження інноваційних методик у навчальний процес [45].

Одним із таких перспективних підходів є арт-терапія – метод, що поєднує мистецькі практики та психолого-педагогічні технології для гармонійного розвитку особистості. Використання арт-терапевтичних методів у закладах професійної (професійно-технічної) освіти сприяє не лише професійному зростанню студентів, а й їхньому емоційному благополуччю, підвищенню мотивації до навчання, розвитку креативного мислення та комунікативних навичок.

З огляду на те, що професійна освіта спрямована на підготовку майбутніх фахівців до активної професійної діяльності, особливо важливою є робота з особистісними характеристиками студентів, їхньою психологічною стійкістю та здатністю адаптуватися до змін. Саме арт-терапія може відігравати важливу роль у формуванні цих компетенцій, оскільки вона дозволяє ефективно долати стрес, підвищувати самооцінку та розвивати творчий потенціал [36].

Актуальність застосування арт-терапевтичних методів у закладах професійної (професійно-технічної) освіти пояснюється також необхідністю забезпечення індивідуального підходу до студентів, особливо до тих, хто стикається з емоційними труднощами, низьким рівнем мотивації або проблемами у спілкуванні. Використання таких методик допомагає створити комфортне освітнє середовище, що сприяє успішному навчанню, професійному самовизначенню та соціальній інтеграції майбутніх фахівців.

Таким чином, дослідження та впровадження арт-терапевтичних методів у професійній освіті є важливим і перспективним напрямом, що відповідає сучасним вимогам педагогічної науки та європейським стандартам освіти.

Кардинальні зміни в системі освіти України, зумовлені інтеграцією в європейський освітній простір, вимагають переосмислення підходів до організації освітнього процесу у закладах професійної (професійно-технічної) освіти. Сучасні освітні тенденції акцентують увагу на необхідності поєднання традиційних і новітніх методів навчання, що сприяє підвищенню якості освіти, розвитку критичного мислення та творчих здібностей

студентів.

Одним із перспективних напрямів інноваційного навчання є використання арт-терапії, яка поєднує мистецтво та педагогічну практику, сприяючи гармонійному розвитку особистості, подоланню стресу та підвищенню мотивації до навчання. Враховуючи інтенсивний розвиток арт-терапевтичних методик у світовій педагогічній практиці, актуальним є дослідження їхнього впливу на освітній процес у закладах професійної (професійно-технічної) освіти України [39].

Застосування арт-терапії як інноваційного методу навчання відповідає сучасним вимогам європейської освіти, зокрема концепції особистісно орієнтованого підходу. Саме тому дослідження можливостей арт-терапії в освітньому процесі є важливим як з наукової, так і з практичної точки зору.

Л. Лебедева розглядає педагогічну арт-терапію як інноваційну систему в освіті, яка має комплексний і багатовимірний характер. Вона включає в себе сукупність сучасних теоретичних концепцій і практичних методик, що забезпечують нові підходи до навчання та виховання. Однією з ключових характеристик цього напрямку є його тісний взаємозв'язок із соціальними, педагогічними та культурними процесами, що сприяє формуванню інтегративного освітнього середовища [21].

Педагогічна арт-терапія також відзначається певною автономією від традиційних форм навчальної та управлінської діяльності, що надає їй гнучкості та можливості до самостійного розвитку. Її важливою особливістю є здатність до адаптації, інтеграції та трансформації відповідно до конкретних освітніх потреб і запитів студентів.

На думку дослідниці, застосування арт-терапевтичних технологій в освітньому процесі сприяє вирішенню широкого спектра психолого-педагогічних завдань. Зокрема, вони виконують діагностичну функцію, допомагаючи виявити індивідуальні особливості особистості; психотерапевтичну – сприяють емоційному розвантаженню та гармонізації внутрішнього стану студентів; виховну – формують соціальні та моральні

цінності; розвивальну – стимулюють творче мислення та креативність; а також корекційну, допомагаючи подолати емоційні та поведінкові труднощі [34].

Таким чином, педагогічна арт-терапія є не лише інноваційним інструментом у сфері освіти, а й ефективним засобом особистісно орієнтованого навчання, що сприяє гармонійному розвитку особистості, її емоційному благополуччю та соціальній адаптації.

Арт-терапія як інноваційний педагогічний інструмент має широкий спектр завдань, спрямованих на гармонійний розвиток особистості студентів, їхню соціалізацію, психологічний комфорт та емоційне благополуччя. У контексті освітнього процесу у закладах професійної (професійно-технічної) освіти можна виокремити п'ять ключових функціональних напрямів арт-терапії: діагностичний, психотерапевтичний, виховний, розвивальний і корекційний.

1. Діагностична функція. Арт-терапевтичні методи дозволяють викладачам отримати глибоке уявлення про особистісний розвиток студентів, їхні переживання та внутрішні конфлікти. У процесі творчої діяльності та рефлексії проявляються особливості міжособистісних відносин, рівень самооцінки, емоційна чутливість, а також можливі психологічні бар'єри. Візуальні, музичні та драматичні форми самовираження допомагають розкрити внутрішні переживання студентів, що робить арт-терапію ефективним інструментом психологічної діагностики.

2. Психотерапевтична функція. Одним із найважливіших аспектів арт-терапії є її позитивний вплив на емоційний стан студентів. Під час творчої діяльності створюється атмосфера психологічної безпеки, довіри та емпатії. Студенти відчують підтримку, що сприяє зниженню рівня стресу, тривожності, емоційного напруження. Відчуття радості від творчого процесу активізує внутрішній потенціал особистості, сприяє зняттю психологічних блоків, полегшує адаптацію до нового середовища, особливо для першокурсників.

3. Виховна функція. Групова арт-терапія є ефективним засобом соціалізації студентів. Виконуючи творчі завдання в колективі, вони вчаться взаємодіяти, будувати відкриті та довірливі стосунки, проявляти емпатію, толерантність і взаємоповагу. Спільна діяльність сприяє розвитку комунікативних навичок, вихованню морально-етичних цінностей, відповідальності та готовності до співпраці. Важливим є також формування атмосфери підтримки, яка дозволяє студентам відчувати себе частиною єдиного колективу.

4. Розвиток особистісного потенціалу. Завдяки різноманітним видам художньої експресії кожен студент отримує можливість знайти власний спосіб самовираження, що сприяє розвитку творчого мислення, уяви, креативності. Важливим є також створення «ситуації успіху» – моментів, коли студент переживає задоволення від власних досягнень, що підвищує його впевненість у собі, зміцнює почуття власної гідності та самоповаги.

5. Корекційна функція. Арт-терапія допомагає коригувати певні аспекти особистісного розвитку, сприяє гармонізації емоційного стану студентів. Вона позитивно впливає на самооцінку, допомагає долати внутрішні страхи, невпевненість, соціальну замкнутість. Завдяки творчим технікам відбувається корекція образу «Я», формуються нові способи взаємодії з оточенням, що сприяє ефективній адаптації студентів до навчального процесу та майбутньої професійної діяльності [21; 34].

Отже, застосування арт-терапевтичних методик у професійній освіті є важливим інструментом не лише для оптимізації освітнього процесу, а й для забезпечення комплексного психолого-педагогічного супроводу студентів. Арт-терапія сприяє всебічному розвитку особистості, допомагає подолати стресові ситуації, покращує міжособистісні відносини та формує стійку мотивацію до навчання. Це робить її цінним елементом сучасної освітньої практики.

Арт-терапія має потужний вплив на емоційний, соціальний, когнітивний та особистісний розвиток студентів. Її впровадження в освітній

процес сприяє формуванню сприятливого психологічного клімату, розвитку комунікативних навичок, емоційної стійкості та творчого самовираження. Застосування арт-терапевтичних практик дозволяє досягти таких позитивних результатів:

1. Формування позитивного емоційного клімату. Арт-терапевтичні заняття сприяють створенню атмосфери довіри, відкритості та підтримки в студентському колективі, що позитивно впливає на емоційний стан кожного учасника.

2. Полегшення комунікації. Творчі методи допомагають студентам легше знаходити спільну мову з однолітками, педагогами, а також адаптуватися до нових соціальних ситуацій.

3. Зміцнення культурної ідентичності та подолання мовних бар'єрів. Арт-терапія сприяє усвідомленню власних культурних цінностей, допомагає студентам, які відчують труднощі у мовному спілкуванні, висловлювати свої думки та почуття через мистецтво.

4. Можливість вираження складних тем і переживань. Деякі питання складно або незручно обговорювати у звичайному вербальному форматі, але вони можуть бути опрацьовані через творчі засоби, такі як малюнок, музика чи театральна імпровізація.

5. Розвиток емоційного інтелекту. Символічна форма арт-терапії дозволяє студентам досліджувати свої почуття, усвідомлювати їх та виражати у соціально прийнятній формі.

6. Трансформація пригнічених емоцій. Арт-терапевтичні практики допомагають студентам працювати з емоціями, які вони звикли пригнічувати, сприяють їхньому усвідомленню та конструктивному опрацюванню.

7. Формування відчуття внутрішнього контролю. Студенти вчаться керувати власними емоціями, розвивати рефлексію та свідомо впливати на свій емоційний стан.

8. Стимуляція сенсомоторного розвитку. Використання візуальних і

кінестетичних методів стимулює роботу правої півкулі мозку, що відповідає за інтуїцію, просторове мислення та творчі здібності.

9. Розвиток творчого потенціалу. Арт-терапія сприяє розвитку уяви, естетичного смаку, художніх навичок та загальної креативності студентів.

10. Підвищення адаптивних здібностей. Завдяки творчій діяльності студенти легше адаптуються до змін, розвивають стресостійкість та здатність до саморегуляції.

11. Зниження втомлюваності від освітнього процесу. Мистецька діяльність знижує рівень напруги та стресу, що позитивно впливає на продуктивність навчання та загальний психологічний комфорт.

12. Корекція психологічних труднощів. Арт-терапія є ефективним методом для роботи з різними емоційними та поведінковими труднощами, сприяючи гармонізації особистості.

13. Акцент на здоровий потенціал особистості. Використання арт-терапії базується на внутрішніх ресурсах студентів, допомагає їм знаходити власні способи саморегуляції та емоційної підтримки.

14. Формування довірливих відносин між викладачем і студентом. Арт-терапія сприяє побудові стосунків, заснованих на взаємній підтримці, емпатії та розумінні, що підвищує мотивацію до навчання та рівень психологічного комфорту в групі [1; 5; 44].

Застосування арт-терапевтичних методів у професійній освіті є ефективним засобом особистісного розвитку студентів. Воно не лише сприяє академічному навчанню, але й допомагає створити сприятливе середовище для формування емоційної стійкості, комунікативних навичок, соціальної адаптації та креативного самовираження. Це робить арт-терапію потужним інструментом інтегрованого навчально-виховного процесу.

Педагогічна арт-терапія є ефективним інструментом, що дозволяє реалізувати всі основні компоненти корекційно-розвивального процесу в освіті, а саме: виховання, навчання, розвиток і корекцію. Використання засобів мистецтва у педагогічній практиці сприяє не лише творчому

самовираженню, а й стабілізації емоційного стану студентів, що проявляється у зниженні рівня тривожності, невпевненості в собі, агресивності та формуванні емоційної рівноваги.

Однією з ключових переваг педагогічної арт-терапії є її спрямованість на внутрішній потенціал особистості, розвиток сильних сторін людини та відновлення її психологічної цілісності. Завдяки цьому арт-терапевтичні методики сприяють успішній адаптації студентів у навчальному середовищі, особливо в умовах нових соціальних контактів, що є актуальним для першокурсників або студентів, які перебувають у тимчасовому колективі.

Ефективність арт-терапії як педагогічного інструменту підтверджується численними науковими дослідженнями, що охоплюють широкий спектр її різновидів:

- музикотерапія – досліджується такими вченими, як Т. Борисова, Л. Гаврилова, В. Драганчук, У. Дутчак, Т. Крижанівська, О. Олексюк, О. Отич, В. Петрушин, Г. Побережна та ін. Використання музики допомагає знижувати рівень стресу, гармонізувати внутрішній стан та покращувати когнітивні процеси;

- терапія за допомогою художньої творчості – вивчається О. Вознесенською, О. Деркач, А. Захаровим, Л. Мардер, С. Харенко та ін. Дозволяє студентам виражати свої емоції через малюнок, живопис, створення колажів;

- танцювально-рухова терапія – розробляється Н. Авраменко, Г. Волковою, І. Вольпер, Л. Мовою, В. Паробієм, І. Шептуном та ін. Вона сприяє зняттю тілесних затисків, розвитку невербальної комунікації та емоційної експресії;

- пісочна терапія – досліджується Т. Грабенко, Н. Дикань, О. Зайвою, Н. Маковецькою, Н. Сакович, Л. Шик, Н. Юрченко та ін. Цей метод дозволяє студентам безпечно виражати внутрішні переживання через роботу з піском;

- лялькотерапія – вивчається Н. Михайловою, О. Федій, Т. Шишовою та ін. Виготовлення та взаємодія з ляльками допомагає студентам

пропрацьовувати соціальні ролі та глибокі психологічні конфлікти;

– казкотерапія – досліджується І. Вачковим, Д. Соколовим, О. Тихоною та ін. Використання казкових сюжетів сприяє розвитку уяви, саморефлексії та знаходженню символічних рішень для особистісних труднощів [1; 5; 8; 9].

Однією з переваг педагогічної арт-терапії є її гнучкість та можливість інтеграції в різні освітні формати. Викладач може використовувати арт-терапевтичні методи як під час лекційних занять, так і в практичній діяльності.

Приклади арт-терапевтичних завдань:

- малювання та створення колажів – допомагає студентам виражати свої почуття та думки у символічній формі;
- виготовлення ляльок – сприяє розвитку креативності, допомагає глибше усвідомити власний внутрішній світ;
- драматизація та інсценування – дозволяє студентам через театральні техніки досліджувати свої соціальні ролі, вдосконалювати комунікативні навички [1; 5].

Педагогічна арт-терапія є універсальним і ефективним інструментом, що забезпечує не лише навчання та виховання студентів, а й підтримку їхнього психоемоційного стану. Завдяки використанню різних видів арт-терапії викладачі можуть створювати гармонійне освітнє середовище, яке сприяє адаптації, емоційній стабільності, розвитку креативності та формуванню здорової особистості.

Аналіз наукової психолого-педагогічної літератури підтверджує, що арт-терапія є одним із найперспективніших методів формування гармонійно розвиненої особистості студента. Цей підхід цілком відповідає сучасним тенденціям гуманізації освіти, які спрямовані на створення комфортного та сприятливого освітнього середовища, що враховує індивідуальні потреби кожного студента.

Впровадження арт-терапевтичних технологій в освітній процес вищих

навчальних закладів сприяє зростанню мотивації до навчання, розвитку креативності, емоційного інтелекту та комунікативних навичок. Завдяки використанню мистецьких форм самовираження студенти не лише поглиблюють свої професійні знання, а й набувають важливих особистісних якостей, що підвищує їхню здатність до самореалізації та адаптації в сучасному суспільстві [4].

Таким чином, арт-терапія в освітньому процесі є не лише ефективним психолого-педагогічним інструментом, а й потужним засобом для розвитку особистісного потенціалу студентів, що робить її важливим елементом інноваційного підходу до навчання.

Висновки до першого розділу

Аналіз еволюції та термінологічних засад арт-терапії свідчить про її глибоке історичне коріння та поступове становлення як окремого напрямку психотерапії та педагогіки. Мистецтво з давніх часів виконувало не лише естетичну та комунікативну функцію, а й використовувалося для впливу на емоційний і психічний стан людини.

Історичні джерела демонструють, що ще в Давньому Єгипті, Китаї, Індії та античному світі мистецтво застосовувалося для терапевтичних цілей. У середньовіччі особливої популярності набули музикотерапевтичні практики, а з XIX століття почалося їхнє наукове дослідження. У XX столітті арт-терапія отримала наукове обґрунтування та поступово сформувалася як окрема дисципліна, що інтегрує мистецтво, психологію та медицину.

Формування арт-терапії як самостійного напрямку відбулося завдяки працям таких дослідників, як М. Наумбург та Е. Крамер, які заклали її основи у сфері психічного здоров'я. Друга половина XX століття стала ключовим етапом у розвитку арт-терапії, що активно впроваджувалася в медичну, соціальну та освітню практику.

На сучасному етапі арт-терапія охоплює різні напрямки, такі як музикотерапія, драматерапія, лялькотерапія, пісочна терапія, казкотерапія та інші. Вона є не лише засобом психокорекції, а й потужним інструментом розвитку особистості, адаптації, самовираження та соціалізації.

Таким чином, еволюція арт-терапії демонструє її значний внесок у розвиток гуманістичних підходів у медицині, психології та освіті. Вона продовжує вдосконалюватися, адаптуючись до сучасних соціальних та культурних викликів, і залишається ефективним методом психологічної допомоги та розвитку особистості.

Арт-терапевтичний підхід є ефективним методом психологічної допомоги та розвитку в рамках закладів професійної освіти, оскільки він дозволяє студентам та учням виражати свої емоції, переживання та стресові ситуації через творчість. Це сприяє розвитку їхньої емоційної свідомості та саморегуляції.

Враховуючи специфіку професійної освіти, де студенти часто стикаються з високими вимогами та стресовими умовами навчання, арт-терапія дозволяє здійснювати глибоке психоемоційне розвантаження, що допомагає знизити рівень тривожності, полегшити процес адаптації до професійного навчання та поліпшити психологічний клімат в групах.

Застосування арт-терапевтичних методів у закладах професійної (професійно-технічної) освіти є актуальним напрямом модернізації освітнього процесу, що відповідає сучасним педагогічним тенденціям та європейським стандартам. Арт-терапія сприяє не лише професійному розвитку студентів, а й їхньому емоційному благополуччю, адаптації до змін та формуванню психологічної стійкості.

Аналіз арт-терапевтичних методик засвідчує їхню ефективність у забезпеченні особистісно орієнтованого підходу до навчання, розвитку креативного мислення, підвищення мотивації та соціалізації студентів. Основні функції арт-терапії – діагностична, психотерапевтична, виховна, розвивальна та корекційна – дозволяють комплексно впливати на

формування гармонійної, конкурентоспроможної особистості.

Психологічна робота за допомогою арт-терапії допомагає не лише вирішувати проблеми, пов'язані з емоційними труднощами, але й сприяє розвитку творчого потенціалу учнів, що важливо для формування їхнього професійного та особистісного зростання.

Арт-терапевтичний підхід сприяє формуванню позитивного ставлення до власних можливостей, підвищенню рівня самооцінки та впевненості у собі, що є важливим аспектом у професійному становленні молоді в умовах професійної освіти.

У майбутньому доцільно досліджувати можливості інтеграції арт-терапії з іншими психотерапевтичними методами для досягнення більш глибокого і комплексного впливу на психологічний стан студентів у професійних навчальних закладах.

Таким чином, інтеграція арт-терапевтичних методів у систему професійної освіти є не лише інноваційним, а й необхідним підходом для ефективної підготовки фахівців, які володіють як професійними, так і м'якими навичками, що сприяють їхній успішній інтеграції у професійне середовище.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ

2.1. Організація та методи дослідження впливу арт-терапевтичних методів на емоційний стан студентів закладу професійної (професійно- технічної) освіти

Актуальність емпіричного дослідження впливу арт-терапевтичних методів на емоційний стан студентів закладу професійної (професійно-технічної) освіти зумовлена кількома важливими чинниками, що визначають потребу у вивченні та застосуванні арт-терапії в навчальних закладах цього типу.

По-перше, сучасне студентство, зокрема молоді люди, які навчаються в закладах професійної освіти, перебувають під постійним психоемоційним навантаженням через високі вимоги до навчання, професійної підготовки, а також необхідність адаптації до соціального середовища та професійної діяльності. Це може призводити до виникнення тривожності, стресу, емоційної напруги та інших психологічних труднощів, які негативно впливають на їх навчальний процес, здатність до самореалізації та професійну діяльність. Тому необхідно знайти ефективні методи корекції емоційного стану студентів, які допоможуть їм справлятися з тиском, знизити рівень стресу та тривожності.

По-друге, арт-терапевтичні методи, зокрема такі техніки, як колаж, малюнок, ліпка та інші форми творчості, є доступними та малозатратними інструментами для покращення емоційного стану студентів. Ці методи дозволяють візуалізувати та виразити внутрішні переживання, що є важливим аспектом самопізнання та психологічного розвантаження. Вони

дають можливість студентам пережити емоції через творчість, не вдаючись до важких і часом болісних вербальних методів самовираження, що робить арт-терапію доступною для широкої аудиторії.

По-третє, значення арт-терапії у розвитку емоційного інтелекту, а також у підвищенні соціально-психологічної адаптації студентів стає все більш актуальним в умовах змін на ринку праці, коли здатність до емоційного самоконтролю і гнучкості є важливими характеристиками для майбутніх фахівців. Враховуючи, що професійно-технічні навчальні заклади орієнтовані на підготовку кваліфікованих робітників, які повинні мати не лише професійні, але й соціально-психологічні навички для успішної інтеграції в ринок праці, арт-терапія стає одним з інструментів для розвитку таких компетенцій [3].

Отже, емпіричне дослідження впливу арт-терапевтичних методів на емоційний стан студентів є актуальним, оскільки дозволяє не лише підвищити психоемоційну стійкість і адаптивність студентів до навчального та професійного середовища, але й сприяє розвитку важливих психосоціальних якостей, що є необхідними для їх подальшої професійної діяльності та особистісного зростання.

Емпіричне дослідження впливу арт-терапевтичних методів на емоційний стан студентів закладу професійної (професійно-технічної) освіти є важливим аспектом у психології освіти, оскільки дозволяє оцінити ефективність творчих методів у підтримці психоемоційного благополуччя молоді, яка стикається з різноманітними стресорами навчального процесу.

Багато вчених і практиків визнають, що арт-терапія є ефективним інструментом для зниження рівня стресу, тривожності та депресії у студентів. Наприклад, дослідження, проведене С. Смітом і колегами, показало, що використання малювання та інших творчих методів у контексті арт-терапії допомогло знизити рівень тривожності серед студентів університету на 25%. Дослідники зауважили, що арт-терапія допомагає не лише виражати емоції, але й розвивати здатність до саморефлексії, що має

важливе значення для самопізнання і психоемоційного розвитку [32].

Інші дослідження, зокрема робота Дж. Харрісона, виявили, що застосування арт-терапевтичних методів в групах студентів професійно-технічних навчальних закладів позитивно вплинуло на їхній емоційний стан, знижуючи рівень депресії та стресу. Відомо, що студенти таких закладів часто зазнають сильного емоційного навантаження через високі вимоги до практичних навичок, відсутність психологічної підтримки та соціальних ресурсів. Тому арт-терапія стає важливим засобом для допомоги у подоланні емоційних труднощів [51].

Також дослідження, проведене І. Петровою, показало, що застосування арт-терапевтичних технік, таких як музична терапія, театралізовані вправи та малювання, не лише знижує рівень тривожності, але й покращує комунікативні навички студентів, підвищує їхню самооцінку та сприяє розвитку позитивних міжособистісних стосунків [3].

У зв'язку з цим, актуальним є застосування арт-терапевтичних методів не лише в класичних університетах, а й у професійно-технічних закладах освіти. Дослідження ефективності цих методів може дати нові підходи для роботи практичних психологів, сприяючи поліпшенню психоемоційного клімату в навчальних закладах та забезпеченню більш ефективної підготовки студентів до професійної діяльності.

Таким чином, емпіричні дослідження підтверджують значущість арт-терапевтичних методів у поліпшенні емоційного стану студентів ПТНЗ і доводять, що ці методи є ефективними інструментами для зниження рівня стресу, розвитку емоційної свідомості та покращення загального психоемоційного благополуччя.

Метою емпіричного дослідження є вивчення впливу арт-терапевтичних методів на емоційний стан студентів закладу професійної (професійно-технічної) освіти, зокрема на зниження рівня стресу, покращення психологічного самопочуття та емоційної стабільності.

Завдання дослідження

1. Оцінити початковий емоційний стан студентів до проведення арт-терапевтичних занять.

2. Визначити ефективність використання арт-терапевтичних методів у корекції емоційного стану студентів.

3. Вивчити зміни в емоційному самопочутті студентів після проведення серії арт-терапевтичних сеансів.

Об'єкт дослідження – емоційний стан студентів закладу професійної (професійно-технічної) освіти.

Предмет дослідження – вплив арт-терапевтичних методів на емоційний стан студентів.

У ході емпіричного дослідження було використано кількісні та якісні методи.

Кількісні методи:

- анкетування. Учасники дослідження заповнюють спеціально розроблені анкети, в яких вони оцінюють свій емоційний стан на початку та наприкінці арт-терапевтичних занять. Запитання анкети стосуються рівня тривожності, загального настрою та психоемоційного самопочуття, що дає змогу кількісно виміряти зміни, що відбулися.

- тестування. Для оцінки рівня стресу застосовується стандартизований психологічний тест «Шкала стресу» Холмса-Рахе, який дозволяє виміряти зміни у рівні стресу учасників до та після арт-терапевтичних сесій, надаючи об'єктивні дані про їхній емоційний стан;

- створення колажу.

Якісні методи:

- спостереження. Психолог уважно спостерігає за поведінкою студентів під час арт-терапевтичних сеансів, звертаючи увагу на зміну їхнього емоційного стану, невербальні реакції та рівень залученості в процес творчості. Це дозволяє виявити динаміку змін у емоціях і поведінці учасників, що не завжди можна зафіксувати через запитання анкети чи тести;

- тематичний аналіз творчих робіт. Студенти створюють різноманітні

арт-об'єкти (колажі, малюнки тощо), і психолог аналізує ці роботи на предмет відображення внутрішнього емоційного стану учасників. Оцінка творчих робіт дає можливість дослідити рівень самоусвідомлення, емоційної виразності, а також оцінити, наскільки змінився емоційний стан студентів у процесі арт-терапії.

Ці методи в сукупності дозволяють отримати комплексну картину ефективності арт-терапевтичних втручань, а також оцінити їх вплив на психоемоційний стан студентів.

Вибірка включає 86 студентів Державного професійно-технічного навчального закладу «Володарський професійний аграрний ліцей»

Результати дослідження можуть бути використані для впровадження арт-терапевтичних методів у практику роботи психологів закладів професійної освіти. Це дозволить покращити психологічний клімат в освітньому середовищі, сприяти розвитку емоційного інтелекту студентів і знижувати стресові навантаження, що позитивно вплине на їх навчальну та професійну діяльність.

Проаналізуємо детально кількісні методи дослідження, а саме:

- анкета «Оцінка емоційного стану та психоемоційного самопочуття до і після арт-терапевтичних занять»;
- психологічний тест «Шкала стресу» Холмса-Рахе [51];
- арт-терапевтична техніка «Колаж» (таблиця 2.1.1).

Анкета «Оцінка емоційного стану та психоемоційного самопочуття до і після арт-терапевтичних занять» є важливим інструментом для вимірювання змін, що відбуваються в емоційному та психоемоційному стані студентів під час арт-терапевтичних занять. Вона дає змогу кількісно та якісно оцінити ефективність арт-терапії у впливі на рівень тривожності, стресу, настрою та загального психоемоційного самопочуття учасників.

Анкета дає змогу порівняти емоційний стан учасників до і після занять, що дозволяє чітко відслідкувати зміни в їхньому самопочутті. Це дає змогу оцінити, наскільки арт-терапевтичні методи ефективні у зниженні

тривожності, стресу та покращенні настрою.

Таблиця 2.1.1

Методи дослідження впливу арт-терапевтичних методів на емоційний стан студентів закладу професійної (професійно-технічної) освіти

Назва	Мета	Обладнання
Анкета «Оцінка емоційного стану та психоемоційного самопочуття до і після арт-терапевтичних занять»	Оцінити рівень емоційного стану та психоемоційного самопочуття учасників до та після арт-терапії	Анкета з питаннями щодо рівня тривожності, настрою, загального психоемоційного стану (папір, ручка)
Психологічний тест «Шкала стресу» Холмса-Рахе [51]	Визначити рівень стресу учасників на основі стандартизованої шкали	Стандартизований тест «Шкала стресу» Холмса-Рахе (папір, ручка, текст тесту)
Арт-терапевтична техніка «Колаж»	Допомогти учасникам візуалізувати свої бажання та цілі через створення колажу	Аркуш паперу формату А4, журнали, газети, листівки, фарби, олівці, фломастери, клей ПВА, ножиці, силуетне зображення, музичні записи

Анкета включає запитання, що охоплюють кілька важливих аспектів психоемоційного стану: тривожність, стрес, настрій, здатність до концентрації та емоційна рівновага. Це дозволяє отримати комплексну картину впливу арт-терапії на різні емоційні стани учасників.

Важливою особливістю анкети є те, що вона дозволяє виявити динаміку змін емоційного стану, тобто відстежити не тільки початковий стан учасників, але й оцінити, як змінюється їхнє самопочуття впродовж заняття. Це надає глибше розуміння ефективності різних арт-терапевтичних методик.

Анкета створена таким чином, що учасники можуть вільно та без тиску оцінювати свій емоційний стан. Це важливо для створення комфортного середовища, де студенти не відчують стресу або страху перед відкритим вираженням своїх почуттів.

Анкета не містить складних або психологічно важких запитань, що дозволяє легко і швидко заповнити її, навіть якщо учасники не мають попереднього досвіду роботи з психологічними тестами. Це дозволяє уникнути додаткових труднощів і забезпечити високу якість зібраних даних.

Зібрані дані дозволяють не тільки оцінити індивідуальні зміни емоційного стану, але й зробити висновки про ефективність арт-терапевтичних занять в цілому. Це дозволяє адаптувати підходи та методи в залежності від потреб і результатів, що спостерігаються.

Важливість анкети полягає в тому, що вона дає змогу об'єктивно виміряти зміни в психоемоційному стані учасників арт-терапії, а також дозволяє дослідникам та психологам отримати важливу інформацію для подальшого вдосконалення методик і підходів у роботі з різними категоріями студентів. Це дозволяє знизити рівень стресу, тривожності і сприяє розвитку емоційної грамотності у студентів, що є надзвичайно важливим для їхньої адаптації в навчальному середовищі та професійному житті.

Психологічний тест «Шкала стресу» Холмса-Рахе використовується для оцінки рівня стресу у студентів. Цей інструмент дозволяє кількісно визначити рівень стресу учасників до та після арт-терапевтичних занять, що є важливою складовою для оцінки ефективності застосованих терапевтичних методів.

«Шкала стресу» Холмса-Рахе є одним з найвідоміших інструментів для вимірювання стресових навантажень у людей. Цей тест базується на принципі, що стрес може бути викликаний різними життєвими подіями, причому кожна з цих подій має певну «оцінку стресу». Всі події, які оцінюються за шкалою, є значущими життєвими змінами, які можуть спричиняти стрес, наприклад, смерть близької людини, розлучення, зміна роботи, фінансові труднощі тощо.

Учасникам пропонується список подій, кожна з яких має певну кількість балів, що відображають ступінь стресовості цієї події. Загальна кількість балів, набрана учасником, є індикатором рівня стресу в його житті. Студенти повинні вказати, чи переживали вони зазначені події протягом останнього року. Після цього підраховується загальна сума балів для кожного учасника. Чим вища сума балів, тим вищий рівень стресу у людини.

Якщо загальна кількість балів перевищує певну межу, це свідчить про високий рівень стресу, що може бути причиною проблем у психоемоційному

стані, зниження настрою, тривожності та інших симптомів стресу. Тест дає змогу виявити найбільш стресові періоди в житті студентів, а також корелювати ці періоди з іншими показниками емоційного стану, що в подальшому дозволяє планувати та коригувати терапевтичні заходи.

Тест є стандартизованим, що означає, що він був перевірений на великих групах людей і забезпечує порівнянність результатів серед різних учасників. Оскільки тест заснований на чітко визначених стресових подіях і болях, він є об'єктивним і не залежить від суб'єктивного сприйняття психолога. «Шкала стресу» Холмса-Рахе може бути адаптована для використання у різних умовах і з різними групами, що робить її універсальним інструментом для дослідження стресу.

Застосування цього тесту в поєднанні з арт-терапевтичними методами дозволяє оцінити, як терапевтичні заняття впливають на рівень стресу студентів. Це дає можливість порівняти рівень стресу до і після занять і оцінити зміни, які можуть бути важливими для коригування подальших терапевтичних заходів.

Арт-терапевтична техніка «Колаж» передбачає створення зображення або композиції за допомогою наклеювання різних матеріалів (газетних вирізок, фотографій, тканин, кольорових паперів, природних елементів тощо) на певну основу (папір, картон, дошка). Ця техніка дозволяє висловити внутрішні переживання, емоції, думки та ідеї без необхідності володіти художніми навичками.

Основною метою техніки «Колаж» є створення простору для самовираження та самоусвідомлення, де учасники можуть уявити і сформулювати свої емоційні та психологічні стани через образи, вибрані елементи та їх поєднання. За допомогою колажу учасники можуть досліджувати своє внутрішнє «я», розкривати потенціал творчості та знімати емоційні бар'єри, які не завжди можуть бути виражені словами.

Психолог надає учасникам різноманітні матеріали – журнали, газети, тканини, фарби, фотографії, природні елементи та інші предмети. Учасники

можуть вибирати те, що найбільше відповідає їх емоційному стану або асоціаціям, що виникають.

Кожен учасник самостійно вибирає елементи для колажу та починає створювати композицію, наклеюючи їх на основу. Протягом цього процесу він/вона може вільно експериментувати, змінюючи розташування елементів, додаючи або видаляючи їх, що дозволяє виявити приховані емоції і переживання.

Після завершення роботи з колажем учасники можуть обговорити свою роботу з психологом або в групі. Важливо, що кожен колаж розповідає свою історію, і цей процес допомагає зрозуміти, як змінився емоційний стан учасника під час творчості.

Колаж дозволяє людині безпосередньо працювати з емоціями, які важко висловити словами, тому він є чудовим інструментом для людей, які переживають стрес, тривогу або інші емоційні труднощі. Процес створення колажу є розслаблюючим і дає змогу зняти емоційну напругу, виражаючи труднощі та переживання через творчість.

Через вибір елементів для колажу та їх розташування людина може виявити свої глибокі почуття та бажання, а також зрозуміти своє ставлення до певних ситуацій чи подій.

Після завершення роботи над колажем учасники часто відчують полегшення, оскільки візуальне вираження своїх переживань допомагає зняти напругу та зменшити рівень стресу.

Колаж не вимагає спеціальних художніх навичок, тому ця техніка підходить для людей будь-якого віку та з різним рівнем творчих здібностей. Колаж можна створювати з будь-яких матеріалів, що дає великий простір для фантазії та експериментів. Це дозволяє індивідуально адаптувати техніку до потреб кожного учасника. Кожен елемент колажу, кожен вибір матеріалу може бути глибоким символом чи метафорою для учасника, що дозволяє психологу здійснити детальний аналіз внутрішнього стану людини.

Техніка колажу використовується для вирішення різних психологічних

задач: зниження рівня стресу, роботи з травматичним досвідом, розвитку самоусвідомлення, вирішення внутрішніх конфліктів, а також для покращення емоційного та психічного стану учасників арт-терапевтичних занять.

У нашому дослідженні була використана арт-терапевтична вправа «Колаж мрії», яка є технікою роботи з цілями.

Мета вправи: допомогти учасникам чіткіше сформулювати образи своїх бажаних цілей, щоб точніше налаштувати підсвідомість на їх досягнення.

Необхідні матеріали: аркуш паперу формату А4, різноманітні матеріали для створення колажу (газети, журнали, листівки, фарби, олівці, фломастери, клей ПВА, ножиці), силуетне зображення, музичні записи.

Хід виконання: учасники спочатку зосереджуються на своїх бажаннях у різних сферах життя. Вони розмірковують про п'ять основних напрямків: відносини, сім'я, матеріальна сфера, самореалізація та здоров'я. Потрібно проаналізувати, в якій сфері є найбільше прогалин або потреб у змінах. Це дозволяє визначити, на яку частину життя слід звернути найбільше уваги, але не забувати й про інші напрямки.

Після того як учасники визначили сфери мрій, вони підбирають відповідні картинки чи елементи з різних джерел для відображення своїх бажань. Якщо потрібних ілюстрацій немає, учасники можуть домалювати або доповнити зображення самостійно. Колаж повинен бути символічним вираженням бажаного майбутнього.

Після створення колажу кожен учасник дає йому назву, яка відображає його ціль або мрію.

Питання для обговорення:

1. Чи розумієш ти зараз, куди саме рухаєшся?
2. Як те, що ти робиш в цю хвилину, наближає тебе до твоєї мрії?
3. Чи подобається тобі результат, що вийшов?
4. Якщо щось турбує або не зовсім відповідає твоїм очікуванням, як ти це можеш змінити?

2.2. Аналіз результатів дослідження впливу арт-терапевтичних методів на емоційний стан студентів закладу професійної (професійно-технічної) освіти

Перш за все, здійснимо аналіз результатів опитування студентів, яке було проведено за допомогою анкети «Оцінка емоційного стану та психоемоційного самопочуття до і після арт-терапевтичних занять».

У рамках дослідження студентам було запропоновано оцінити свій загальний емоційний стан (рис. 2.2.1).

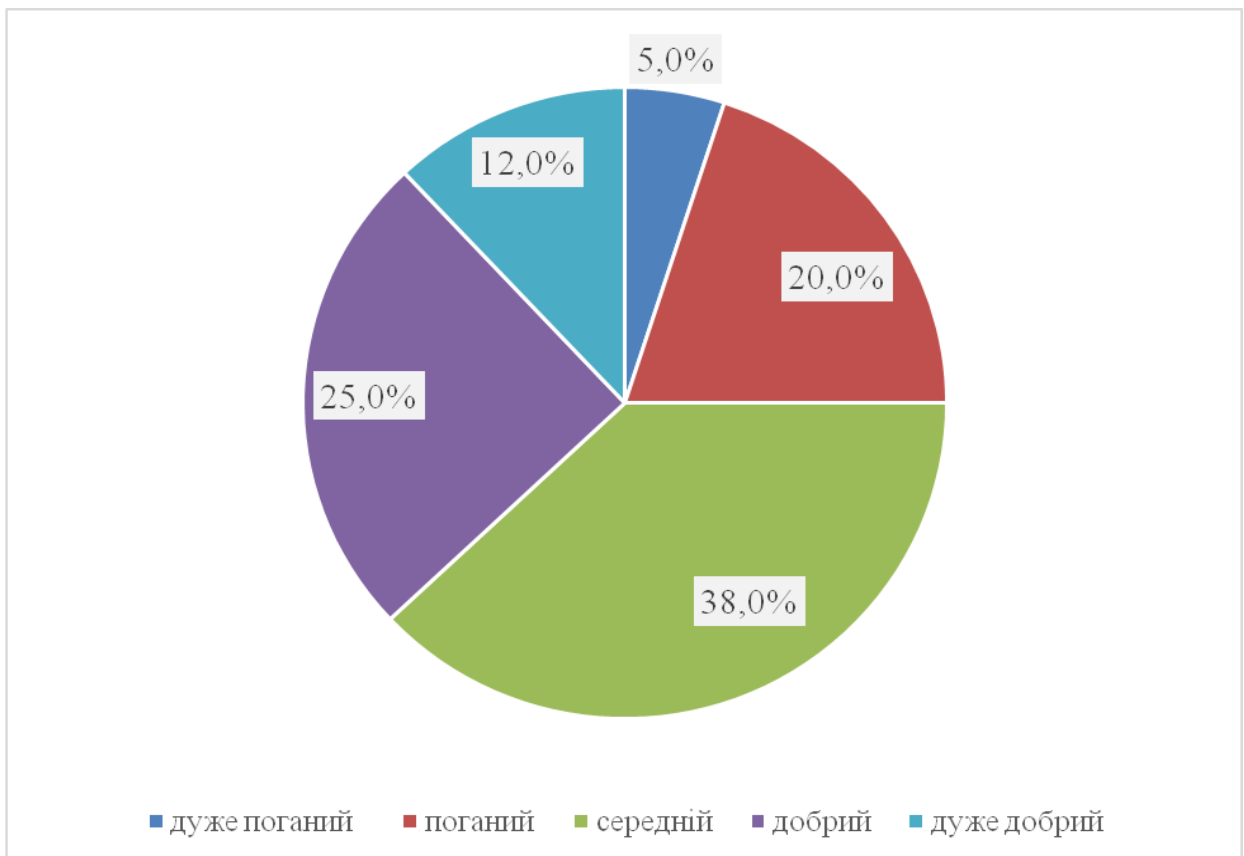


Рис. 2.2.1. Відповіді студентів на запитання анкети «Як ви оцінюєте свій загальний емоційний стан?» (у % від загальної кількості респондентів)

На рисунку 2.2.1 представлено результати опитування студентів щодо їхнього загального емоційного стану. Значна частина студентів оцінюють свій емоційний стан як незадовільний: 12,0% респондентів вказали, що почуваються дуже погано, а 25,0% – погано. Найбільша кількість учасників

(38,0%) оцінила свій стан як середній, тоді як лише 20,0% відзначили добрий і 5,0% – дуже добрий рівень емоційного самопочуття.

Результати опитування студентів щодо рівня тривоги та напруги було проаналізовано таким чином:

- так, дуже сильно – 38,0% студентів відзначили, що відчують високу тривожність і напругу, особливо під час сесій, дедлайнів та великих навантажень у навчанні;

- так, помірно – 45,0% респондентів повідомили про періодичне відчуття тривоги, але зазначили, що воно не є критичним і залежить від обставин (наприклад, перед екзаменами або важливими подіями);

- ні, зовсім не відчуваю – 17,0% студентів вказали, що не відчують значної тривоги або напруги, пояснюючи це хорошими навичками тайм-менеджменту, підтримкою оточення або спокійним ставленням до стресових ситуацій (рис. 2.2.2).

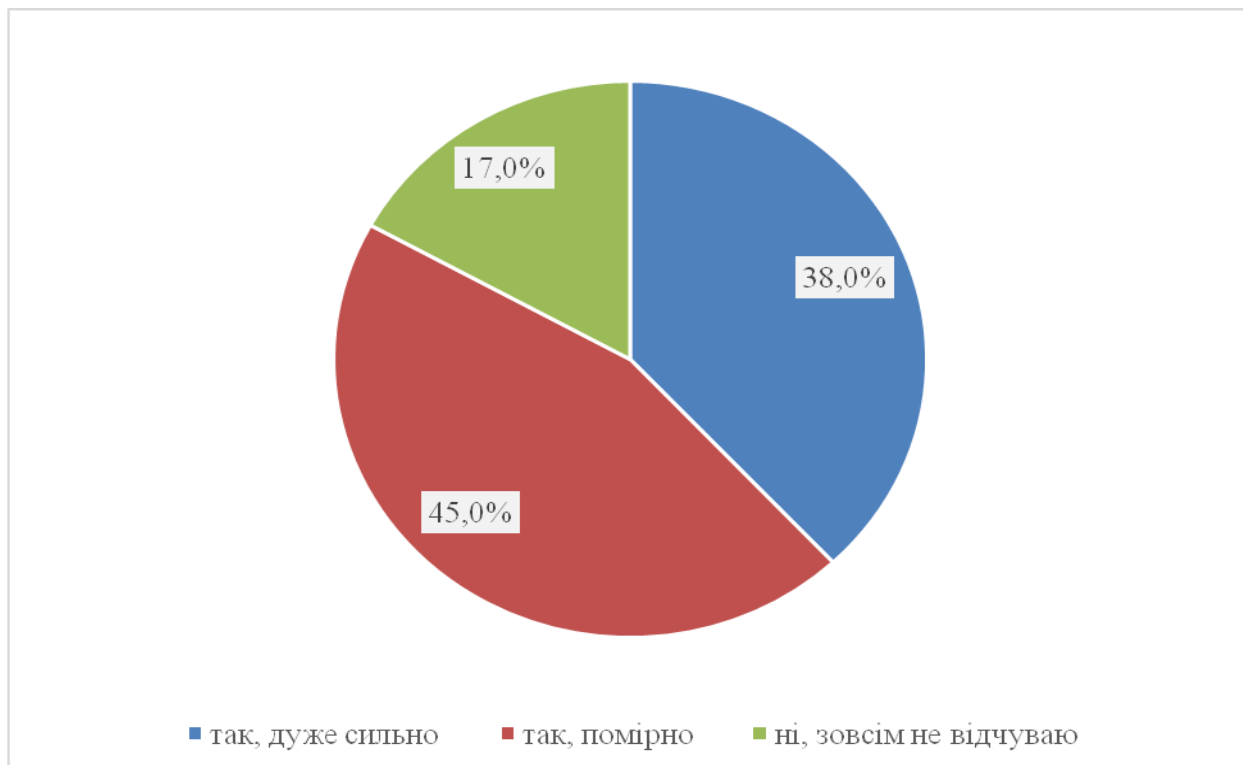


Рис. 2.2.2. Відповіді студентів на запитання анкети «Чи відчуваєте ви тривогу або напругу?» (у % від загальної кількості респондентів)

Більшість студентів (83,0%) відчують тривожність різного рівня, що

вказує на необхідність підвищеної уваги до їхнього психологічного комфорту та можливих заходів для зниження стресу. Це може включати підтримку з боку психологічних служб, впровадження програм з емоційного інтелекту та технік саморегуляції.

Аналізуючи відповіді студентів щодо оцінки рівня стресу було встановлено, що більшість студентів відзначають високий (33,0%) або дуже високий (22,0%) рівень стресу. Вони пояснюють це інтенсивним навчальним навантаженням, дедлайнами та іспитами, що суттєво впливають на їхній емоційний стан. Середній рівень стресу відчувають 28,0% респондентів. Вони визнають, що інколи стикаються з напруженням, але здебільшого вміють з ним справлятися. Низький рівень стресу характерний для 12,0% студентів, які рідко відчувають хвилювання завдяки ефективному плануванню та підтримці близьких. Лише 5,0% студентів зазначили, що майже не відчувають стресу, оскільки вміють контролювати свої емоції та адаптуватися до навчальних викликів (рис. 2.2.3).

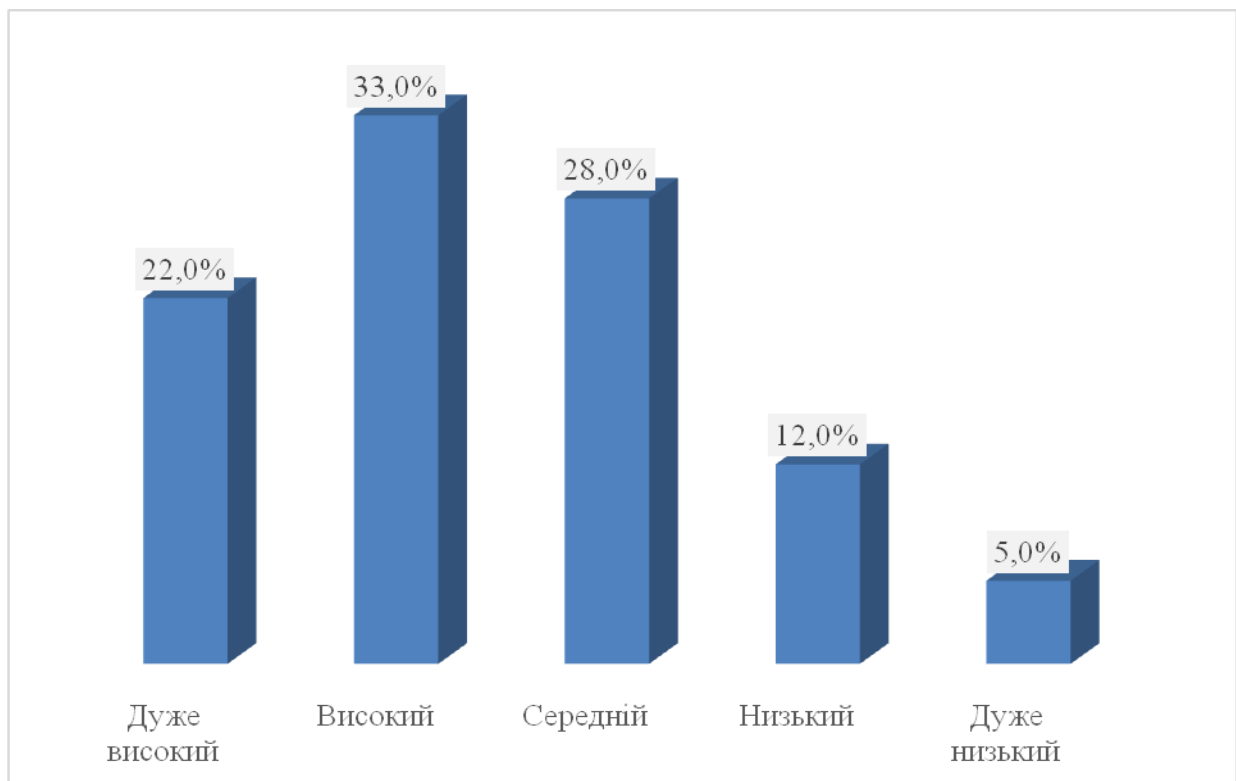


Рис. 2.2.3. Відповіді студентів на запитання анкети «Як ви оцінюєте рівень стресу?» (у % від загальної кількості респондентів)

Щодо частоти відчуття роздратування або емоційної напруги, то

більшість студентів зазначили, що регулярно стикаються з роздратуванням або емоційною напругою. Зокрема, дуже часто про це повідомили 18,0% респондентів, пояснюючи це високим навчальним навантаженням та особистими обставинами.

Часто відчують напругу 35,0% студентів, які зазначають, що емоційний стан значною мірою залежить від розкладу занять, дедлайнів та зовнішніх факторів.

Рідко переживають такі емоції 27,0% опитаних, які зазвичай знаходять способи підтримувати емоційну рівновагу.

Дуже рідко роздратування або напругу відчують 14,0% респондентів, а ніколи не зіштовхуються з цим лише 6% студентів, які вказали на стабільний емоційний стан та ефективні стратегії саморегуляції (рис. 2.2.4).

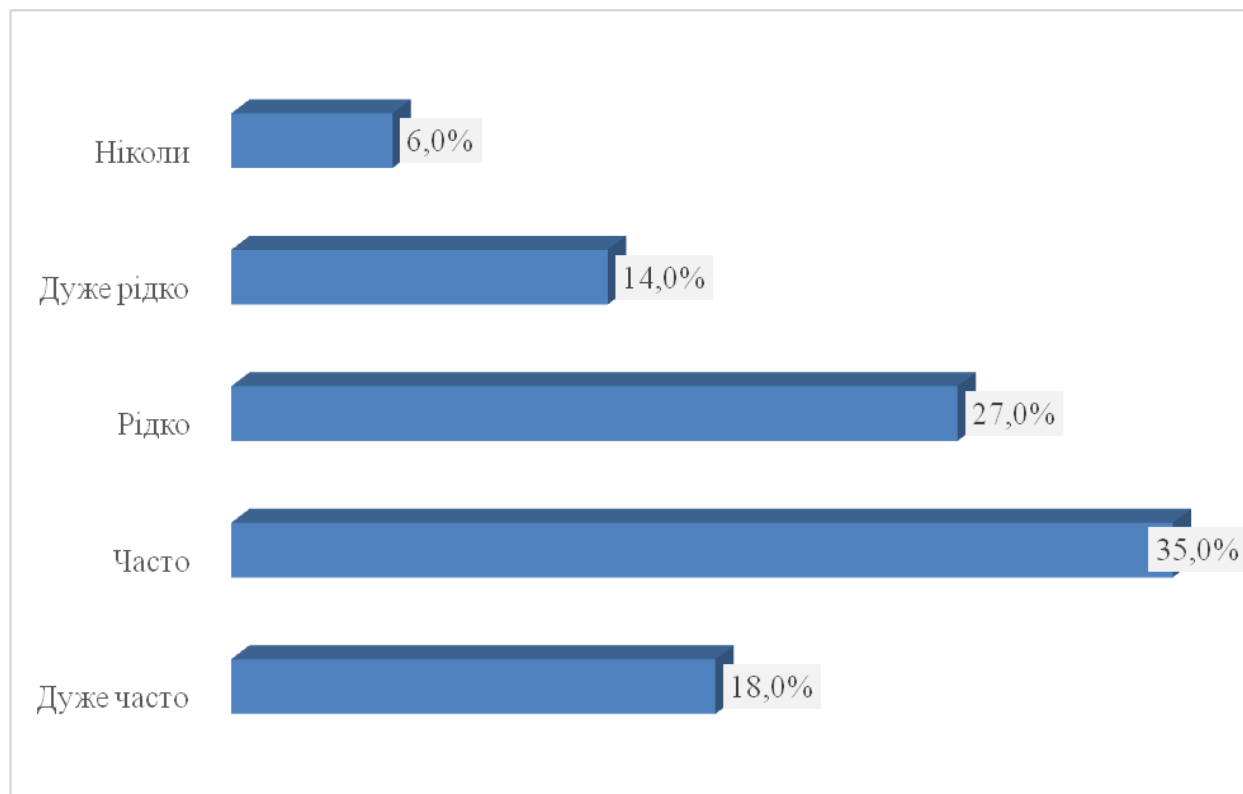


Рис. 2.2.4. Відповіді студентів на запитання анкети «Як часто протягом дня ви відчуваєте роздратування або емоційну напругу?» (у % від загальної кількості респондентів)

Отже, результати опитування свідчать про те, що значна частина студентів перебуває у стані постійної або періодичної емоційної напруги.

Високий рівень роздратування та стресу пов'язаний із навчальним навантаженням, дедлайнами та особистими факторами. Водночас, частина студентів демонструє здатність до емоційної саморегуляції, що дозволяє їм рідко або майже ніколи не відчувати напруги. Це підкреслює важливість розвитку навичок емоційного інтелекту та впровадження заходів психологічної підтримки в освітньому середовищі.

Результати опитування щодо оцінки емоційного стану засвідчили, що більшість студентів оцінюють свій емоційний стан як нестабільний або середній. Зокрема, дуже поганий стан відзначили 7,0% респондентів, які зіштовхуються з постійним стресом та перевтомою. Поганим свій емоційний стан вважають 19,0% студентів, пояснюючи це напруженим графіком навчання та особистими труднощами. Середній рівень емоційного стану мають 38,0% опитаних, які періодично стикаються з труднощами, але загалом почуваються нормально. Добрим свій емоційний стан вважають 25,0% студентів, які зазвичай почуваються комфортно та вміють керувати своїми емоціями. Лише 11,0% респондентів зазначили, що їхній емоційний стан дуже добрий, оскільки вони зберігають позитивний настрій і мають високу стресостійкість (рис. 2.2.5).

Отже, результати опитування демонструють, що значна частина студентів відчуває емоційну нестабільність або перебуває у стані середньої напруги, що може бути наслідком навчального навантаження та особистих факторів. Водночас, частина студентів змогла розвинути ефективні стратегії емоційної саморегуляції, що дозволяє їм підтримувати добрий або дуже добрий емоційний стан. Це підкреслює необхідність впровадження заходів психологічної підтримки в освітньому процесі, спрямованих на підвищення стресостійкості та емоційного благополуччя студентів.

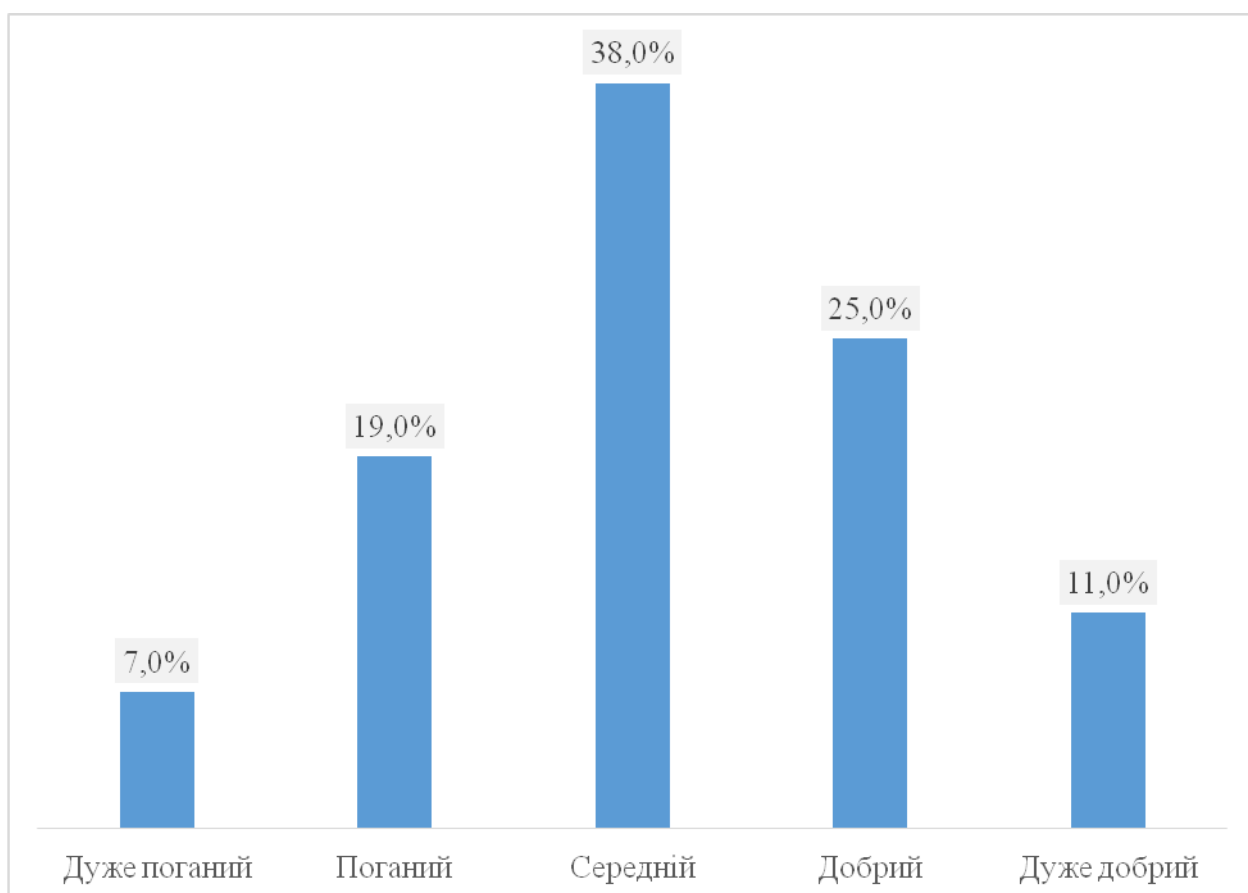


Рис. 2.2.5. Відповіді студентів на запитання анкети «Як ви оцінюєте свій емоційний стан?» (у % від загальної кількості респондентів)

На наступному етапі емпіричного дослідження нами було проаналізовано результати, отримані за тестом «Шкала стресу» Холмса-Рахе. Це дозволило визначити рівень стресового навантаження студентів та оцінити можливі ризики для їхнього психоемоційного стану.

Результати дослідження свідчать, що 15,0% студентів мають низький рівень стресу, що свідчить про мінімальну ймовірність виникнення серйозних проблем зі здоров'ям через стресові фактори. Вони зазначають, що зазвичай вміють керувати своїм часом, уникають перевантажень та отримують підтримку від близьких.

Середній рівень стресу виявлено у 52,0% респондентів. Ці студенти періодично стикаються зі значними стресовими ситуаціями, які можуть впливати на їхній емоційний стан і здоров'я. Основними причинами вони

називають навчальні дедлайни, екзамени, фінансові труднощі та особисті проблеми.

Високий рівень стресу, що свідчить про підвищену ймовірність розвитку психоемоційних розладів, виявлено у 33,0% студентів. Вони відзначають постійне почуття перевантаження, тривожність та втому, що може призводити до емоційного вигорання (рис. 2.2.6).

Отримані результати вказують на необхідність розробки та впровадження програм психологічної підтримки студентів, що сприятимуть розвитку навичок емоційної саморегуляції та зниженню рівня стресу.

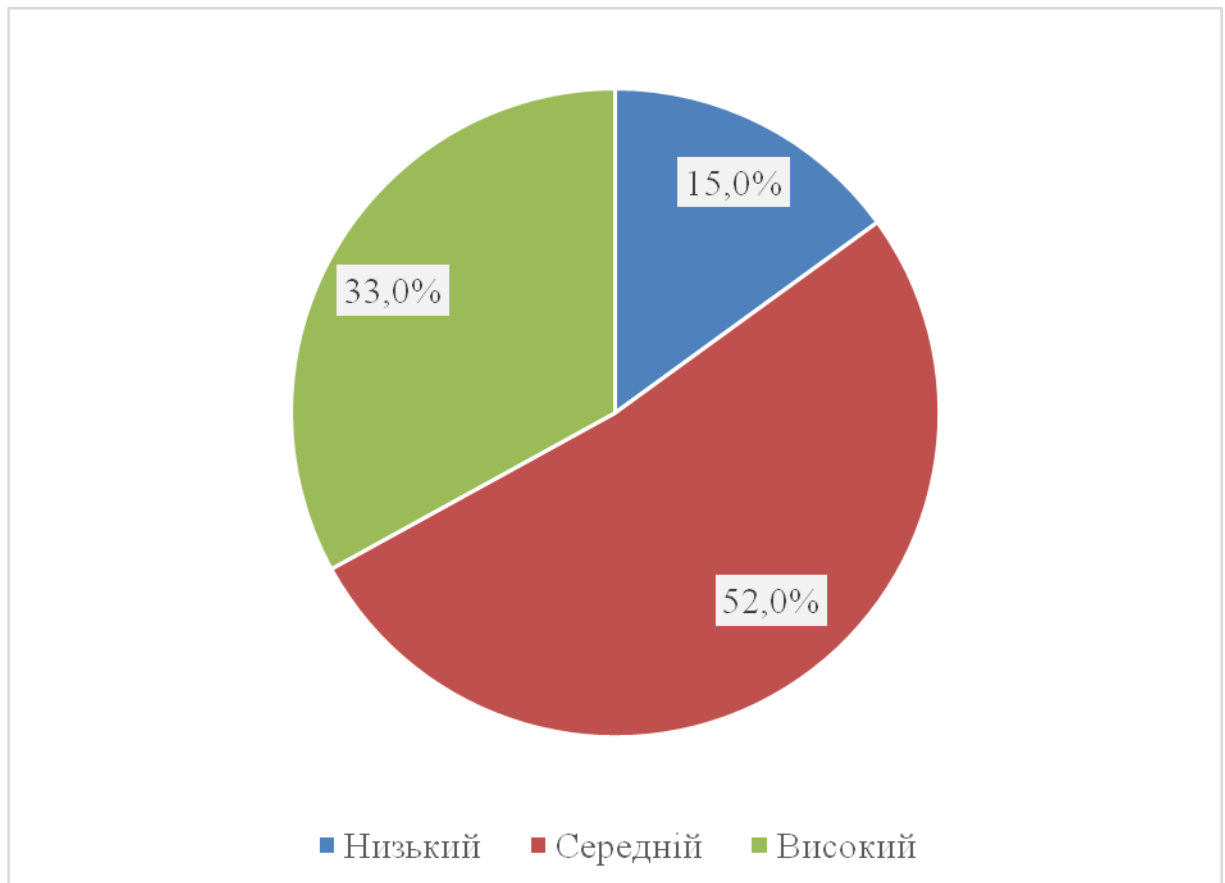


Рис. 2.2.6. Рівень стресу студентів за шкалою Холмса-Рахе
(у % від загальної кількості респондентів)

На наступному етапі дослідження використовувалася арт-терапевтична техніка «Колаж», яка дозволила глибше проаналізувати емоційний стан

студентів та виявити приховані переживання, пов'язані зі стресом. Цей метод сприяв візуалізації внутрішнього світу респондентів, їхніх ресурсних та проблемних зон, а також допоміг їм усвідомити власні емоції та можливі шляхи подолання стресових ситуацій.

Студентам було запропоновано завершити речення «Мрія – це...». Отримані відповіді продемонстрували різноманітність поглядів на поняття мрії:

- «Це важливі орієнтири та цілі для всіх людей» – 18,0%;
- «Мрії – це недосяжне бажання» – 12,0%;
- «Мрії – це ті прагнення, які повинні бути на першому місці у кожної людини» – 14,0%;
- «Мрії – це найбільш бажані речі» – 10,0%;
- «Мрії – це цінності, яких прагнуть досягти» – 9,0%;
- «Мрії – це бажання, навколо яких ти будуєш своє майбутнє» – 11,0%;
- «Мрії – це абстрактне поняття, яке змінюється залежно від віку» – 8,0%;
- «Мрії – це те, що є важливим для кожної людини» – 10,0%;
- «Мрії – це найголовніше у житті кожної людини» – 8,0%.

Результати опитування свідчать, що мрії для більшості респондентів є важливими життєвими орієнтирами, які мотивують досягати поставлених цілей. Деякі студенти вважають мрії недосяжними, тоді як інші зазначають, що вони змінюються залежно від життєвого досвіду. Водночас більшість опитаних розглядають мрії як ключовий елемент свого життя, що надає йому сенс і напрямок.

На наступному етапі дослідження використовувалася арт-терапевтична техніка «Колаж», що дозволила глибше проаналізувати емоційний стан студентів і виявити приховані переживання, пов'язані зі стресом. Ця методика є ефективним інструментом для візуалізації емоційного світу особистості та виявлення прихованих аспектів її психічного стану.

Учасникам дослідження було запропоновано створити колажі, що відображали їхній поточний емоційний стан, асоціації зі стресовими ситуаціями та можливі шляхи подолання труднощів. Після цього студенти розпочали створення колажу, який найкраще відображав їхні мрії та прагнення. Процес відбувався під супровід спокійної музики, що сприяло розслабленню та зануренню у творчий процес. Учасники проявили активність, з ентузіазмом обирали необхідні елементи та ретельно добирали складові, що відповідали їхньому уявленню про власні мрії.

Аналіз отриманих робіт виявив кілька ключових тенденцій.

По-перше, більшість студентів використовували темні або холодні кольори, що може свідчити про високий рівень тривожності, пригніченості та внутрішнього напруження. Деякі учасники візуалізували свій стрес через хаотичні композиції, зображення розірваних предметів або фрагментовані елементи, що вказує на почуття нестабільності та невизначеності.

По-друге, в багатьох колажах були представлені символічні образи, такі як замкнені двері, лабіринти, годинники, що відбиває страх перед майбутнім, відчуття нестачі часу або безвихідності. Інші ж, навпаки, зображали природні елементи (сонце, море, квіти), що може свідчити про прагнення до гармонії та внутрішнього спокою.

Крім того, у процесі обговорення власних робіт студенти відзначили, що створення колажу допомогло їм усвідомити свої емоції, краще зрозуміти власні переживання та знайти можливі способи їхнього подолання. Багато хто зазначив, що ця техніка допомогла їм знизити рівень стресу та емоційної напруги.

Отже, використання арт-терапевтичної техніки «Колаж» у дослідженні підтвердило свою ефективність як методу для аналізу емоційного стану студентів та виявлення їхніх прихованих переживань. Це також підкреслює важливість впровадження подібних методів у навчальні заклади з метою покращення психологічного благополуччя студентів.

Крім того, у процесі обговорення власних робіт студенти відзначили,

що створення колажу допомогло їм усвідомити свої емоції, краще зрозуміти власні переживання та знайти можливі способи їхнього подолання. Багато хто зазначив, що ця техніка допомогла їм знизити рівень стресу та емоційної напруги.

Згідно з отриманими даними, 45,0% студентів відчували тривожність під час виконання техніки колажу, 30,0% відчували полегшення і змогли висловити свої емоції через творчість, 15,0% відчували розгубленість або труднощі з вибором символів, а 10,0% повідомили про відчуття спокою та задоволення після завершення роботи (рис. 2.2.7).

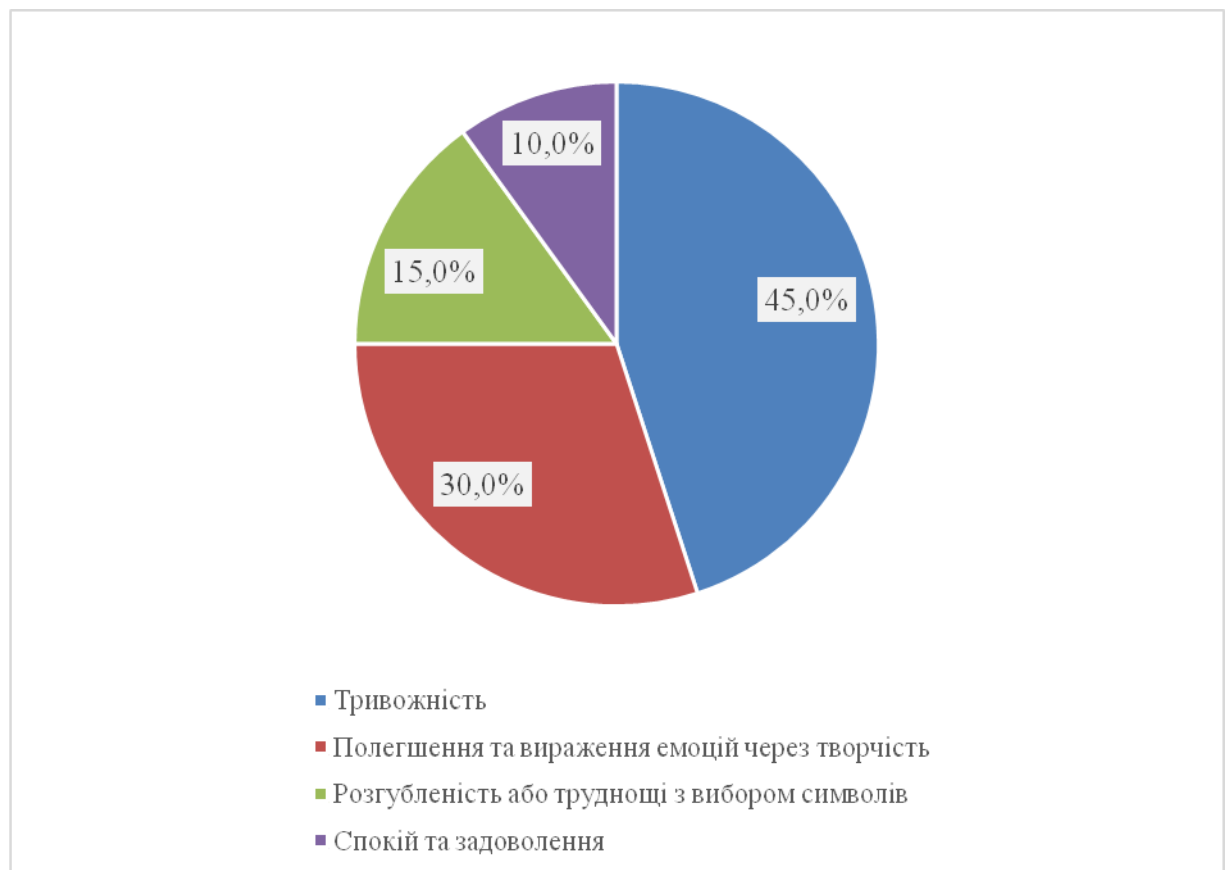


Рис. 2.27. Оцінка емоційного стану студентів під час виконання арт-терапевтичної техніки «Колаж» (у % від загальної кількості респондентів)

Отже, використання арт-терапевтичної техніки «Колаж» у дослідженні підтвердило свою ефективність як методу для аналізу емоційного стану студентів та виявлення їхніх прихованих переживань. Це також підкреслює

важливість впровадження подібних методів у навчальні заклади з метою покращення психологічного благополуччя студентів.

Висновки до другого розділу

Здійснивши експериментальне дослідження впливу арт-терапевтичних методів на емоційний стан студентів закладу професійної (професійно-технічної) освіти ми отримали наступні результати:

- значна частина студентів до початку арт-терапевтичних занять оцінила свій емоційний стан як незадовільний; 12,0% респондентів відзначили, що почуваються дуже погано, а 25,0% – погано. Лише 20% опитаних вказали на добрий рівень емоційного самопочуття, а 5,0% – на дуже добрий. Більшість студентів (38,0%) оцінювали свій емоційний стан як середній;

- 38,0% студентів відчували сильну тривожність, особливо під час сесій, дедлайнів та підвищеного навчального навантаження; 45,0% респондентів зазначили, що відчують тривожність помірно, залежно від обставин. Лише 17,0% студентів не відчували значної тривоги або напруги;

- 55,0% студентів повідомили про високий або дуже високий рівень стресу, що пояснюється інтенсивним навчальним навантаженням; 28,0% респондентів мали середній рівень стресу, але здебільшого могли справлятися з труднощами; 17,0% студентів оцінили свій рівень стресу як низький або дуже низький, завдяки навичкам тайм-менеджменту та підтримці з боку оточення;

- 53,0% студентів регулярно відчували емоційну напругу або роздратування; 27,0% рідко стикалися з подібними емоціями, а 6,0% ніколи не відчували емоційної напруги. Основними причинами роздратування студенти називали навчальне навантаження та особисті фактори;

- 15,0% студентів мали низький рівень стресу, що свідчить про

мінімальну ймовірність виникнення серйозних проблем зі здоров'ям; 52,0% респондентів стикалися із середнім рівнем стресу, який періодично впливав на їхнє емоційне самопочуття; 33,0% студентів мали високий рівень стресу, що вказує на потребу в додаткових заходах психологічної підтримки.

Високий рівень стресу та емоційної напруги серед студентів підтверджує необхідність розширення програм психологічної підтримки. Впровадження арт-терапевтичних методів, розвитку емоційного інтелекту, технік саморегуляції та психоемоційної стійкості може суттєво покращити емоційний стан студентів. Важливим є створення сприятливого освітнього середовища, що сприятиме зниженню стресу та підвищенню рівня емоційного благополуччя студентів.

Таким чином, результати дослідження свідчать про високу актуальність впровадження арт-терапевтичних методів як ефективного засобу підтримки психоемоційного стану студентів.

РОЗДІЛ 3.

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОГО ПІДХОДУ У РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЗАКЛАДУ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ

3.1. Арт-терапія як інструмент роботи практичного психолога в закладах професійної освіти

Сучасні освітні заклади професійної (професійно-технічної) освіти стикаються з численними викликами, пов'язаними із соціально-психологічною адаптацією здобувачів освіти, високим рівнем стресу, емоційною нестабільністю та низькою мотивацією до навчання. В умовах економічних, соціокультурних та освітніх трансформацій особливої значущості набуває діяльність практичного психолога, спрямована на підтримку емоційного благополуччя, розвитку особистісного потенціалу та формування стійкості до стресу в учнівської молоді.

Одним із ефективних напрямів психологічної роботи є використання арт-терапевтичних методів, що поєднують творчий процес із психокорекційною, психопросвітницькою та розвивальною діяльністю. Арт-терапія дозволяє м'яко та екологічно опрацьовувати психологічні проблеми, сприяє самовираженню, розширенню особистісних ресурсів, підвищенню самооцінки та усвідомленню власних емоційних станів.

Особливої актуальності цей підхід набуває у контексті професійної освіти, оскільки учні таких закладів часто стикаються з труднощами адаптації, емоційним вигоранням, невизначеністю щодо майбутньої професійної самореалізації. Використання арт-терапії у роботі практичного психолога дозволяє не лише підвищити ефективність психолого-педагогічного супроводу, а й створити комфортне середовище для розвитку особистості, підтримки психоемоційного стану та гармонізації

міжособистісних відносин.

Отже, дослідження особливостей застосування арт-терапевтичного підходу у закладах професійної освіти є надзвичайно актуальним, оскільки сприяє вдосконаленню психологічного супроводу, збереженню психічного здоров'я здобувачів освіти та розвитку їхнього особистісного потенціалу.

Арт-терапія як метод психологічної роботи має низку особливостей, які роблять її ефективним інструментом у діяльності практичного психолога закладу професійної (професійно-технічної) освіти. Цей підхід дозволяє працювати з емоційним станом студентів, підтримувати їхню психологічну рівновагу та сприяти особистісному розвитку через творчий процес [44].

Арт-терапія є м'яким методом психологічної корекції, що не вимагає вербалізації проблем і травматичних переживань. Завдяки цьому студенти можуть вільно виражати свої емоції через творчість без страху осуду чи тиску.

Творчі техніки допомагають студентам усвідомлювати власні емоції, почуття та переживання, що сприяє розвитку емоційного інтелекту, саморефлексії та навичок управління власним психоемоційним станом.

Арт-терапевтичні групові форми роботи сприяють розвитку комунікативних навичок, співпраці, толерантності, емпатії та довіри між учасниками освітнього процесу. Це особливо важливо для формування сприятливого соціального клімату в закладі освіти.

Арт-терапія допомагає студентам краще зрозуміти власні цінності, інтереси та здібності, що сприяє формуванню професійної ідентичності та підвищенню мотивації до навчання та саморозвитку.

Під час творчої діяльності відбувається релаксація, зниження рівня тривожності та напруги. Це дозволяє студентам легше адаптуватися до навчального середовища, впоратися з труднощами та покращити загальне психологічне самопочуття.

Арт-терапевтичний підхід може ефективно поєднуватися з іншими психокорекційними методами, такими як когнітивно-поведінкова терапія,

казкотерапія, тілесно-орієнтовані та релаксаційні техніки, що значно розширює можливості психологічного впливу [31].

Завдяки цим особливостям арт-терапія є цінним інструментом у роботі практичного психолога, сприяючи гармонійному розвитку особистості студента та створенню сприятливого освітнього середовища.

Особливості арт-терапевтичних занять для студентів:

1. Індивідуалізація підходу – врахування емоційного стану, рівня стресу та особистісних особливостей студентів.
2. Безпечний простір для самовираження – можливість висловлювати почуття та переживання без страху осуду.
3. Комбінування різних методів – використання ізотерапії, музикотерапії, драматерапії, казкотерапії, танцювально-рухової терапії тощо.
4. Неформальність процесу – відсутність жорстких правил і критеріїв оцінювання, що знижує рівень тривожності.
5. Групова динаміка – розвиток соціальних навичок, підвищення комунікативної компетентності та емпатії.
6. Рефлексивний компонент – після завершення занять студенти обговорюють свої враження, що допомагає усвідомити внутрішні переживання [10].

Мета арт-терапевтичних занять:

- покращення психоемоційного стану студентів;
- зниження рівня тривожності та стресу;
- формування навичок саморефлексії та усвідомлення власних емоцій;
- розвиток комунікативних та соціальних навичок;
- підвищення рівня креативності та самовираження;
- створення позитивної атмосфери в освітньому середовищі.

Завдання арт-терапевтичних занять:

- емоційне розвантаження – допомога студентам у знятті напруги через творчість;

- розвиток особистісної рефлексії – усвідомлення своїх почуттів і поведінкових моделей;
- формування навичок конструктивного спілкування – розвиток емоційного інтелекту та соціальної взаємодії;
- зміцнення впевненості в собі – підтримка самоприйняття та віри у власні сили;
- розвиток творчого потенціалу – використання різних арт-методик для стимулювання уяви та креативності;
- підвищення адаптивності – допомога в подоланні кризових ситуацій та психологічних бар'єрів.

Арт-терапевтичні заняття сприяють гармонізації внутрішнього стану студентів, допомагають їм краще розуміти себе та ефективно взаємодіяти з оточенням.

На основі визначеної мети, завдань та особливостей проведення арт-терапевтичних занять було розроблено програму «Відтінки душі: арт-терапія для студентів» (таблиця 3.1.1).

Таблиця 3.1.1

Програма арт-терапевтичних занять «Відтінки душі: арт-терапія для студентів»

№	Тема заняття	Мета заняття	Завдання	Обладнання
1	«Малювання емоцій: кольори та почуття»	Ознайомлення студентів з емоційним самовираженням через кольори та форму, розвиток навичок емоційної самосвідомості.	- визначити основні емоції через кольори; - навчитися висловлювати свої почуття через мистецтво; - розвивати увагу до деталей.	Папір, фарби, олівці, кисті, палітри.
2	«Твоя внутрішня гармонія: лінії та форми»	Розвиток здатності до внутрішнього самопізнання та пошуку гармонії через лінії і форми.	- використовувати лінії та форми для вираження емоцій; – працювати з абстрактними образами для створення внутрішньої гармонії.	Папір, маркери, кольорові олівці, лінійки.

Продовження таблиці 3.1.1

3	«Колаж емоцій: звільнення через творчість»	Розвиток навичок самовираження через створення колажу, що відображає емоції та переживання студента.	- використовувати різні матеріали для створення колажу; - аналізувати емоційний вплив різних елементів на загальне сприйняття колажу.	Газети, журнали, ножиці, клей, кольоровий папір.
4	«Творчий потік: малювання на каменях»	Створення образів через малювання на природних матеріалах для розвитку здатності до самовираження та концентрації.	- поглибити увагу до деталей, малюючи на каменях; - створити символи, які відображають внутрішній стан; - розвивати навички роботи з природними матеріалами.	Камені, фарби, кисті, палітри.
5	«Ти – це мистецтво: створення власного портрету»	Розвиток самосвідомості та самопізнання через створення образу себе через мистецтво.	- створити самопортрет, що відображає не лише фізичні, а й емоційні аспекти; - розвивати навички самовираження та рефлексії.	Папір, олівці, фарби, маркери, глітер, тканина.

3.2. Зміст програми арт-терапевтичних занять «Відгінки душі: арт-терапія для студентів»

Матеріали арт-терапевтичних занять для студентів розроблено на основі опрацювання науково-методичної літератури з питання дослідження [4; 7; 8; 9; 10; 17; 31].

Заняття 1. «Малювання емоцій: кольори та почуття»

Мета заняття: ознайомлення студентів з емоційним самовираженням через кольори та форму, розвиток навичок емоційної самосвідомості.

Обладнання: папір, фарби, олівці, кисті, палітри.

Зміст заняття

Початок заняття: ознайомлення учасників з тим, як кольори можуть впливати на емоції. Психологічні асоціації з основними кольорами: червоний – енергія, синій – спокій, зелений – рівновага, жовтий – радість.

Техніка: студенти отримують аркуш паперу, на яких малюють емоції, що вони відчувають у даний момент, використовуючи лише кольори.

Учасники мають вибирати кольори, які відповідають їхньому настрою, і використовувати їх для створення композиції.

Після малювання студенти обговорюють свої вибори кольорів і емоції, які вони переживали під час роботи. Проводиться рефлексія: чому саме ці кольори обрані, що вони символізують для кожного.

Завершення заняття: студенти отримують завдання відобразити свої емоції через кольори в конкретній ситуації (наприклад, під час стресу чи радості).

Заняття 2. «Твоя внутрішня гармонія: лінії та форми»

Мета заняття: розвиток здатності до внутрішнього самопізнання та пошуку гармонії через лінії і форми.

Обладнання: папір, маркери, кольорові олівці, лінійки.

Зміст заняття

Початок заняття: вступна частина, де студентам розповідають, як лінії і форми можуть відображати емоційний стан. Лінії можуть бути прямими або кривими, сильними або м'якими, що може символізувати різні аспекти внутрішнього стану.

Техніка: учасники отримують аркуші паперу та набір кольорових олівців. Їм потрібно створити малюнок, використовуючи лише лінії та геометричні форми. Завдання полягає в тому, щоб через ці елементи виразити свої внутрішні переживання, шукати баланс між різними формами.

Студенти працюють самостійно, а потім обговорюють, як вибір форм і ліній відображає їхній емоційний стан та почуття. Це заняття допомагає відчувати важливість балансу та гармонії в житті.

Завершення заняття: коротка рефлексія, де учасники розповідають про свій досвід і те, що змінилося в їхньому самовідчутті під час створення.

Заняття 3. «Колаж емоцій: звільнення через творчість»

Мета заняття: розвиток навичок самовираження через створення

колажу, що відображає емоції та переживання студента

Обладнання: газети, журнали, ножиці, клей, кольоровий папір.

Зміст заняття

Початок заняття: ознайомлення з концепцією колажу як способу візуального вираження емоцій. Визначення основних етапів створення колажу: вибір матеріалів, композиція, інтерпретація.

Техніка: студенти отримують журнали, газети та інші матеріали. Вони мають вирізати різні картинки, які, на їхню думку, символізують їхні емоції. Після цього студентам пропонують створити колаж, який відображатиме їхні внутрішні переживання.

Важливий етап – виявлення значень символів у колажах. Після завершення роботи, кожен студент розповідає, що саме він хотів передати через зібрані зображення.

Завершення заняття: дискусія про те, як творчість допомогла звільнитися від негативних емоцій і знайти внутрішній баланс.

Заняття 4. «Творчий потік: малювання на каменях»

Мета заняття: створення образів через малювання на природних матеріалах для розвитку здатності до самовираження та концентрації.

Обладнання: камені, фарби, кисті, палітри.

Зміст заняття

Початок заняття: обговорення, як природні матеріали можуть впливати на сприйняття та творчість. Кожен студент отримує камінь, на якому потрібно створити малюнок.

Техніка: студенти малюють на каменях, використовуючи фарби. Завдання полягає в тому, щоб створити символ або образ, що відображає їхнє внутрішнє «я». Камінь виступає як природний носій емоцій та переживань.

Під час роботи учасники зосереджуються на процесі, намагаючись відчувати зв'язок з матеріалом і з собою через його текстуру та форму.

Завершення заняття: підсумкова рефлексія, обговорення відчуттів від

роботи з природним матеріалом, а також значення створених символів.

Заняття 5. «Ти – це мистецтво: створення власного портрету»

Мета заняття: розвиток самосвідомості та самопізнання через створення образу себе через мистецтво.

Обладнання: папір, олівці, фарби, маркери, гліттер, тканина.

Зміст заняття

Початок заняття: студенти ознайомлюються з концепцією самопортрету як інструменту для самовираження та самопізнання. Визначаються фізичні, емоційні та психологічні аспекти, які можуть бути зображені в портреті.

Техніка: студенти створюють самопортрети, намагаючись відобразити не лише своє фізичне обличчя, а й внутрішній стан, емоції, особисті якості. Це може бути реалістичний малюнок або абстракція, що передає глибші почуття.

Під час роботи учасники обговорюють, як вони бачать себе, що в їхньому портреті символізує різні частини їхнього внутрішнього світу.

Завершення заняття: рефлексія, де кожен студент може поділитися, що вони дізналися про себе під час створення портрету і що цей процес змінив у їхньому самосприйнятті.

3.3.Ефективність впровадження програми арт-терапевтичних занять «Відтінки душі: арт-терапія для студентів»

Після впровадження арт-терапевтичних занять відповідно до розробленої програми «Відтінки душі: арт-терапія для студентів» було проведено повторне опитування студентів для оцінки змін у їхньому емоційному стані, рівні тривожності, стресу та емоційної напруги. Важливою метою цього дослідження було визначити, чи сприяли арт-терапевтичні

практики зниженню емоційного навантаження та покращенню психоемоційного самопочуття студентів.

Результати опитування показали позитивні зміни в емоційному стані студентів після впровадження арт-терапевтичних занять. Зокрема, значна частина респондентів повідомила про покращення свого емоційного стану після участі в програмі. Якщо до проведення арт-терапії більшість студентів оцінювали свій емоційний стан як середній або поганий (38,0% і 25,0% відповідно), то після арт-терапії ці показники змістилися в бік позитивних оцінок. Оцінка «добрий» та «дуже добрий» емоційний стан стала значно більш поширеною серед студентів – 42,0% респондентів після програми зазначили, що їхній емоційний стан покращився. Лише 5,0% студентів після арт-терапії продовжують відчувати свій стан як «дуже поганий» або «поганий» (рис. 3.3.1).

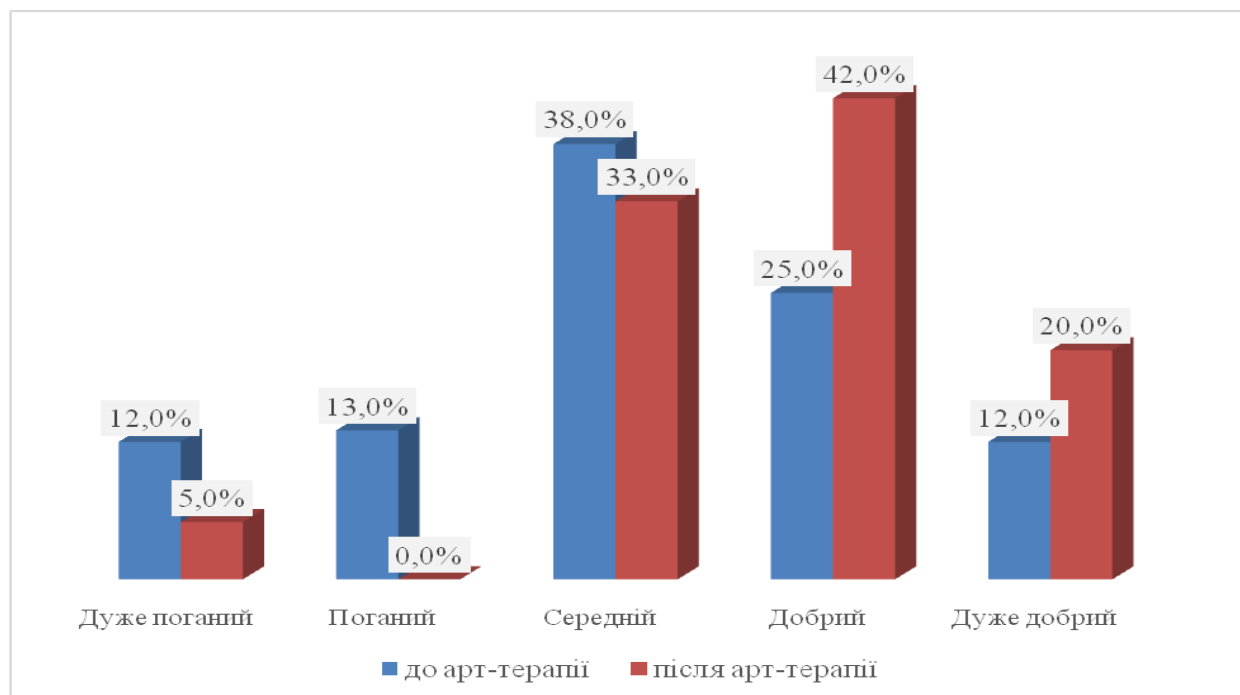


Рис. 3.3.1. Результати опитування щодо емоційного стану студентів до та після проведення арт-терапевтичних занять (у % від загальної кількості опитуваних)

Отже, з рис. 3.3.1 видно, що після арт-терапії зменшилася кількість студентів, які оцінюють свій емоційний стан як «дуже поганий» і «поганий», водночас значно збільшилася частка студентів, які відзначили свій емоційний

стан як «добрий» та «дуже добрий».

Щодо рівня тривожності та напруги, то після проходження арт-терапевтичних занять 28,0% студентів відзначили значне зниження тривожності, порівняно з 38,0%, які раніше повідомляли про високу тривожність. Більше того, 50,0% респондентів відзначили значне полегшення в контролюванні стресових ситуацій та знижену напругу після арт-терапії. Водночас, лише 17,0% студентів повідомили, що їхній рівень тривоги залишився незмінним (рис. 3.3.2).

З рисунка видно, що після арт-терапії значно зменшилася кількість студентів, які повідомили про високу тривожність, і багато респондентів відзначили зниження рівня стресу та полегшення в контролюванні стресових ситуацій.



Рис. 3.3.2. Результати опитування щодо рівня тривожності та напруги студентів до та після проведення арт-терапевтичних занять (у % від загальної кількості опитуваних)

Аналіз рівня стресу після проведення арт-терапевтичних занять також показав позитивні зміни. Якщо до програми більшість студентів оцінювали рівень стресу як високий або дуже високий (33,0% та 22,0% відповідно), то

після арт-терапії ці показники знизилися. 38,0% респондентів повідомили, що рівень стресу значно знизився, а 30,0% відзначили помітне покращення в управлінні стресовими ситуаціями, завдяки розвитку технік саморегуляції (рис. 3.3.3).

З даного рисунка видно, що після арт-терапії значно зменшилася кількість студентів, які оцінювали рівень стресу як високий чи дуже високий, і багато респондентів відзначили зниження рівня стресу та покращення в управлінні стресовими ситуаціями.

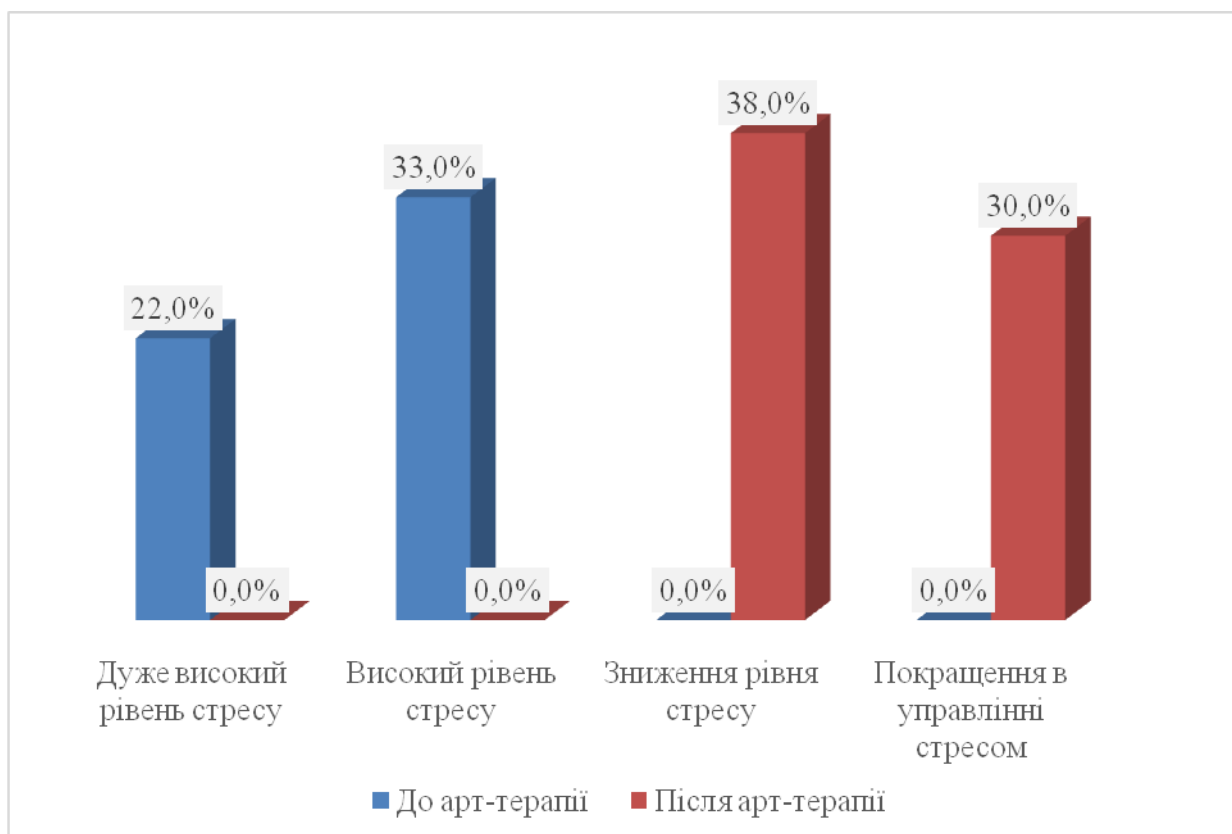


Рис. 3.3.3. Зміни рівня стресу у студентів до та після проведення арт-терапевтичних занять (у % від загальної кількості опитуваних)

Щодо емоційної напруги та роздратування, результати також показали покращення. 45,0% студентів повідомили, що після арт-терапії рідше відчують роздратування або емоційну напругу, порівняно з 53,0%, які відчували це часто або дуже часто до участі в програмі. Водночас, 12,0% студентів зазначили, що емоційний стан значно стабілізувався після арт-терапії, і вони рідше переживають стресові ситуації (рис. 3.3.4).

Отримані дані засвідчують, що після арт-терапії значно зменшилася кількість студентів, які часто або дуже часто відчували емоційну напругу та роздратування, і значна частина студентів повідомила про покращення емоційного стану після програми.

Загалом, результати опитування після впровадження програми арт-терапевтичних занять «Відтінки душі: арт-терапія для студентів» демонструють значне покращення емоційного стану студентів, зниження рівня тривожності та стресу, а також покращення емоційної стійкості та здатності до саморегуляції. Це свідчить про ефективність арт-терапевтичних практик як інструменту підтримки психоемоційного здоров'я студентів і їхньої здатності справлятися з навчальними та особистими викликами.

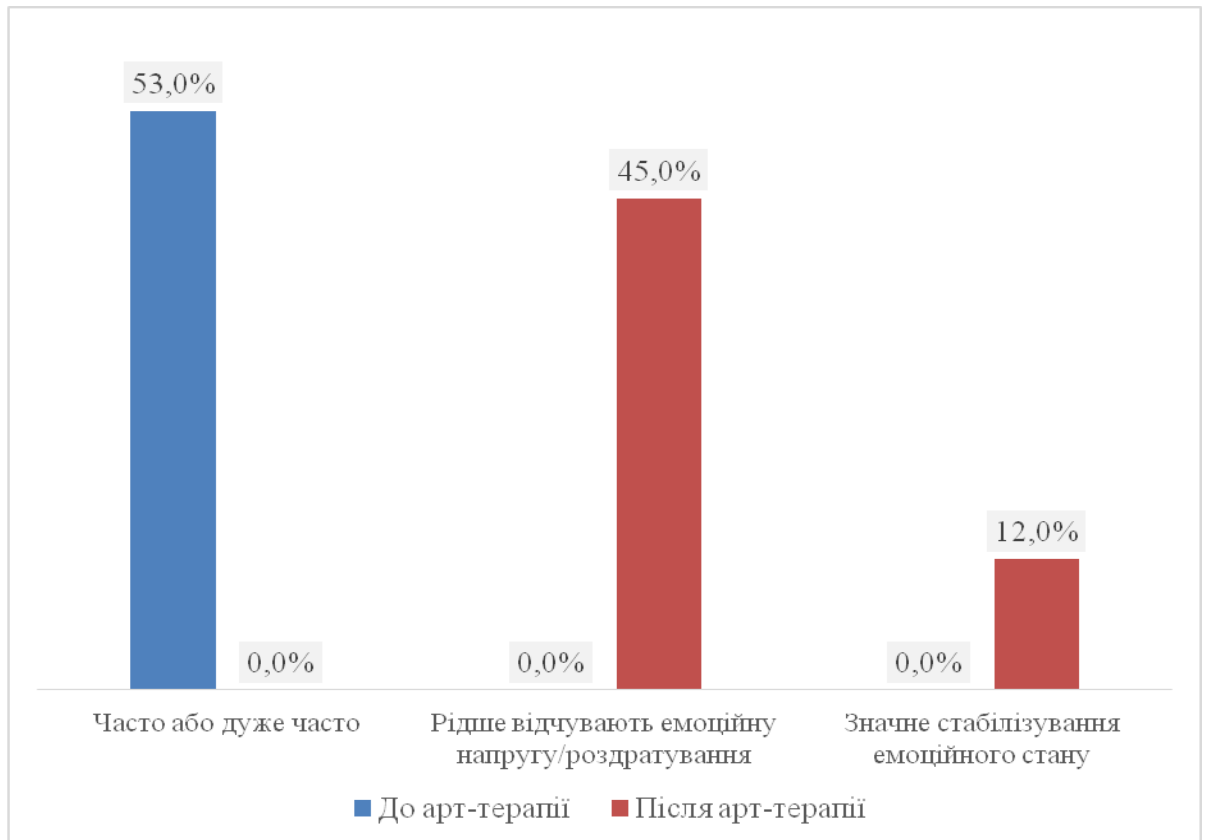


Рис. 3.3.4. Зміни емоційної напруги та роздратування у студентів до та після проведення арт-терапевтичних занять (у % від загальної кількості опитуваних)

Результати аналізу після впровадження арт-терапевтичної програми підтверджують її ефективність у зниженні рівня стресу та тривожності серед

студентів, покращенні їхнього емоційного стану та розвитку навичок емоційної саморегуляції. Програма допомогла студентам не лише знизити стресові реакції, а й знайти ефективні методи боротьби з емоційною напругою, що підвищило їхню загальну психоемоційну стійкість.

Висновки до третього розділу

Застосування арт-терапевтичних методів у роботі практичного психолога зберігає свою значущість через потребу в ефективних підходах до підтримки емоційного благополуччя студентів. Учасники цих програм часто стикаються з високим рівнем стресу, проблемами адаптації та низькою мотивацією, що робить арт-терапію особливо корисною для гармонізації їхнього психологічного стану.

Арт-терапія виявляється ефективним інструментом для самовираження та розвитку емоційної свідомості, оскільки дозволяє студентам працювати з власними емоціями без необхідності вербалізувати складні та травматичні переживання. Через творчий процес студенти можуть краще усвідомлювати свої внутрішні переживання, що сприяє розвитку емоційного інтелекту та навичок саморефлексії.

Арт-терапія знижує рівень тривожності, стресу, сприяє розвитку комунікативних навичок та підвищує самооцінку. Заняття допомагають створювати комфортне освітнє середовище, в якому студенти можуть не тільки працювати над емоційними проблемами, але й відчувати себе частиною підтримуючої групи.

У програмі арт-терапевтичних занять використовуються різноманітні методи, такі як малювання, колажування, створення самопортретів, що дає можливість студента відчувати себе через творчість, а також знайти нові способи вирішення внутрішніх конфліктів.

Кожне заняття орієнтоване на індивідуальні потреби студентів,

враховуючи їх емоційний стан і особистісні особливості. Групова динаміка також є важливою складовою, що сприяє розвитку навичок співпраці та емпатії між студентами.

Арт-терапевтичні заняття допомагають студентам не лише виявляти свої емоції, але й ставати більш обізнаними в своїх внутрішніх переживаннях. Це дозволяє їм краще орієнтуватися в власних почуттях, що, в свою чергу, допомагає сформувати позитивне ставлення до себе та підвищити мотивацію до навчання.

Розроблена програма арт-терапевтичних занять «Відтінки душі» надає студентам інструменти для емоційного самовираження через творчість, дозволяючи їм поглибити самопізнання, знизити стрес та покращити соціальні навички. Різноманітність технік, таких як малювання на каменях, створення колажів та самопортретів, робить заняття захоплюючими та сприяє розвитку творчого потенціалу студентів.

Аналіз ефективності впровадження програми арт-терапевтичних занять «Відтінки душі: арт-терапія для студентів» показав позитивний вплив на емоційний стан студентів. Отримані результати засвідчують, що після проходження арт-терапії:

- покращився загальний емоційний стан студентів – кількість респондентів, які оцінювали свій емоційний стан як «добрий» або «дуже добрий», значно зросла, тоді як число студентів, які відчували емоційний дискомфорт, зменшилося;
- знизився рівень тривожності та напруги – значна частина студентів відзначила зниження тривожності та полегшення у контролюванні стресових ситуацій;
- зменшився рівень стресу – кількість студентів, які оцінювали рівень стресу як високий або дуже високий, значно скоротилася. Більшість респондентів повідомили про помітне покращення в управлінні стресовими станами завдяки застосуванню технік саморегуляції;
- зменшилася емоційна напруга та роздратування – після арт-терапії

студенти рідше відчували роздратування або емоційний дискомфорт, а частина респондентів зазначила про стабілізацію емоційного стану;

– розвинулися навички емоційної саморегуляції – студенти засвоїли методи подолання стресу та емоційної напруги, що підвищило їхню загальну психологічну стійкість.

Загалом, результати дослідження підтверджують ефективність впровадженої арт-терапевтичної програми як засобу підтримки психоемоційного здоров'я студентів. Арт-терапія сприяла не лише зниженню негативних емоційних станів, але й розвитку ресурсів для саморегуляції, що позитивно вплинуло на загальне самопочуття учасників програми.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного узагальнення проблеми дослідження щодо використання арт-терапевтичного підходу у роботі практичного психолога закладу професійної (професійно-технічної) освіти, здійсненого експериментального дослідження було зроблено наступні висновки:

Аналіз еволюції арт-терапії та її термінологічних засад свідчить про багатогранність і глибоке історичне коріння цього напрямку. З давніх часів мистецтво не лише виконувало естетичну та комунікативну функцію, а й служило інструментом впливу на емоційний і психічний стан людини. Використання художніх практик для вираження внутрішніх переживань та відновлення психологічної рівноваги простежується ще в найдавніших цивілізаціях.

Історичні джерела свідчать про те, що вже у Давньому Єгипті, Китаї, Індії та античному світі мистецтво застосовувалося в ритуальних, магічних і лікувальних практиках. Давньогрецькі філософи, зокрема Платон і Арістотель, відзначали терапевтичний потенціал музики, поезії та драми для зцілення душі. У середньовіччі музикотерапія та спів відігравали важливу

роль у духовному та психологічному оновленні людини, особливо в контексті релігійних обрядів. З кінця XIX століття почали з'являтися наукові дослідження, що вивчали вплив мистецтва на психічне здоров'я, а в XX столітті арт-терапія отримала систематизоване наукове обґрунтування.

Становлення арт-терапії як окремого напрямку відбулося завдяки дослідженням таких фахівців, як М. Наумбург та Е. Крамер, які працювали в галузі психічного здоров'я та педагогіки. Вони заклали основи використання художньої діяльності як засобу глибинної психологічної роботи. У другій половині XX століття арт-терапія почала активно інтегруватися у сферу медицини, соціальної роботи та освіти. Сучасна арт-терапія включає різні напрями, такі як музикотерапія, драматерапія, лялькотерапія, пісочна терапія, казкотерапія тощо. Вона розглядається не лише як засіб психологічної корекції, а й як ефективний інструмент особистісного розвитку, самовираження та соціальної адаптації.

Значущість арт-терапії в освітньому процесі, зокрема у закладах професійної освіти, обумовлена її здатністю допомагати студентам долати стрес, тривожність та емоційні труднощі. Арт-терапевтичний підхід дозволяє молоді виражати свої переживання через творчість, що сприяє розвитку емоційної свідомості, саморегуляції та адаптації до навчального середовища. У професійній освіті студенти часто стикаються з високими вимогами, перевантаженням та необхідністю швидкої адаптації до нових умов. Використання арт-терапії в освітньому процесі сприяє психоемоційному розвантаженню, підвищенню мотивації до навчання, зменшенню рівня стресу та формуванню позитивного психологічного клімату в групах.

Застосування арт-терапевтичних методів у професійній (професійно-технічній) освіті є важливим напрямом модернізації педагогічного процесу. Це відповідає сучасним тенденціям розвитку освіти та європейським стандартам підготовки фахівців. Арт-терапія сприяє не лише професійному становленню студентів, а й розвитку їхніх м'яких навичок (soft skills), що необхідні для успішної інтеграції у суспільство та професійне середовище.

Вона допомагає розвинути креативне мислення, підвищити мотивацію до навчання та сприяє соціалізації студентів.

Основні функції арт-терапії – діагностична, психотерапевтична, виховна, розвивальна та корекційна – дають змогу комплексно впливати на формування гармонійної, самодостатньої та конкурентоспроможної особистості. Психологічна робота за допомогою арт-терапії не лише допомагає долати емоційні труднощі, а й сприяє розвитку творчого потенціалу студентів, що є важливим чинником їхнього професійного та особистісного зростання. Цей метод сприяє формуванню впевненості в собі, підвищенню самооцінки, усвідомленню власних можливостей, що є критично важливим у період становлення особистості та її адаптації до професійного середовища.

У перспективі доцільним є подальше дослідження інтеграції арт-терапії з іншими психотерапевтичними методами, що дозволить досягти більш глибокого та комплексного впливу на емоційний і психічний стан студентів у професійних навчальних закладах. Важливо також розробляти нові програми з використанням арт-терапевтичних технік, адаптованих до особливостей конкретних професійних груп та освітніх середовищ.

Таким чином, інтеграція арт-терапії в систему професійної освіти є не лише інноваційним, а й необхідним підходом, який сприяє формуванню гармонійної особистості, здатної до самореалізації, ефективної професійної діяльності та успішної соціальної інтеграції.

Проведене експериментальне дослідження щодо впливу арт-терапевтичних методів на емоційний стан студентів закладів професійної (професійно-технічної) освіти дозволило отримати низку важливих результатів. Аналіз отриманих даних підтвердив, що значна частина студентів до початку занять з арт-терапії відзначала свій емоційний стан як незадовільний, зокрема:

- 12,0% респондентів зазначили, що почуваються дуже погано, а ще 25,0% оцінювали свій стан як поганий;

- лише 20,0% студентів повідомили про добрий рівень емоційного самопочуття, а 5,0% оцінили свій емоційний стан як дуже добрий;
- найбільша частка студентів (38,0%) характеризувала свій емоційний стан як середній, що свідчить про нестабільність психоемоційного балансу в освітньому середовищі.

Також було зафіксовано високий рівень тривожності серед студентів:

- 38,0% опитаних зазначили, що вони відчують сильну тривожність, особливо у періоди сесій, дедлайнів та при підвищеному навчальному навантаженні;
- 45,0% студентів відчували помірну тривожність, яка змінювалася залежно від обставин.
- лише 17,0% студентів не зазнавали значного рівня тривоги чи напруги, що свідчить про високу стресостійкість окремих респондентів.

Стресовий стан також виявився доволі поширеним серед учасників дослідження:

- 55,0% студентів відзначили високий або дуже високий рівень стресу, що пояснюється значним навчальним навантаженням та необхідністю одночасно виконувати кілька завдань;
- 28,0% респондентів мали середній рівень стресу, хоча більшість з них змогли справлятися з труднощами;
- 17,0% студентів оцінили свій рівень стресу як низький або дуже низький, що свідчить про ефективність навичок тайм-менеджменту та підтримки з боку соціального оточення.

Емоційна напруга та роздратування виявилися поширеним явищем серед студентів:

- 53,0% учасників дослідження регулярно відчували емоційну напругу або роздратування;
- 27,0% студентів рідко стикалися з подібними емоціями, але не виключали їхній вплив на загальний психоемоційний стан;
- 6,0% студентів ніколи не відчували емоційної напруги, що свідчить

про їхню високу адаптивність.

Основними причинами виникнення емоційної напруги та роздратування студенти називали: надмірне навчальне навантаження, відсутність достатньої підтримки з боку викладачів, особисті та соціальні фактори, зокрема труднощі у спілкуванні чи конфлікти в навчальному середовищі.

Оцінка загального рівня стресу вказала на такі результати:

- 15,0% студентів мали низький рівень стресу, що мінімізувало ймовірність виникнення серйозних психологічних проблем;
- 52,0% респондентів зазначили, що стикаються із середнім рівнем стресу, який періодично впливає на їхній емоційний стан;
- 33,0% студентів перебували у стані високого рівня стресу, що потребує додаткових заходів психологічної підтримки та корекції емоційного благополуччя.

Результати дослідження підтверджують необхідність розширення програм психологічної підтримки та впровадження ефективних методик для зниження рівня тривожності та стресу серед студентів. Використання арт-терапевтичних методів у навчальному процесі може стати одним із дієвих інструментів, які сприятимуть: розвитку емоційного інтелекту, формуванню навичок саморегуляції та психоемоційної стійкості, створенню сприятливого освітнього середовища, що допоможе знизити рівень стресу, підвищенню загального рівня емоційного благополуччя студентів.

Таким чином, результати проведеного дослідження демонструють високу актуальність впровадження арт-терапевтичних методів у закладах професійної освіти як ефективного засобу психологічної підтримки, що сприятиме гармонійному розвитку студентів та формуванню їхньої психологічної стійкості в умовах сучасного освітнього простору.

Арт-терапія є одним із найбільш ефективних методів психологічної підтримки студентів, що сприяє гармонізації їхнього емоційного стану, розвитку внутрішніх ресурсів та підвищенню рівня адаптації до навчального середовища. Вона дозволяє учасникам працювати з власними переживаннями

через творчий процес, що є особливо важливим для тих, хто має труднощі з вербалізацією емоцій.

Однією з ключових переваг арт-терапії є її здатність знижувати рівень стресу та тривожності, що є поширеними проблемами серед студентської молоді. В умовах постійного навчального навантаження, дедлайнів та високих очікувань з боку суспільства студенти часто стикаються зі значними емоційними труднощами. Арт-терапевтичні методи, такі як малювання, ліплення, колажування та інші форми творчої діяльності, допомагають їм виразити свої емоції, зменшити напругу та знайти внутрішню рівновагу.

У процесі дослідження впливу арт-терапії на емоційний стан студентів закладу професійної (професійно-технічної) освіти була розроблена та впроваджена програма арт-терапевтичних занять «Відтінки душі». Основними методами, що використовувалися під час занять, стали:

- малювання на каменях як спосіб самовираження;
- створення колажів для візуалізації своїх внутрішніх станів;
- розробка самопортретів, що дозволяло студентам краще розуміти власне «Я» та свої емоційні реакції;
- музична арт-терапія, що сприяла розслабленню та гармонізації емоційного фону;
- робота з кольором для відтворення ідентифікації власних почуттів.

Результати аналізу ефективності цієї програми показали суттєве покращення емоційного стану студентів. Основні висновки дослідження:

- покращення загального емоційного стану – після проходження курсу кількість студентів, які оцінювали свій емоційний стан як «добрий» або «дуже добрий», значно зросла, а частка тих, хто відчував емоційний дискомфорт, зменшилася;
- зниження рівня тривожності – багато студентів відзначили, що арт-терапія допомогла їм контролювати свої емоції у стресових ситуаціях;
- зменшення рівня стресу – кількість студентів, які до початку програми відзначали високий або дуже високий рівень стресу, скоротилася. Більшість

учасників відзначили, що стали більш стійкими до стресових факторів;

- зниження емоційної напруги та роздратованості – після занять студенти рідше відчували емоційне виснаження та внутрішній дискомфорт;
- розвиток навичок емоційної саморегуляції – учасники програми засвоїли методи самостійного подолання стресу, що позитивно вплинуло на їхню загальну психологічну стійкість.

Таким чином, застосування арт-терапевтичних методів у роботі практичного психолога є важливим напрямом підтримки емоційного благополуччя студентів. Цей підхід сприяє не лише зниженню рівня стресу, а й розвитку емоційного інтелекту, комунікативних навичок та самоусвідомлення. Впровадження таких програм у навчальних закладах дозволить створити більш сприятливе середовище для розвитку молоді, що позитивно позначиться на їхній академічній успішності та загальному рівні психологічного комфорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Атаманчук Н. М. Використання арт-терапії у роботі практичного психолога: посібник. Чернівці: Буковинський університет, 2022. 158 с.
2. Боженко В. В. Арт-терапевтичні методи в педагогічній практиці. Чернівці: ЧДУ, 2020. 198 с.
3. Божович Л. І. Психодіагностика особистості: теорія і практика. Київ: Наукова думка, 2021. 352 с.
4. Вознесенська О.Л., Мова Л.В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арт-технологій в освіті. К. : Шк. Світ, 2023. 120 с.
5. Володарська Н. Д. Арт-терапевтичні засоби відновлення внутрішніх ресурсів студентів в умовах війни // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», №3, 2024, С. 5–14.
6. Голубєва О. О. Арт-терапевтичний підхід у роботі з дітьми з посттравматичним стресовим розладом : збірник. Полтава: ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2023. 220 с.
7. Гончаренко М. П. Практичне застосування арт-терапії в психотерапевтичній роботі. Одеса: ОДУ, 2022. 168 с.
8. Гончаренко М. П. Техніки арт-терапії в корекційній роботі з дітьми та підлітками : практичний посібник. Дніпро: ДНУ, 2022. 150 с.
9. Дмитренко О. В. Техніки арт-терапії в освітньому процесі педагогів : посібник. Суми: СумДПУ, 2021. 130 с.
10. Дольнікова Л. О. Арт-терапія в корекційній роботі з дітьми та підлітками: навчальний посібник. Київ: Літера ЛТД, 2021. 204 с.
11. Дольнікова Л., Кравець С. Методи арт-педагогіки в освітньому процесі у закладі професійно-технічної освіти // Молодь і ринок, №1/199, 2022. С. 10–22.
12. Донченко О. С. Арт-терапія як засіб розвитку професійної креативності у процесі фахової підготовки // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія», Вип. 5, 2020, С. 29–39.
13. Замелюк М. І., Магдисюк Л. І., Ольхова Н. В. Арт-терапія як засіб

творчої самореалізації особистості // Психологія: реальність і перспективи, Вип. 10, 2019, С. 50–57.

14. Ільченко І. С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: ПП Жовтий, 2014. 150 с.

15. Інжиєвська Л. А. Арт-технології в підготовці майбутніх психологів : посібник Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2020. 186 с.

16. Калька Н. М., Легка А. І. Основи арттерапії: практичний посібник. ЛьвДУВС, 2024. 104 с.

17. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 232 с.

18. Карапетрова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості // Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і Психологія», №2, 2020, С. 34–41.

19. Карпушевська Л. Р. Аналітично-орієнтована арт-терапія як засіб педагогічної підтримки статево-рольового самовизначення старшокласників інтернатних закладів // Наукові праці, 131 (144), 2010, С. 91–95.

20. Каширіна С. А. Арт-терапія у роботі з людьми, що пережили стресові ситуації : посібник. Київ: 2020. 140 с.

21. Коваленко В. С. Арт-терапія як інструмент психологічної підтримки студентів у закладах вищої освіти : посібник. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2021. 174 с.

22. Копитін А. І. Основи арт-терапії : посібник. СПб.: Лань, 2021. 256 с.

23. Коренівська В., Атаманчук Н. Застосування арт-терапії в освітньому процесі сучасної школи // Витоки педагогічної майстерності, №34, 2024, С. 119–123.

24. Костик Л., Олійник М. Сучасні інноваційні технології проведення корекційної роботи у професійній діяльності вчителя-логопеда // Psychology Travelogs, №3, 2024, С. 219–228.

25. Левченко А. В. Арт-терапія як метод роботи з емоційним

вигоранням у вчителів : посібник. Запоріжжя: ЗНУ, 2020. 133 с.

26. Леонова Т. О. Основи психодіагностики: навчальний посібник. Київ: Академія, 2020. 264 с.

27. Литвиненко В. А., Миненко О. О. Теоретичне обґрунтування застосування арт-терапії в професійній освіті // «Проблеми здоров'я людини та фізичної реабілітації» : матеріали IV Всеукраїнської дистанційної науково-практичної інтернет-конференції, СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020, С. 216–221.

28. Литвиненко М. О. Арт-терапія для розвитку емоційної інтелігенції в учнів. Київ: Академія, 2021. 132 с.

29. Магдисюк Л. І., Хлівна О. М., Дучимінська Т. І. Арт-терапевтичний підхід в роботі практичного психолога: методичний посібник. Київ: Літера ЛТД, 2020. 224 с.

30. Марченко О. В. Арт-терапія як метод розвитку особистості в педагогічному процесі : посібник. Суми: СумДПУ, 2020. 110 с.

31. Міщенко І. А. Психологічна корекція за допомогою арт-терапії: теорія та практика : практичний посібник. Одеса: ОНУ, 2020. 198 с.

32. Ніколаєнко І. А. Психодіагностика в освітньому процесі: наукові основи та практичне застосування : посібник. Київ: Наукова думка, 2022. 300 с.

33. Ніколенко О., Зуєнко М., Гріньова М., Когут І., Ніколенко К. Арт-терапія для покращення психологічного самопочуття учнів, травмованих під час війни // Витоки педагогічної майстерності, №31, 2023, С. 156–166.

34. Опанасенко Л. Г. Інтеграція арт-терапії в педагогічну практику: навчальний посібник. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2020. 245 с.

35. Пахомова Н. В. Арт-терапевтичні методи в корекційній педагогіці : навчальний посібник. Луцьк: ВІП, 2021. 156 с.

36. Періг І. Арт-терапія в роботі практичного психолога. Тернопіль: ТНТУ, 2021. 180 с.

37. Пивоварова Н. А. Методи арт-терапії в роботі з дітьми та підлітками : посібник. Одеса: ОНУ, 2022. 175 с.

38. Пісоцька Т. М. Арт-терапевтичні методи в корекційній педагогіці.

Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2022. 178 с.

39. Полторак Л. Ю. Арт-терапія: методичні вказівки : посібник. Миколаїв: Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2020. 320 с.

40. Романенко Т. М. Техніки арт-терапії в роботі з підлітками в умовах професійної освіти : посібник. Кривий Ріг: КДПУ, 2022. 159 с.

41. Романовська О. Використання арттерапевтичних засобів у підготовці майбутніх фахівців // Теорія і практика управління соціальними системами, №1, 2023, С. 34–40.

42. Сергієнко І. О. Арт-терапевтичні методи в педагогічній діяльності: посібник. Київ: Університет, 2020. 206 с.

43. Станішевська В. І. Арт-терапія : навчальний посібник. ВПЦ «Візаві», 2022. 171 с.

44. Сударева Л. М. Психотерапевтичні можливості арт-терапії у роботі з дорослими : монографія. Дніпро: ДДУ, 2022. 320 с.

45. Тимошенко Т. В. Арт-терапевтичний підхід у психокорекційній роботі з підлітками. Черкаси: ЧДУ ім. Б. Хмельницького, 2021. 168 с.

46. Тимошук І. М. Психологічні аспекти застосування арт-терапії в освітньому процесі : посібник. Кременчук: КДПУ, 2022. 187 с.

47. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

48. Тітунова О. В., Шейкіна Т. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології. Київ-Тернопіль: ЕЕАТА, 2022. 200 с.

49. Українцева Я. О. Арт-терапія як інноваційна здоров'язбережувальна технологія в освіті : тези конференції // Природничі науки та освіта: сучасний стан і перспективи розвитку: IV Міжнар. наук.-практ. конф., Харків, 7–8 листопада 2024 року, С. 265–266.

50. Федій О. А. Українська фольклорна арт-терапія : навчальний посібник. Київ, 2022. 220 с.

51. Чемерис А. В. Психодіагностика в практиці психолога : посібник. Одеса: ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2021. 315 с.
52. Черепанова О. І. Розвиток комунікативних навичок у дітей через арт-терапію: посібник. Київ: Вища школа, 2021. 145 с.
53. Швець В. Інтегрована арт-терапія як інструмент гармонізації суб'єктивних та об'єктивних умов відновлення психологічного стану молоді // Психологічний журнал, №10, 2023, С. 79–88.
54. Яновська Т. Особливості застосування методів арт-терапії у роботі з підлітками в період становлення самосвідомості // Молодий вчений. 2020. № 5 (69). С. 79–81.
55. Яценко С. Л. Арт-терапія як засіб гармонізації професійного середовища викладача закладу вищої освіти // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки, №4(95), 2018, С. 248–256.
56. Cohen B., & Lichtenberg J. Art Therapy with Children on the Autistic Spectrum: Beyond Words. London: Jessica Kingsley Publishers, 2023. 208 p.
57. Crawford M., & Milton, D. Art Therapy: A Handbook. London: Routledge, 2023. 256 p.
58. Kapitan L. Introduction to Art Therapy Research. New York: Routledge, 2020. 228 p.
59. Malchiodi C. A. The Art Therapy Sourcebook. New York: McGraw-Hill, 2022. 320 p.
60. Rubin J. A. Approaches to Art Therapy: Theory and Technique. 2nd ed. New York: Routledge, 2019. 384 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА

«Оцінка емоційного стану та психоемоційного самопочуття до і після арт-терапевтичних занять»

до проведення арт-терапевтичних занять

1. Як ви оцінюєте свій загальний емоційний стан?

- дуже поганий;
- поганий;
- середній;
- добрий;
- дуже добрий.

2. Чи відчуваєте ви тривогу або напругу?

- так, дуже сильно;
- так, помірно;
- ні, зовсім не відчуваю.

3. Як ви оцінюєте рівень стресу?

- дуже високий;
- високий;
- середній;
- низький;
- дуже низький.

4. Як часто протягом дня ви відчуваєте роздратування або емоційну напругу?

- дуже часто;
- часто;
- рідко;
- дуже рідко;
- ніколи.

5. Як ви оцінюєте свій емоційний стан?

- дуже поганий;
- поганий;
- середній;
- добрий;
- дуже добрий.

АНКЕТА

«Оцінка емоційного стану та психоемоційного самопочуття до і після арт-терапевтичних занять»

після проведення арт-терапевтичних занять

1. Як ви оцінюєте свій загальний емоційний стан?
 - дуже поганий;
 - поганий;
 - середній;
 - добрий;
 - дуже добрий.
2. Чи відчуваєте ви тривогу або напругу?
 - так, дуже сильно;
 - так, помірно;
 - ні, зовсім не відчуваю.
3. Як ви оцінюєте рівень стресу?
 - дуже високий;
 - високий;
 - середній;
 - низький;
 - дуже низький.
4. Як часто протягом дня ви відчуваєте роздратування або емоційну напругу?
 - дуже часто;
 - часто;
 - рідко;
 - дуже рідко;
 - ніколи.
5. Як ви оцінюєте свій емоційний стан?
 - дуже поганий;
 - поганий;
 - середній;
 - добрий;
 - дуже добрий.
6. Чи змінився ваш рівень тривожності після занять?
 - збільшився;
 - не змінився;
 - зменшився.
7. Як ви оцінюєте свою здатність до концентрації та спокою?
 - дуже погано;
 - погано;
 - нормально;
 - добре;
 - дуже добре.
8. Який емоційний стан ви зараз відчуваєте по завершенню арт-терапевтичних занять?
 - виснаження та втома;
 - легке покращення настрою;
 - значне полегшення та спокій;
 - повна емоційна рівновага та гармонія.