

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувач кафедри ПП та М

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

(підпис)

« 12 » грудня 2025 р
(дата)

**РОЗВИТОК ВІДЧУТТЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-
ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня «магістр»

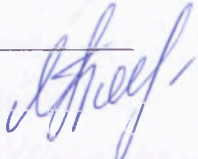
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи

ПС-23-13-ЗМ

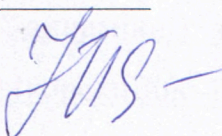
(підпис) 

ПЕРВИНА

Леся

Сергіївна

Науковий керівник:
докторка психологічних наук
професорка

(підпис) 

ПАВЛИК

Наталія

Василівна

Протокол аналізу звіту подібності

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

Автор: Первина Леся Сергіївна, група ПС-23-13-ЗМ

Назва: Розвиток відчуття емоційного благополуччя здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти засобами арт-терапії

Керівник: Павлик Наталія Василівна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1:3.2%

Мікропробіли: 0

Заміна букв: 3

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 процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Вашіфікаційна робота Первина Л.С. має високий рівень оригінальності окремих частин тексту, містить результати власних досліджень. Вияфистанні ідеї, результати і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Дата 09.05.2025р.

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

Підпис

БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія освітня програма Психологія



ЗАТВЕРДЖУЮ

завідувач кафедри ПП та М

д.е.н, доцент Юлія ГЕРАСИМЕНКО

« 3 » січня 2025 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Первині Лесі Сергіївні

1. Тема роботи: Розвиток відчуття емоційного благополуччя здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти засобами арттерапії

Керівник роботи: Павлик Наталія Василівна, докторка психологічних наук, професорка

затверджені наказом БІНПО від « 3 » січня 2025 року № 01-06/03

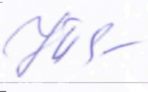
2. Строк подання здобувачем освіти роботи: 2 травня 2025 року.

3. Вихідні дані до роботи: аналіз психолого-педагогічної літератури (теоретичний розділ), емпіричне дослідження під час проходження переддипломної практики (дослідницький розділ), та здійснення розробки й практичної апробації психокорекційної тренінгової програми, фінальне оцінювання динаміки змін, з подальшою розробкою методичних рекомендацій (корекційно-рекомендаційний розділ).

4. Перелік питань які потрібно розробити:

- 1) проаналізувати наукову літературу з проблематики роботи та підбір інструментів емпіричного дослідження;
- 2) провести аналіз результатів емпіричного дослідження у контрольній та експериментальній групах, порівняти показники;
- 3) розглянути методи психокорекційного впливу щодо розвитку відчуття емоційного благополуччя;
- 4) здійснити науково обґрунтований відбір форм арттерапії, релевантних поставленим дослідницьким цілям;
- 5) написати та представити впроваджену тренінгову програму щодо розвитку відчуття емоційного благополуччя засобами арттерапії;
- 6) реалізувати апробацію тренінгової програми серед здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти;
- 7) розробити рекомендації для педагогів, та працівників психологічної служби закладів професійно-технічної освіти.

5. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1.	Павлик Н.В. докторка психологічних наук, професорка кафедри ПП та М БІНПО	03.01.25 	03.01.25 
2.	Павлик Н.В. докторка психологічних наук, професорка кафедри ПП та М БІНПО	10.02.25 	10.02.25 
3.	Павлик Н.В. докторка психологічних наук, професорка кафедри ПП та М БІНПО	18.03.25 	18.03.25 

6. Дата видачі завдання: 03.01.2025.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

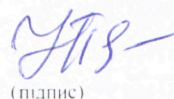
№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строки виконання етапів роботи	Примітка
1.	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2.	Вивчення літературних джерел	січень	виконано
3.	Збирання матеріалу	січень	виконано
4.	Обробка матеріалу	січень	виконано
5.	Виконання I розділу	лютий	виконано
6.	Виконання II розділу	лютий	виконано
7.	Виконання III розділу	березень	виконано
8.	Формулювання висновків	березень	виконано
9.	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірки на плагіат	квітень	виконано
10.	Подання роботи на кафедру	травень	виконано

Студент


(підпис)

Л.С. Первина

Керівник роботи


(підпис)

Н.В. Павлик

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ NATIONAL
ACADEMY OF PEDAGOGICAL SCIENCES OF UKRAINE ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ
МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»

SIHE «UNIVERSITY OF EDUCATIONAL MANAGEMENT» БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ
ІНСТИТУТ НЕПЕРЕПВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
BILA TSEKVA INSTITUTE OF CONTINUOUS PROFESSIONAL EDUCATION

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту
Department of Pedagogy, Psychology and Management

ВІДГУК КЕРІВНИКА

на кваліфікаційну роботу магістрантки **«Розвиток відчуття емоційного благополуччя
здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти засобами арттерапії»**

студентки 2 курсу групи ПС-23-11-ЗМ спеціальності 053 «Психологія» освітньої
програми «Психологія»

Первини Лесі Сергіївни

Кваліфікаційна робота магістрантки «Розвиток відчуття емоційного благополуччя
здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти засобами арттерапії»
присвячена актуальній та суспільно значущій темі. У своїй роботі магістрантка здійснила
глибокий теоретичний аналіз поняття емоційного благополуччя, охарактеризувала його
структуру та динаміку у юнацькому віці, а також обґрунтувала психокорекційний
потенціал арттерапевтичного підходу в системі психологічного супроводу учнів ПТНЗ,
науково апробувала свої дослідження. На гідному науковому рівні проведено емпіричне
дослідження, результати якого виявили низький або нестійкий рівень емоційного
благополуччя в частини учнів. Це дало підстави для розробки тренінгової програми
«Формування позитивного настрою».

Авторкою професійно розроблено структуру програми, що включає три види
арттерапевтичної активності — ізотерапію, музикотерапію та притчетерапію — з
подальшим розширенням методів за рахунок метафоричних карт, пісочної терапії та
кінотерапії. Програма практично апробована в реальному освітньому середовищі, де
підтверджено зростання показників емоційного стану, самооцінки, самоприйняття,
емоційної стабільності та рефлексивних умінь у респондентів.

Оформлення роботи відповідає академічним вимогам: логічна структура, чітке
формулювання мети, завдань, гіпотези та висновків. У тексті коректно оформлено
посилання на наукові джерела, дотримано норми наукового стилю. Дослідження
відкриває перспективи подальшого вдосконалення арттерапевтичних методів, адаптації
їх до специфіки ПТНЗ та інтеграції у навчально-виховну діяльність. Завдяки методичним
рекомендаціям, результати дослідження мають практичне значення для психологів
системи освіти, зокрема у закладах ПТО.

Кваліфікаційна робота Первини Л.С. є завершеним самостійним дослідженням, що
відповідає всім вимогам до магістерських кваліфікаційних робіт за спеціальністю 053
«Психологія», демонструє належний рівень науково-дослідницької культури, методичної
підготовки та практичної спрямованості. Відсоток оригінальності тексту становить 96,8%.

Робота заслуговує на оцінку — 90 / А / відмінно.

Керівник кваліфікаційної роботи магістрантки:

докторка психологічних наук, професорка
кафедри педагогіки, психології та менеджменту
БІНПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України



Наталія ПАВЛИК

30.04.2025

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 117 сторінок, 12 рисунків, 8 таблиць, 5 додатків, 65 літературних джерел.

Мета дослідження полягає у емпіричному вивченні стану психологічного благополуччя сучасних здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти, теоретичному обґрунтуванні та практичній перевірці ефективності арттерапевтичних методів розвитку емоційного благополуччя здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти.

Об'єктом дослідження є психологічні особливості стану емоційного благополуччя здобувачів професійно-технічних навчальних закладів (ПТНЗ).

Предметом дослідження є особливості впливу методів арттерапії на стан емоційного благополуччя здобувачів ПТНЗ.

Основні методи дослідження: теоретичні: аналіз, систематизація та узагальнення наукової психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; емпіричні: психодіагностичне тестування, констатувальний та формувальний експерименти, систематизація та узагальнення якісних та кількісних даних дослідження, спостереження, тестування, методи статистичної обробки даних.

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: узагальнено матеріали у вітчизняній і зарубіжній літературі щодо методологічних підходів вивчення та розвитку емоційного благополуччя та його теоретико-аналітичної моделі, розглянуто форми арттерапії як одного з дієвих та екологічних засобів формування психологічного добробуту; розглянуто умови формування цього психологічного явища у здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти; вперше емпірично досліджено рівень емоційного благополуччя сучасного юнацтва, та розроблено й експериментально

апробовано тренінгову програму розвитку почуття емоційного благополуччя здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти засобами арттерапії, що містить елементи музикотерапії, притчетерапії, ізотерапії; надані методичні рекомендації для педагогів та працівників психологічної служби закладів ПТО, щодо розвитку та підтримки даного стану у вказаному середовищі. Результати впроваджені в освітній процес закладу професійної (професійно-технічної) освіти «Новоодеський професійний коледж».

Основні положення, найважливіші висновки і результати кваліфікаційної роботи викладено у 3 наукових працях.

Ключові слова: емоційне благополуччя здобувачів освіти, арттерапія, психоемоційна стійкість, психологічна підтримка, тренінг, ресурсний стан, саморегуляція, адаптація, емоційний інтелект, резильєнтність, емоційна вразливість.

ABSTRACT

Master's Thesis: 117 pages, 12 figures, 8 tables, 5 appendices, 65 references.

The aim of the research is the empirical study of the psychological well-being of modern students of vocational (vocational-technical) education institutions, the theoretical substantiation and practical verification of the effectiveness of art therapy methods in developing emotional well-being among students of vocational (vocational-technical) education institutions.

The object of the research is the psychological characteristics of the emotional well-being of students of vocational education institutions.

The subject of the research is the features of the influence of art therapy methods on the emotional well-being of vocational school students.

Main research methods: Theoretical methods: analysis, systematization, and generalization of psychological and pedagogical scientific literature on the research problem. Empirical methods: psychodiagnostic testing; ascertaining and formative experiments, systematization and generalization of qualitative and quantitative research data, observation, testing; statistical data processing methods.

The main scientific result of the study lies in the following: the domestic and foreign literature on methodological approaches to the study and development of emotional well-being and its theoretical-analytical model has been generalized; various forms of art therapy are considered as effective and ecologically sound tools for fostering psychological well-being; the conditions for the development of this psychological phenomenon among vocational students have been analyzed. For the first time, the emotional well-being level of modern youth has been empirically studied, and a training program for the development of emotional well-being through art therapy (including elements of music therapy, fairy-tale therapy, and art therapy) has been designed and experimentally tested. Methodical recommendations have been provided for teachers and psychological service

specialists in vocational institutions on how to support and develop students' emotional well-being.

The results have been implemented into the educational process at the vocational institution «Novoodeskyi Professional College».

The main provisions, conclusions, and results of the qualification work are presented in 3 scientific publications.

Keywords: emotional well-being of students, art therapy, psycho-emotional resilience, psychological support, training, resource state, self-regulation, adaptation, emotional intelligence, resilience, emotional vulnerability.

ЗМІСТ

ВСТУП	13
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	20
1.1 Теоретичний аналіз проблеми формування та розвитку відчуття емоційного благополуччя особистості як ключового чинника суб'єктивного відчуття щастя	20
1.2 Структура та зміст емоційного благополуччя особистості.....	26
1.3 Психологічні чинники розвитку емоційного благополуччя особистості у юнацькому віці.....	35
1.4 Методологічний підхід до вивчення та розвитку емоційного благополуччя особистості у юнацькому віці. Форми арттерапії, що можуть використовуватися з метою розвитку стану емоційного благополуччя особистості.....	40
Висновки до 1 Розділу	62
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАНУ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СУЧАСНИХ УЧНІВ ПРОФЕСІЙНО- ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	66
2.1 Модель, методика та організація дослідження стану емоційного благополуччя особистості.	66
2.2 Результати емпіричного дослідження стану емоційного благополуччя у сучасних учнів професійно-технічних навчальних закладів.	77
Висновок до 2 Розділу	87
РОЗДІЛ III РОЗВИТОК СТАНУ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧНІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ	90

3.1 Програма розвитку стану емоційного благополуччя особистості засобами арттерапії «Формування позитивного настрою»	90
3.2. Апробація програми розвитку почуття емоційного благополуччя засобами арттерапії та доведення її ефективності.....	97
3.3. Методичні рекомендації щодо розвитку почуття емоційного благополуччя в учнів ПТНЗ засобами арттерапії.....	111
Висновок до 3 розділу.....	122
ВИСНОВКИ.....	126
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	129
ДОДАТКИ	138

ВСТУП

Актуальність теми

Сучасні реалії висувають перед суспільством складні виклики, зокрема у сфері збереження емоційного здоров'я особистості. Умови війни, що тривають у нашій державі, накладають особливий відбиток на життя кожного громадянина. Формування емоційного благополуччя в організмі кожної людини посилює опірність та дає сили до відновлення, вона є особливо актуальним у дитячому та юнацькому віці, оскільки саме в цей період відбуваються інтенсивні процеси становлення психіки. Незрілість психологічних структур, їх висока пластичність обумовлюють вразливість до негативних впливів, таких як стресові чинники, емоційні та соціальні виклики, маніпуляції та провокації ворога. Ця вразливість потребує цілеспрямованого створення сприятливих умов для розвитку емоційної стійкості та гармонізації внутрішнього стану особистості. Особливо це стосується здобувачів освіти професійно-технічних навчальних закладів (ПТНЗ). Адже, у цій категорії учнів є значна кількість осіб, що перебувають у складних життєвих обставинах, зумовлених несприятливими соціальними статусами. Серед них можна виокремити дітей із малозабезпечених сімей, внутрішньо переміщених осіб, підлітки із сімей, які характеризуються соціальною занедбаністю, а також тих, хто зіткнувся з проблемами насильства чи булінгу. Часто до закладів ПТО потрапляють дівчата та хлопці з освітніми труднощами, діти, що втратили одного або обох батьків унаслідок смерті, або ті, чиї батьки були позбавлені батьківських прав. Ці обставини створюють значні психологічні та соціальні виклики, що негативно впливають на їхній емоційний стан, демотивують у навчанні та порушують адаптаційні процеси. У результаті, така молодь потребує особливої підтримки, яка спрямована на подолання психоемоційного напруження та створення можливостей для гармонійного розвитку.

Стикаючись з підвищеним рівнем тривожності, нестабільністю, невпевненістю у майбутньому, вони є нужденними до цілеспрямованого впливу, що посилив би їх психологічну стійкість, навчальну мотивацію та загальне емоційне благополуччя.

Емоційне благополуччя є однією з ключових складових гармонійного розвитку особистості, що сприяє формуванню внутрішньої рівноваги, впевненості в собі, подоланню стресу та розкриттю потенціалу кожного. Це поняття, яке ще у 1965 році роз'яснене Норманом Бредбеном як відчуття щастя, переживання позитивних емоцій та задоволення життям. Деніел Гоулмен, один із дослідників концепції емоційного інтелекту казав: «Ті, хто вміють керувати своїм емоційним життям з більшим самоусвідомленням і самовладанням, мають більше шансів досягти успіху в житті» [6]. Особливого значення цей вислів набуває в умовах суспільно-політичної та військової нестабільності, коли молодь потребує додаткової підтримки та ресурсів для адаптації до життєвих викликів.

«Серед засобів підсилення емоційного благополуччя у освітній діяльності знаходяться інтерактивні методи - ігри, проекти, рольове розігрування ситуацій; використання інформаційно-комунікаційних технологій - електронні курси, вебінари, онлайн-тести, віртуальні лабораторії, комунікація зі штучним інтелектом; проблемне навчання - розв'язування задач, аналіз ситуацій, проєктування; методи розвитку критичного мислення - дискусії, есе, аналіз текстів, розв'язання проблем. Їх основу складають арттехнології.

Арттехнології є одним з найефективніших підходів, які, маючи у основі арттерапію, через артпрактики допомагають розв'язати весь комплекс вищеописаних питань. Найпоширенішими інструментами у цій сфері є музика, живопис, хореографія, театр, вони ще в давні часи використовувалися для лікування та стимулювання, і зараз складають фундамент арттерапії. Та

неперервний розвиток мистецьких форм, постійний пошук нових неординарних рішень, відповідно до потреб сучасності, призвів до виникнення різноманіття у цій царині - монотипія, пісочниця, нейрографіка, фольготерапія, робота з тканинами, МАК, фототерапія тощо. Всі вони містять такі характеристики як динамічність, екологічність, наочність, інтерактивність, проєктивність, стимулювання, індивідуальний підхід. Тобто. артпрактики, в основі яких лежить арттерапія, можна з упевненістю вважати одним із методів, що має істотні переваги - підвищує мотивацію до навчання, розкриває креативність, покращує концентрацію уваги, вдосконалює соціальні навички та вміння, знижує рівень стресу, заглиблює емоційний інтелект, піднімає самооцінку, поліпшує комунікацію, розвиває критичне мислення» [40]. Це унікальний напрямок, який допомагає через творчість і самовираження знаходити гармонію із собою, покращувати самопізнання та розвивати емоційну стійкість, резильєнтність. Використання арттерапевтичних підходів у роботі з учнями ПТНЗ дозволяє створити середовище, сприятливе для подолання психоемоційних викликів і забезпечити їх особистісне зростання й формування відчуття емоційного благополуччя.

Мета дослідження

Метою дослідження є емпіричне вивчення стану психологічного благополуччя сучасних здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти, теоретичне обґрунтування та практична перевірка ефективності арттерапевтичних методів розвитку емоційного благополуччя здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти.

Завдання дослідження

1. Теоретично проаналізувати психологічні основи розвитку відчуття емоційного благополуччя у процесі зростання та формування особистості.

2. Дослідити особливості стану емоційного благополуччя у сучасних учнів професійно-технічних навчальних закладів

3. Розробити програму розвитку емоційного благополуччя особистості засобами арттерапії.

4. Провести апробацію програми розвитку почуття емоційного благополуччя та довести її ефективність.

5. Обґрунтувати методичні рекомендації щодо розвитку почуття емоційного благополуччя в учнів ПТНЗ.

Об'єкт дослідження

Об'єктом дослідження є психологічні особливості стану емоційного благополуччя здобувачів професійно-технічних навчальних закладів (ПТНЗ).

Предмет дослідження

Предметом дослідження є особливості впливу методів арттерапії на стан емоційного благополуччя здобувачів ПТНЗ.

Гіпотеза

Психологічний стан сучасних учнів ПТНЗ відзначається такими особливостями як емоційна вразливість, зниження супротиву, вигорання, хронічна тривожність та соматичні прояви, пов'язані з апетитом, сном та фізичним недомоганням. Їх стан може покращитися через розвиток відчуття емоційного благополуччя, шляхом застосування засобів арттерапії, зокрема спеціально організованого тренінгового втручання.

Наукова новизна роботи полягає у наступному:

- Вперше здійснено комплексне дослідження особливостей стану емоційного благополуччя учнів професійно-технічних навчальних закладів відомими діагностичними методиками, також складено та проведено

анкетування та визначено рівень їхньої обізнаності щодо арттерапевтичних технік;

- Вдосконалено арттерапевтичні методи та інструменти впливу на емоційний стан здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти, що сприяють розвитку їхнього психологічного благополуччя;
- Опрацьовано та систематизовано сучасні дослідження у сфері формування емоційного благополуччя юнаків та дівчат, що дозволяє поглибити розуміння механізмів їхньої емоційної регуляції.

Теоретичне значення роботи

Дослідження розширює науково-теоретичні уявлення про особливості розвитку емоційного благополуччя учнів професійно-технічних навчальних закладів, його чинники та можливості корекції. Зокрема, у роботі:

- Уточнено сутність поняття «емоційне благополуччя» у контексті юнацького віку та професійної освіти.
- Розкрито механізми впливу арттерапії на емоційний стан молоді, що сприяє розвитку адаптивних стратегій регуляції емоцій.
- Систематизовано сучасні теоретичні підходи до використання арттерапевтичних методів у роботі з учнями ПТНЗ.
- Обґрунтовано значення тренінгового втручання як ефективного засобу психоемоційної підтримки молоді.

Практичне значення роботи

Результати дослідження мають значний практичний потенціал для використання у сфері психологічної підтримки учнів професійно-технічних навчальних закладів. Зокрема, у межах роботи:

- Розроблено та апробовано тренінгову програму розвитку почуття емоційного благополуччя засобами арттерапії, яка сприяє формуванню емоційної стійкості, саморегуляції та позитивного самосприйняття.

- Доведено ефективність запропонованої програми у межах емпіричного дослідження, що підтверджує її позитивний вплив на рівень емоційного благополуччя молоді.
- Розроблено методичні рекомендації для психологів, педагогів та соціальних працівників щодо застосування арттерапевтичних методів у роботі з учнями ПТНЗ.

Часткова апробація результатів дослідження здійснена через участь у III Всеукраїнської науково-практичній очно-дистанційній конференції «Імперативи розвитку Нової української школи: Сучасні реалії», при Державній науковій установі «Інститут модернізації змісту освіти», участі у X Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти» та регіональному науково-практичному семінарі «Психолого-педагогічні чинники формування професійної компетентності кваліфікованих робітників в умовах воєнного стану» при Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти, де відбулося висвітлення підходів до формування емоційного благополуччя учнів та впливу арттерапії на їхній емоційний стан.

Структура роботи

Робота складається зі змісту, вступу до теми, теоретичної частини «Теоретичні основи проблеми розвитку емоційного благополуччя особистості», висновків до першого розділу, другого практичного розділу – «Емпіричне дослідження особливостей стану емоційного благополуччя у сучасних учнів професійно-технічних навчальних закладів», висновків до другого розділу, третього експериментального розділу «Розвиток стану емоційного благополуччя учнів професійно-технічних навчальних закладів засобами арттерапії» та висновків до третього розділу. Також загального висновку до роботи, додатків і переліку використаної літератури, у кількості

65 джерел. Повний обсяг роботи викладено на 180 сторінках, 117 сторінок основного тексту. **Основні методи дослідження:** **теоретичні:** аналіз, систематизація та узагальнення наукової психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; **емпіричні:** психодіагностичне тестування; констатувальний та формувальний експерименти; систематизація та узагальнення якісних та кількісних даних дослідження; спостереження; анкетування; методи статистичної обробки даних. Емпіричний метод дослідження здійснювався на базі закладу професійної (професійно-технічної) освіти «Новоодеський професійний коледж». У дослідженні задіяно 170 здобувачів освіти.

Отже, забезпечення психологічного здоров'я, розвиток емоційного благополуччя, стійкості та здатності до відновлення молоді є одним із ключових завдань сучасної системи освіти. Адже саме ці аспекти становлять фундамент для ефективного навчання, особистісного розвитку та соціальної активності підростаючого покоління. Арттерапія, як потужний інструмент емоційного впливу, має глибокі історичні корені та доведену ефективність. Її використання, як ефективного інструменту для підвищення відчуття емоційного добробуту, в закладах професійно-технічної освіти потребує популяризації та впровадження. Адже молодь, яка перебуває в емоційно стабільному стані, демонструє високий рівень мотивації, впевненості у своїх силах та життєвої енергії, що дозволяє їй долати життєві труднощі, реалізовувати свій потенціал, ставати компетентними фахівцями та свідомими громадянами, які здатні відстоювати інтереси держави.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Теоретичний аналіз проблеми формування та розвитку відчуття емоційного благополуччя особистості як ключового чинника суб'єктивного відчуття щастя

Для сучасного українця такі специфічні поняття як резильєнтність, вікарна травма, вікно толерантності, втома від співчуття, гіперпильність, панічні атаки та флешбеки стали нормою існування. Наше суспільство поневолі стає більш обізнаним у сфері ментального здоров'я, оскільки це одна зі складових здоров'я загалом. І без формування стійкості, психологічної пружності та здатності відновлюватися особистість втрачає опірність, зазнає емоційного вигорання, зміщення соціальних норм, піддається агресивному тиску та стає вразливою до психічних захворювань. Розвиток емоційного благополуччя особистості набуває особливої актуальності, адже воно є фундаментальним компонентом суб'єктивного відчуття щастя та гармонійного функціонування людини. Таке розуміння емоційного благополуччя є офіційно визнаним та використовується ще з середини ХХ століття (Bradburn, 1965). Складні соціально-економічні умови, політична нестабільність, а також зростаючий рівень стресу, небезпеки та невизначеності у житті українців підсилюють потребу у формуванні емоційної стійкості та гармонії. Тут усвідомлення емоційного благополуччя виступає основним регулятором людської життєдіяльності, впливаючи на здатність до адаптації, самореалізації та підтримання здорового соціального середовища.

«Феномен психологічного благополуччя в роботах різних авторів описано як баланс між позитивними та негативними емоціями, що накопичуються впродовж життя (Bradburn, 1969); суб'єктивне благополуччя, що складається з трьох основних компонентів – задоволення, комплекс приємних (pleasant affect) та неприємних емоцій (unpleasant affect) (Diener, 1984).

Структура психологічного благополуччя за Н. Бредберн (1969) містить два компоненти: позитивний та негативний ефект (Bradburn, 1969). Е. Дінер (1984) доповнює цю структуру складовою «задоволеність життям» (Diener, 1984), наповнюючи її когнітивним змістом та визначаючи як «суб'єктивне благополуччя» (Diener, 1984).

А тому структура суб'єктивного благополуччя за автором містить комплекс позитивних емоцій (високий рівень), комплекс негативних емоцій (низький рівень) та задоволеність життям (висока міра).

Доповнюючи дослідження Н. Бредберна, К. Райфф (1989) виділяє шість основних компонентів психологічного благополуччя: самосвідомість (знання, симпатії та самоприйняття), позитивне ставлення до оточуючих (позитивні відносини, які є життєво значущими для благополуччя та відображають здатність людини співпереживати та проявляти прив'язаність), автономія (почуття незалежності, яке виникає внаслідок прийняття відповідальності за свої дії), управління навколишнім середовищем (здатність визначати та створювати оптимальні умови для зростання, застосовуючи свою здатність контролювати зовнішні та внутрішні фактори), життєва мета (постановка особистісних цілей у межах глобального життєвого напрямку) та особистісне зростання (розвиток особистого потенціалу шляхом вирішення нових задач) (Ryff, 1989, 1995).

На сьогодні спостерігається тенденція об'єднання різних теорій та підходів аналізу психологічного та суб'єктивного благополуччя до єдиного комплексного вивчення благополуччя. Зокрема, Е. Самман (2007) описує сім індикаторів вимірювання благополуччя (як суб'єктивного, так і психологічного): життєвий смисл (мета); потреба в автономії; потреба в компетентності; потреба у зв'язках; предметна задоволеність життям (визначається сферами життєдіяльності); загальна задоволеність життям; щастя. О. Вернік (2019) зазначає, що 2-4 показники відповідають трьом базовим потребам теорії самовизначення (SDT)» [1].

Ключовим чинником суб'єктивного відчуття щастя, адже позитивні емоції сприяють підвищенню життєвої активності, формуванню оптимістичного світогляду та створюють необхідні умови для досягнення індивідуальних та суспільних цілей. «Сучасні дослідження зосереджуються на концептуалізації щастя через призму міжособистісного аспекту, підкреслюючи тим самим необхідність гармонії та зв'язку з іншими людьми (Baranski, Gardiner, Lee, Funder, Zhuravlova et al., 2020)» [1].

Також емоційне благополуччя є ключовим фактором, що визначає здатність людини адаптуватися до життєвих викликів, підтримувати внутрішню гармонію та ефективно взаємодіяти з оточенням. Його розвиток сприяє підвищенню стійкості до стресу, покращенню міжособистісних стосунків, а також формуванню позитивного ставлення до життя. Як зазначає О.І. Боковець, емоційний інтелект, який є складовою емоційного благополуччя, виступає ресурсом психічного здоров'я, допомагаючи людині контролювати гармонію внутрішнього світу. [5].

Якщо розглядати актуальність дослідження щодо нашої теми, то можна виділити сфери першочергово дотичні до емоційного благополуччя:

- Освітній простір. Емоційне благополуччя учнів сприяє їхній навчальній мотивації, успішності та здатності до самореалізації. Дослідження показують, що емоційно стабільні учні краще адаптуються до освітнього середовища та демонструють вищі результати навчання [18].

- Професійна діяльність. У професійній сфері емоційне благополуччя впливає на продуктивність, здатність до командної роботи та вирішення конфліктів. Як зазначає Д. Гоулмен, розвинений емоційний інтелект є важливим чинником успішності в професійній діяльності [16].

- Соціальна взаємодія: Люди з високим рівнем емоційного благополуччя здатні будувати міцні соціальні зв'язки, підтримувати гармонійні стосунки та сприяти розвитку соціального капіталу .

- Фізичне здоров'я: Емоційне благополуччя позитивно впливає на фізичне здоров'я, сприяючи зниженню ризику розвитку хронічних захворювань та покращенню загального самопочуття.

Людмила Захарівна Сердіок, вітчизняна українська психологиня, докторка психологічних наук, професорка, дає визначення психологічного благополуччя як «інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Як інтегральне особистісне утворення, психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є мотиваційним параметром особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього), системи ставлень людини та життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення»[48].

Проблема формування емоційного благополуччя особливо гостро постає у період юності, коли відбувається активне становлення психіки та

формування системи цінностей, що значною мірою впливають на майбутнє життя особистості. В юнацькому віці індивід найбільш вразливий до впливу негативних факторів, таких як стресові ситуації, соціальні конфлікти, маніпуляції свідомістю, підкуп та вербування спецслужбами ворога, що можуть призводити до емоційної нестабільності та втрати мотивації, соціальної депривації, збоїв у психічному розвитку.

Ще у ранньому дитинстві емоційний комфорт чи його відсутність істотно впливає на розвиток психічного компоненту, на формування почуття довіри і подальшого налагодження порозуміння з соціумом і собою.

Формування почуття емоційного благополуччя є важливим аспектом вікової психології, особливо у юнацькому віці, коли відбувається активне формування особистості:

- Дослідження показують, що сімейні стосунки, емоційні зв'язки в сім'ї мають значний вплив на психологічне благополуччя. Наприклад, якісне спілкування між батьками та дітьми сприяє формуванню почуття безпеки та довіри, що є основою емоційного благополуччя. У психоаналізі вважається, що своєчасне задоволення базових потреб дитини, особливо матір'ю, формує базову довіру до світу. Це, у свою чергу, впливає на здатність юнаків справлятися зі стресами та підтримувати емоційну рівновагу.

- Юнацькі кризи є важливим етапом розвитку особистості, оскільки вони сприяють формуванню ідентичності, власних цінностей, переконань, життєвих цілей, самосвідомості. Молодь стикається з необхідністю прийняття рішень щодо майбутньої кар'єри. Що може викликати тривогу через страх помилитися або не відповідати очікуванням. У цей період молодь формує глибші зв'язки з однолітками та романтичні стосунки. Конфлікти або розчарування можуть викликати емоційний дискомфорт. Молодь починає замислюватися над сенсом життя, своїм місцем у світі. Тому м'яка підтримка і

ненав'язливий супровід допомагає пройти цей період більш успішно і допомогти пережити негативні переживання.

- Вплив технологій, інтернету та соціальних мереж: Активне користування технологіями та соціальними мережами може мати як позитивні, так і негативні наслідки для емоційного благополуччя молоді. З одного боку, інтернет надає доступ до великого обсягу інформації, допомагає встановлювати та підтримувати соціальні зв'язки. З іншого боку, постійне порівняння себе з ідеалізованими образами в соціальних мережах може призводити до заниженої самооцінки. Маніпуляції, кліпове мислення (поверхневе сприйняття інформації через швидкий її потік), а також навіювання негативних установок через онлайн-контент створюють ризик втрати критичного мислення. небезпечні онлайн-ігри та виклики можуть провокувати стрес або навіть ризиковану поведінку. Для підтримки емоційного благополуччя важливо розвивати цифрову грамотність, уміння критично оцінювати інформацію та встановлювати здорові межі використання технологій. Підтримка з боку дорослих також є ключовою у цьому питанні.

Тому поглиблене дослідження проблеми розвитку емоційного благополуччя не втрачає своєї значущості, особливо у зв'язку з необхідністю адаптації молодого покоління до нових життєвих викликів. Науково обґрунтовані підходи до його формування дозволяють підвищити ефективність виховного та освітнього процесу, сприяючи гармонійному розвитку особистості.

Отже, опрацювавши наукові труди, які стосуються емоційного та психологічного благополуччя, можемо зробити висновки. **Емоційне благополуччя** – це стан внутрішньої гармонії індивіда, стійкості до стресу та здатності ефективно взаємодіяти з навколишнім світом, підтримуючи позитивні міжособистісні зв'язки та особистісне зростання. Воно включає

баланс між позитивними та негативними емоціями, задоволеність життям, автономію, життєву мету та здатність до адаптації, внутрішньої відбудови, резильєнтності. В своїй роботі ми будемо послуговуватися цим робочим визначенням.

Адже, в сучасному світі, сповненому викликів, розвиток емоційної стійкості стає ключовим фактором психологічного здоров'я, який допомагає справлятися з труднощами, надмірними емоційними навантаженнями, долати перепони та відновлюватися, сприяючи формуванню позитивного світогляду та гармонійної взаємодії з оточенням.

1.2 Структура та зміст емоційного благополуччя особистості

Структура та зміст емоційного благополуччя особистості є однією з центральних тем у сучасній віковій психології та пов'язана з багатогранними аспектами життєдіяльності людини. Ця концепція охоплює внутрішню гармонію, здатність справлятися зі стресом, позитивне сприйняття світу і самого себе, а також ефективну соціальну взаємодію. Вона формується на основі емоційної стабільності, яка передбачає здатність особистості регулювати свої емоції, уникати надмірного психологічного напруження і підтримувати внутрішню рівновагу. Важливою складовою є позитивна емоційність, яка визначається частотою та інтенсивністю переживання позитивних емоцій, таких як радість, задоволення та вдячність. Крім того, суттєвим аспектом є самоусвідомлення, що дозволяє особистості аналізувати власний емоційний стан та його вплив на поведінку. Наявність соціальної підтримки з боку сім'ї, друзів або однодумців відіграє важливу роль у

забезпеченні емоційного благополуччя, адже міцні міжособистісні зв'язки допомагають справлятися з життєвими труднощами.

Емоційне благополуччя також включає суб'єктивне задоволення життям, що означає гармонійне співвідношення між очікуваннями та реальністю. Людина відчуває психологічну безпеку, яка проявляється у впевненості в майбутньому та власних силах. Важливою є також емоційна гнучкість, яка дозволяє адаптуватися до змін і вирішувати складні життєві ситуації без надмірних втрат. Таким чином, структура емоційного благополуччя включає як внутрішньоособистісні ресурси, так і соціально-психологічні взаємодії, які разом забезпечують стан гармонії та задоволення.

У світовій науковій спільноті питання емоційного благополуччя активно досліджують різні фахівці. Однією з найвідоміших є Керол Ріфф (Carol Ryff), професорка психології в Університеті Вісконсин-Медисон (University of Wisconsin-Madison), США. Вона розробила модель психологічного благополуччя, яка включає шість ключових аспектів: автономія, особистісний ріст, цілі в житті, позитивні стосунки, самоприйняття та контроль над середовищем. Її праці мають значний вплив на розуміння структури благополуччя. Її робота почалася ще у 1980-х роках. Суть моделі полягає в тому, що психологічне благополуччя — це не просто відсутність негативних емоцій, а активний процес самореалізації та гармонійного розвитку особистості. Наприклад, автономія передбачає здатність приймати незалежні рішення, а особистісний ріст — постійне прагнення до самовдосконалення. Цілі в житті допомагають людині відчувати сенс існування, а позитивні стосунки забезпечують підтримку та емоційну стабільність. Самоприйняття дозволяє людині приймати себе такою, якою вона є, а контроль над середовищем — ефективно управляти життєвими обставинами. Її модель стала основою для багатьох сучасних досліджень у сфері психології. Вона

допомогла зрозуміти, що благополуччя — це багатогранне явище, яке включає як внутрішні ресурси, так і зовнішні чинники.

Роботи Ріффа використовуються для розробки програм психологічної підтримки, освітніх тренінгів та терапевтичних методик. У психодіагностиці модель застосовується, для оцінки рівня психологічного благополуччя у різних груп населення. Наприклад, шкали, розроблені на основі моделі Керол, дозволяють вимірювати такі аспекти, як автономія, самоприйняття, особистісний ріст та інші компоненти [17]. Ці інструменти широко залучені у клінічній психології для виявлення проблем із благополуччям та розробки індивідуальних програм підтримки. У США, Німеччині та Франції, модель дослідниці інтегрується в освітні програми, спрямовані на розвиток емоційної грамотності та навичок саморегуляції. Наприклад, тренінги для студентів і школярів допомагають їм розвивати позитивні стосунки, ставити життєві цілі та працювати над особистісним зростанням. У психотерапії модель використовується для роботи з клієнтами, які стикаються з емоційними труднощами, стресом або кризами. Терапевти застосовують її для допомоги клієнтам у формуванні позитивного ставлення до себе, розвитку автономії та пошуку сенсу життя. Модель Ріффа є основою для багатьох наукових досліджень добробуту, які вивчають вплив соціальних, економічних та культурних факторів на психологічне благополуччя. Наприклад, у контексті пандемії COVID-19 модель використовувалася для аналізу впливу ізоляції та стресу на емоційний стан людей.

Інша американська дослідниця, Соня Любомирська (Sonja Lyubomirsky), професор Каліфорнійського університету в Ріверсайді, фокусується на щасті як основі емоційного благополуччя, вивчаючи, як позитивні емоції сприяють загальному добробуту [45]. Вона виявила, що регулярне переживання радості, вдячності та задоволення сприяє покращенню фізичного здоров'я, зміцненню

соціальних зв'язків і підвищенню продуктивності. Її дослідження показують, що щастя — це не лише результат обставин, але й активний процес, який потребує зусиль і свідомого підходу. Соня є авторкою кількох відомих книг, таких як «Психологія щастя. Новий підхід» та «Міфи про щастя», які стали популярними серед науковців і широкої аудиторії. Одним із ключових внесків Любомирської є її «теорія сорока відсотків», яка стверджує, що рівень щастя людини на 50% визначається генетикою, на 10% — зовнішніми обставинами, а решта 40% залежить від свідомих дій та зусиль самої людини. Ця теорія підкреслює, що кожен може впливати на своє щастя через розвиток позитивних звичок, таких як вдячність, добрі справи, підтримка соціальних зв'язків та оптимістичне мислення.

Центри досліджень зосереджені в різних країнах. У США активними є університети, такі як Університет Вісконсін-Медісон і Каліфорнійський університет, які є ключовими для досліджень у сфері психологічного благополуччя. В Україні такі дослідження проводяться в Київському національному університеті імені Тараса Шевченка та Одеському національному університеті імені І.І. Мечникова. У європейських країнах, таких як Німеччина і Франція, емоційне благополуччя інтегрується в контекст психосоціальної допомоги.

В Україні науковці О.І. Кононенко та А.В. Григоращенко досліджують емоційний та когнітивний аспекти благополуччя, аналізуючи його внутрішню структуру і вплив на життєдіяльність. У своїх роботах О.І. Кононенко акцентує увагу на ролі емоційного інтелекту як ключового фактору успішної діяльності в соціальній сфері. Вона досліджує, як здатність розуміти та регулювати емоції впливає на міжособистісні взаємини, вирішення конфліктів та досягнення професійних цілей. Її праці також підкреслюють важливість емпатії та емоційної стійкості для ефективної взаємодії в соціальних установах. А.В.

Григоращенко зосереджується на вивченні когнітивних процесів, які впливають на формування благополуччя. Його дослідження аналізують, як мислення, пам'ять та увага взаємодіють із емоційними станами, сприяючи або, навпаки, перешкоджаючи досягненню гармонії в житті. Обидва науковці досліджують вплив соціального середовища на емоційне благополуччя, зокрема роль сімейних стосунків, професійного середовища та соціальної підтримки. Їхні роботи підкреслюють, що якісна соціальна взаємодія є важливим ресурсом для підтримки емоційного та когнітивного здоров'я.

Емоційне благополуччя, як ключовий елемент розвитку особистості, особливо в юнацькому віці, вимагає інтегрованого підходу до його формування та підтримки. Воно не тільки залежить від внутрішніх ресурсів людини, але й значною мірою визначається зовнішніми чинниками, такими як сімейні стосунки, соціальне оточення та вплив сучасних технологій. Важливим аспектом є створення сприятливих умов для розвитку, які б дозволяли молоді проявляти свою індивідуальність, переживати позитивні емоції та знаходити підтримку в складні моменти.

Серед новітніх тенденцій досліджень варто зазначити зростання уваги до впливу цифрових технологій на емоційне благополуччя. Сучасні дослідники акцентують увагу на тому, як соціальні мережі та інтерактивні онлайн-середовища формують емоційний стан молоді. Зокрема, небезпека полягає у маніпуляціях, поширенні ідеалізованих образів, кліповому мисленні, яке ускладнює глибоке осмислення інформації. Наприклад, робота Соні Любомирський у США звертає увагу на те, як технології впливають на емоції щастя, пропонуючи практичні рекомендації для зменшення негативного впливу цифрового світу.

Дослідження в Україні та Європі також спрямовані на розробку методик для підтримки емоційного благополуччя в умовах високого рівня стресу. У

Франції, Німеччині та Великобританії психологічна підтримка молоді активно інтегрується в освітні програми. Наприклад, впроваджуються тренінги з емоційної грамотності та розвитку навичок саморегуляції, які допомагають формувати стійкість до цифрових впливів.

Додатково, емоційне благополуччя розглядається як основа для успішного соціального функціонування. Ганна Халєєва вивчає емоційне благополуччя підлітків, зокрема вплив соціальних факторів, таких як стрес та середовище. Працюючи в Київському національному університеті імені Тараса Шевченка, активно досліджує сучасні тенденції у сфері психології підліткового віку. Халєєва аналізує, як соціальні взаємини, включаючи стосунки з батьками, однолітками та вчителями, впливають на емоційний стан підлітків. Її дослідження підкреслюють, що якісна соціальна підтримка є ключовим фактором для зменшення рівня стресу та формування позитивного емоційного фону. Також, панні Ганна у своїх роботах вивчає, як різні види стресу, включаючи академічний, соціальний та сімейний, впливають на емоційне благополуччя підлітків. Вона також досліджує механізми адаптації до стресових ситуацій, які сприяють збереженню емоційної рівноваги. Дослідниця акцентує увагу на тому, як сучасне середовище, включаючи цифрові технології та соціальні мережі, впливає на емоційний стан молоді. Її роботи підкреслюють як позитивні, так і негативні аспекти цього впливу. Однією з її ключових робіт є стаття «Сучасні тенденції вивчення суб'єктивного благополуччя особистості в підлітковому та юнацькому віці», опублікована у Віснику Київського національного університету імені Тараса Шевченка. У цій статті вона аналізує основні фактори, що впливають на емоційне благополуччя підлітків, включаючи позбавлення сну, підвищення рівня стресу та вплив насильства .

Таким чином, емоційне благополуччя має багатогранну природу, де взаємодія внутрішніх та зовнішніх чинників визначає його стабільність і розвиток.

Що важливо для нашого дослідження - емоційне благополуччя особистості є ключовою темою сучасних досліджень у сфері вікової психології. Його структура та зміст визначаються через вплив внутрішніх психологічних ресурсів і зовнішніх соціальних факторів. У дослідженнях виділяються кілька аспектів, які формують це явище:

- **Емоційна стабільність** є основою емоційного благополуччя, оскільки вона визначає здатність особистості справлятися зі складними життєвими ситуаціями, регулювати свої емоції та підтримувати психологічну рівновагу. Цей аспект особливо важливий для адаптації до стресових факторів, таких як особисті втрати, соціальні конфлікти або професійні виклики. Дослідження Керол Ріфф у США підкреслюють важливість емоційної стабільності у формуванні загального благополуччя, оскільки вона сприяє розвитку особистісного зростання та самоприйняття. В Україні емоційна стабільність активно досліджується у контексті професійного вигорання. Оксана Жизномірська, наприклад, аналізує роль емоційної стійкості серед працівників соціальної сфери, що дозволяє розробляти програми підтримки емоційного благополуччя. Крім того, концепція емоційної стабільності інтегрується у терапевтичну практику як інструмент для розвитку навичок регуляції емоцій.

- **Позитивна емоційність** відображає здатність особистості переживати позитивні емоції, які сприяють загальному добробуту. Вона включає частоту таких емоцій, як радість, вдячність, натхнення, задоволення, а також інтенсивність їхнього прояву. Соня Любомирська у своїх дослідженнях підкреслює важливість свідомого розвитку позитивних емоцій. Її книга «The

How of Happiness» пропонує практичні стратегії для збільшення частоти позитивних емоцій, серед яких ведення щоденника вдячності, виконання добрих справ та уникнення порівнянь із іншими людьми. Крім того, її «теорія сорока відсотків» показує, що велика частина нашого емоційного стану залежить від наших дій та звичок, а не лише від обставин або генетики. У Європі дослідження позитивної емоційності активно проводяться в університетах Великобританії, де вивчаються когнітивні механізми виникнення позитивних емоцій.

- **Соціальна підтримка** є центральною частиною емоційного благополуччя, адже саме через міцні міжособистісні зв'язки людина отримує відчуття безпеки, довіри та належності. У роботах українських дослідників, таких як О.І. Кононенко та А.В. Григоращенко, аналізується вплив якості сімейних взаємин на емоційний стан людини. Їхні дослідження демонструють, що теплі взаємини у сім'ї та підтримка з боку близьких сприяють формуванню стійкого емоційного благополуччя. У США соціальна підтримка досліджується через призму культурних відмінностей, зокрема в роботах Роберта Еммонса, який вивчає роль вдячності у формуванні позитивних стосунків. Крім того, в Німеччині та Франції проводяться дослідження ролі соціальної підтримки у реабілітації після стресових подій, таких як травматичні переживання.

- **Вплив цифрових технологій.** Цифрові технології, як ми всі зараз можемо спостерігати, стали важливим фактором, який впливає на емоційне благополуччя, особливо серед молоді. З одного боку, вони забезпечують доступ до інформації, соціальну взаємодію та інструменти для саморозвитку. З іншого боку, соціальні мережі часто провокують кліпове мислення, яке ускладнює сприйняття глибоких ідей, а також навіювання через ідеалізовані образи, що призводить до заниженої самооцінки. Ед Дінер у США досліджує,

як постійний вплив цифрового контенту формує суб'єктивне благополуччя, наголошуючи на важливості цифрової грамотності. У Європі програми зменшення цифрових ризиків активно впроваджуються в освітні системи, зокрема тренінги з розвитку критичного мислення, що допомагає молоді адаптуватися до цифрового середовища.

- **Самореалізація**, про що ми будемо говорити далі під час емпіричного дослідження, забезпечує можливість досягнення життєвих цілей, реалізації потенціалу та задоволення від життя. Зваживши, дослідження і Ганни Халєєвої, яка вивчала роль освітнього середовища у формуванні умов для саморозвитку. Вона акцентує увагу на важливості індивідуальних програм для підтримки талантів і здібностей молоді. У роботах американських дослідників, таких як Керол Ріфф, самореалізація розглядається як ключовий аспект психологічного благополуччя, який дозволяє людині відчувати сенс життя та ефективно управляти своїм середовищем. В Україні та Німеччині проводяться дослідження впливу самореалізації на емоційне благополуччя серед студентів, де вивчаються стратегії подолання професійних викликів.

Отже, емоційне благополуччя є багатовимірним психологічним утворенням, який охоплює як внутрішні ресурси особистості, так і вплив зовнішнього соціального середовища. Його структура включає ключові компоненти: емоційну стабільність, позитивну емоційність, самоусвідомлення, соціальну підтримку, суб'єктивне задоволення життям, емоційну гнучкість та самореалізацію. Зміст емоційного благополуччя полягає у здатності особистості зберігати внутрішню рівновагу, переживати позитивні емоції, ефективно взаємодіяти з оточенням, адаптуватися до змін і відчувати сенс життя.

У науковому полі сучасної психології особлива увага приділяється модельному підходу Керол Ріфф, яка виокремлює шість ключових складових

психологічного благополуччя: автономію, самоприйняття, особистісний ріст, позитивні стосунки, цілеспрямованість та управління середовищем. Значний внесок у розуміння емоційного благополуччя зробила також Соня Любомирська, яка акцентує на важливості свідомих дій для підтримки щастя та позитивних емоцій. Українські дослідники, зокрема О.І. Кононенко, А.В. Григоращенко, Г. Халєєва, досліджують соціальні, когнітивні та вікові аспекти емоційного благополуччя, підкреслюючи важливість емоційної грамотності, емпатії, стійкості до стресу та позитивних взаємин. У роботах сучасних авторів також звертається увага на вплив цифрових технологій на емоційний стан молоді, що є актуальним фактором у сучасному соціокультурному середовищі.

Таким чином, емоційне благополуччя розглядається як динамічний стан внутрішньої гармонії та адаптивної взаємодії особистості з навколишнім світом, що потребує системної психологічної підтримки, особливо в умовах професійного та життєвого становлення молоді.

1.3 Психологічні чинники розвитку емоційного благополуччя особистості у юнацькому віці

Рушійні сили або причини, які впливають на процес формування емоційного благополуччя, визначаючи його характер або основні риси потрібно обов'язково враховувати під час нашого дослідження. У науковому контексті цей термін «чинники» часто використовується для позначення факторів, що сприяють або перешкоджають розвитку явищ чи подій. Наприклад, у психології чинники можуть бути внутрішніми (особистісні риси,

емоційний стан) або зовнішніми (соціальне середовище, економічні умови), які впливають на поведінку чи стан людини.

Емоційне благополуччя особистості є багатогранним явищем, яке залежить від різноманітних чинників, включаючи не лише психологічні, але й фізичні, соціальні, економічні, культурні та екологічні аспекти. Ці чинники взаємодіють між собою, створюючи комплексний вплив на емоційний стан людини, і їхній вплив варто розглядати у ширшому контексті.

Фізичне здоров'я є одним із ключових чинників, що впливають на емоційне благополуччя. Регулярна фізична активність, збалансоване харчування та якісний сон сприяють підтримці позитивного емоційного стану. Наприклад, дослідження Хрустовського та Прищака показують, що фізична активність стимулює вироблення ендорфінів, які відомі як «гормони щастя». Ці гормони сприяють зниженню рівня стресу та покращенню загального настрою. У той же час, хронічні захворювання або фізичні обмеження можуть викликати тривогу, депресію та емоційне виснаження, що підтверджується численними дослідженнями у сфері медичної психології[52].

Економічні умови також мають значний вплив на емоційне благополуччя. Фінансова стабільність забезпечує відчуття впевненості та зменшує рівень стресу. У той же час, економічні труднощі можуть викликати емоційне виснаження та тривогу. Дослідження підтверджують, що фінансові труднощі можуть викликати хронічний стрес, який негативно впливає не лише на психічний стан, але й на фізичне здоров'я. Наприклад, у дослідженні, проведеному вченими з Великобританії, було виявлено, що стрес через фінансові проблеми впливає на роботу імунної, нервової та ендокринної систем. Учасники, які відчували фінансовий стрес, мали на 60% більше шансів демонструвати «профіль високого ризику» за біомаркерами, такими як кортизол (гормон стресу) та інші показники запалення [62].

Крім того, фінансові труднощі часто асоціюються з соціальною ізоляцією, сімейними конфліктами та навіть ризиком безпритульності, як зазначає епідеміологиня Одесса Гамільтон [62]. Це підкреслює важливість державної підтримки у вигляді соціальних програм. Наприклад, у роботах соціальних психологів зазначається, що програми фінансової допомоги, такі як субсидії на житло або підтримка безробітних, можуть значно зменшити рівень стресу серед населення. Такі заходи допомагають людям відчувати більшу впевненість у завтрашньому дні та знижують ризик емоційного виснаження.

Дослідження також показують, що емоційний стан людини може впливати на її фінансову поведінку. Наприклад, тривога або страх через нестачу коштів можуть призводити до імпульсивних рішень, таких як необдумані витрати або відмова від інвестицій. У цьому контексті важливим є розвиток фінансової грамотності, яка допомагає людям краще управляти своїми ресурсами та зменшувати вплив стресу.

Культурні та духовні аспекти також є важливими чинниками. Культурні традиції та духовні практики можуть надавати сенс життю та підтримувати емоційний баланс. Відчуття приналежності до певної культури чи релігії може бути джерелом підтримки у складних життєвих ситуаціях. Наприклад, духовні практики, такі як молитва, медитація, сприяють зниженню рівня стресу та покращенню загального емоційного стану. У роботах дослідників зазначається, що участь у культурних заходах, таких як фестивалі чи традиційні свята, сприяє формуванню позитивного емоційного фону. Наприклад, у роботах дослідників, таких як Н. І. Кучина, розглядається феномен фестивалів як багатофункціонального явища, що сприяє соціальній інтеграції та духовному розвитку. Фестивалі забезпечують платформу для творчого самовираження, спілкування та обміну досвідом, що, у свою чергу, сприяє зниженню рівня стресу та покращенню настрою. Участь у таких

заходах дозволяє людям відчутти себе частиною спільноти, що є важливим для формування позитивного емоційного фону [28].

Інше дослідження, присвячене етнофестивалям Харківщини, підкреслює їхню роль у збереженні культурної спадщини та формуванні ціннісних орієнтацій. Автори зазначають, що такі заходи не лише сприяють відновленню традицій, але й створюють унікальний простір для взаємодії різних поколінь, що позитивно впливає на емоційний стан учасників [26].

Крім того, участь у традиційних святах, таких як Різдво чи Великдень, також має значний вплив на емоційне благополуччя. Ці свята об'єднують родини, сприяють створенню атмосфери радості та гармонії. Дослідження показують, що спільне святкування допомагає зменшити почуття самотності та підвищити рівень задоволеності життям.

Екологічні умови також впливають на емоційне благополуччя. Життя в сприятливому середовищі з доступом до природи позитивно впливає на емоційний стан. Наприклад, емпіричні дані доводять, що перебування на природі сприяє зниженню рівня стресу та покращенню настрою. У той же час, забруднення, шум або небезпечні умови проживання можуть викликати тривогу та емоційне виснаження. У роботах екологічних психологів зазначається, що створення зелених зон у міських районах сприяє покращенню емоційного стану мешканців. За матеріалами дослідників Київського національного університету імені Тараса Шевченка було виявлено, що найбільш привабливими для мешканців є простори з деревною рослинністю та водоймами. Ці елементи сприяють формуванню позитивного сприйняття зелених зон, що, у свою чергу, впливає на емоційний комфорт [12].

Інше дослідження, проведене в рамках проєкту «Психічне здоров'я для України», показало, що недостатній ступінь озеленення міста асоціюється з підвищеним ризиком розвитку психічних розладів, таких як тривожність та

депресія. Зелені зони, навпаки, забезпечують можливість для активного та пасивного відпочинку, що допомагає мешканцям відновлювати емоційний баланс після напруженого тижня [34].

Крім того, зелені зони відіграють важливу роль у соціальній взаємодії. Вони створюють простір для спілкування, проведення культурних заходів та занять спортом, що сприяє формуванню почуття спільності та зниженню рівня самотності. У роботах урбаністів зазначається, що грамотне управління зеленими зонами може перетворити занедбані міські території на місця, які підтримують психічне здоров'я та сприяють соціальній інтеграції.

Соціальні чинники також відіграють важливу роль у формуванні емоційного благополуччя. Підтримка з боку сім'ї, друзів та громади створює відчуття безпеки та приналежності, що є важливим для позитивного емоційного стану. Дослідження Пахоля Б. Є. підкреслюють, що соціальна ізоляція може негативно впливати на емоційне благополуччя, тоді як довірливі стосунки сприяють формуванню позитивного емоційного фону. Наприклад, у юнацькому віці взаємини з однолітками та педагогами можуть бути джерелом підтримки, що допомагає молоді долати труднощі та формувати впевненість у собі [38].

Психологічні чинники є фундаментальною складовою розвитку емоційного благополуччя особистості, особливо у юнацькому віці, коли індивід перебуває в активному процесі формування самосвідомості, життєвих цінностей та цілей. Під цим терміном розуміється сукупність внутрішніх та зовнішніх факторів, які впливають на здатність особистості усвідомлювати, регулювати та використовувати свої емоційні ресурси. Важливо зазначити, що саме у цей період психологічні чинники мають вирішальне значення для побудови гармонійного ставлення до світу та самого себе.

1.4 Методологічний підхід до вивчення та розвитку емоційного благополуччя особистості у юнацькому віці. Форми арттерапії, що можуть використовуватися з метою розвитку стану емоційного благополуччя особистості.

Науковий аналіз психологічних чинників базується на кількох ключових теоретичних підходах. **Когнітивно-поведінковий підхід (КПП)** підкреслює значення думок і переконань як бази для формування емоцій. Відповідно до цієї теорії, неправильні установки чи викривлені переконання можуть викликати емоційний дисбаланс і стрес. Наприклад, юнацтво, часто порівнюючи себе з іншими, встановлюють нереалістичні стандарти, можуть відчувати невдоволення собою. Навпаки, розуміння своїх сильних сторін та прийняття власних недоліків допомагає зберігати емоційну стабільність.

Цей підхід виник у середині XX століття як синтез когнітивної та поведінкової психології. Його основна ідея полягає в тому, що наші думки впливають на емоції, а емоції, у свою чергу, визначають поведінку. Він заслуговує на більш детальний розгляд, оскільки близькій нашій темі та є одним із найвпливовіших напрямів сучасної психології. Ще Аарон Бек, один із засновників КПП, розробив когнітивну терапію, яка фокусується на виявленні та зміні негативних автоматичних думок (НАД). Він вважав, що депресія та інші емоційні розлади виникають через викривлені переконання, такі як «Я недостатньо хороший» або «Мене ніхто не любить». Терапія спрямована на те, щоб допомогти пацієнтам усвідомити ці думки та замінити їх більш реалістичними. КППТ має алгоритми, які допомагають успішній заміні, таким чином покращуючи якість життя та відчуття емоційного благополуччя.

Альберт Елліс розробив РЕПТ, яка акцентує увагу на ірраціональних переконаннях, що викликають емоційний дискомфорт. Приміром, переконання

«Я повинен завжди бути успішним» може призводити до тривоги та стресу. РЕПТ допомагає пацієнтам ідентифікувати ці переконання, кинути їм виклик і замінити їх більш адаптивними. Діалектична поведінкова терапія (ДПТ), в межах КПТ, розроблений Маршою Лінехан, поєднує принципи КПТ з елементами усвідомленості (mindfulness). ДПТ особливо ефективна для роботи з емоційною нестабільністю та розладами особистості.

Серед переваг КПТ, в першу чергу, маємо назвати емпіричну обґрунтованість, як підходу, найбільш вивченого у психології. Його ефективність підтверджена численними дослідженнями, особливо у лікуванні депресії, тривожних розладів та посттравматичного стресового розладу. Також метод має високу практичність, оскільки надає конкретні інструменти та техніки, які пацієнти можуть використовувати у повсякденному житті. Та, короткостроковість - у порівнянні з іншими підходами, зазвичай потребує менше часу для досягнення результатів. Серед недоліків КПТ – обмеження у складних випадках та фокус на свідомих процесах, оскільки здебільшого ігнорує несвідомі аспекти психіки, які є важливими у психоаналітичному підході. Когнітивно-поведінковий підхід постійно розвивається. Сучасні дослідження інтегрують його із нейронауками, що дозволяє краще зрозуміти, як мозок реагує на терапію. Скажімо, використання функціональної магнітно-резонансної томографії (fMRI) допомагає вивчати зміни у мозковій активності під час терапії. Крім того, КПТ активно застосовується у цифрових форматах, таких як мобільні додатки та онлайн-платформи, що робить терапію доступнішою для широкої аудиторії.

Інший фундаментальний підхід, **психоаналітична теорія**, акцентує увагу на несвідомих емоційних процесах, які впливають на поведінку особистості. От як, стосунки з батьками у дитинстві формують базову довіру до світу, яка проявляється у зрілому віці через здатність ефективно

справлятися зі стресами. У контексті емоційного благополуччя молоді цей чинник є особливо важливим, адже саме в цьому віці молодь починає активно будувати автономні стосунки з оточенням, спираючись на досвід дитинства.

Засновником цього підходу, як відомо, є Зигмунд Фрейд, який розробив теорію психоаналізу, яка стала основою для багатьох сучасних досліджень у сфері психології. Основна ідея психоаналітичного підходу полягає в тому, що несвідомі бажання, конфлікти та переживання формують поведінку людини, її емоційний стан та взаємодію з оточенням. В межах даного підходу розвинулося декілька теорій. Теорія психосексуального розвитку Зигмунда Фрейда. Автор вважав, що особистість розвивається через серію стадій, кожна з яких пов'язана з певною ерогенною зоною. Оральна стадія (0–1 рік) формує базову довіру до світу, тоді як анальна стадія (1–3 роки) сприяє розвитку самоконтролю. Невирішені конфлікти на будь-якій із цих стадій можуть призводити до емоційних проблем у дорослому віці. **Теорія захисних механізмів**, яку також розробив Фрейд. Вона пояснює, як особистість захищає себе від внутрішніх конфліктів, тривог та стресу. Ця концепція була вперше запропонована ним, а пізніше розширена його дочкою Анною Фрейд у її праці «Его та механізми захисту» (1936). Захисні механізми розглядаються як несвідомі процеси, які допомагають особистості уникати болісних емоцій або конфліктів, але водночас можуть викривляти реальність. Витіснення дозволяє людині уникати болісних спогадів та думок через їх «вигнання» зі свідомості у несвідоме, але водночас може призводити до емоційного дисбалансу. Здійснюючи проекцію людина приписує свої власні неприйнятні почуття або бажання іншим. Раціоналізація є спробою спроба пояснити або виправдати неприйнятну поведінку логічними, але неправдивими причинами. Є також заперечення – коли людина відмовляється визнавати реальність неприємної ситуації. І нарешті, **сублімація** - один із найбільш адаптивних механізмів, коли

неприйнятні імпульси перетворюються на соціально прийнятну діяльність. Про неї потрібно пам'ятати у нашому дослідженні, як про елемент дотичний темі. Цей процес сприяє зниженню внутрішнього конфлікту та покращенню емоційного стану. Скажімо, агресивні імпульси можуть бути спрямовані на заняття спортом, а сексуальна енергія — на творчість, як-от малювання чи музика. Арттерапія є одним із найбільш ефективних методів використання сублімації. Вона дозволяє пацієнтам виражати свої емоції через творчість, що допомагає знизити внутрішню напругу та покращити емоційний стан. Малювання, ліплення чи музика можуть бути використані для перенаправлення агресивних або тривожних імпульсів у конструктивну діяльність, яка здатна покращувати емоційний стан [8].

Об'єктні відносини — ще одна теорія, у рамках психоаналізу, розроблена Мелані Кляйн, акцентує увагу на важливості ранніх стосунків із батьками для формування емоційного благополуччя. Наприклад, позитивний досвід взаємодії з матір'ю сприяє розвитку довіри та впевненості у собі. У контексті цієї теорії «об'єкт» означає не річ, а людину або її замітник, з яким індивід встановлює емоційні зв'язки. Для немовляти першим об'єктом є материнська груди, яка символізують турботу, безпеку та задоволення базових потреб. Дослідники Мелані Кляйн, Дональд Віннікотт, Джон Боулбі та Майкл Балінт підкреслюють, що ранні стосунки з батьками або іншими значущими людьми формують основу для подальших міжособистісних взаємодій.

Перевагами психоаналітичного підходу вважається **глибина аналізу**, він дозволяє досліджувати несвідомі аспекти психіки, які часто залишаються поза увагою інших теорій. Цей метод враховує унікальність кожної особистості, її досвіду та внутрішніх конфліктів, допомагає пацієнтам усвідомити свої несвідомі конфлікти та знайти способи їх вирішення. До недоліків теорії відносять **тривалість терапії**, яка часто потребує багато часу, що може бути

недоступним для деяких пацієнтів. Інтерпретації несвідомих процесів можуть бути суб'єктивними та залежати від досвіду терапевта. Деякі аспекти психоаналізу важко перевірити за допомогою сучасних наукових методів.

Психоаналітичний підхід продовжує розвиватися, інтегруючи нові знання з нейронаук та когнітивної психології. Він активно застосовується у роботі з молоддю, особливо у контексті формування емоційного благополуччя. Наприклад, терапія, спрямована на аналіз дитячих переживань, допомагає юнакам краще зрозуміти свої емоції та побудувати здорові стосунки з оточенням.

Теорія емоційного інтелекту (EI) також надає важливі інструменти для аналізу психологічних чинників. Вона є важливим напрямом у сучасній психології, який досліджує здатність людини розпізнавати, розуміти, регулювати власні емоції та емоції інших людей. Ця концепція була вперше запропонована Пітером Салові та Джоном Майєром у 1990 році, а пізніше популяризована Даніелем Гоулманом, який розширив її застосування до різних сфер життя, включаючи роботу, освіту та міжособистісні стосунки. Емоційний інтелект має здатність розпізнавати, розуміти та регулювати емоції, а також емпатію та навички взаємодії. У юнацькому віці ці здібності стають критично важливими для встановлення позитивних стосунків з однолітками, вирішення конфліктів і досягнення життєвих цілей.

Емоційний інтелект активно досліджувався та досліджується у різних контекстах. Дослідження показують, що високий рівень EI корелює з успішністю на роботі, задоволеністю життям та якістю міжособистісних стосунків. У сфері освіти емоційний інтелект допомагає студентам краще справлятися зі стресом та покращувати академічні результати.

Даніель Гоулман у своїй книзі «Емоційний інтелект: Чому він може бути важливішим за IQ» підкреслює, що EI є ключовим фактором успіху в багатьох

сферах життя. Він також розробив модель, яка включає п'ять основних складових ЕІ:

1. Усвідомлення власних емоцій: здатність розпізнавати свої емоції та розуміти, як вони впливають на думки, поведінку та рішення. До прикладу, людина, яка усвідомлює свій гнів, може уникнути імпульсивних дій.

2. Регуляція емоцій - здатність управляти своїми емоціями, знижувати рівень стресу та підтримувати емоційну стабільність. От як, техніки релаксації або медитації допомагають зменшити тривогу.

3. Емпатія - здатність розуміти емоції інших людей та співпереживати їм. Це важливо для побудови довірливих стосунків.

4. Міжособистісні навички - здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, вирішувати конфлікти та працювати в команді.

5. Мотивація - здатність мотивувати себе до досягнення цілей, навіть у складних обставинах. [14].

Сьогодні емоційний інтелект (ЕІ) є однією з найпопулярніших тем у психології та менеджменті. Його застосовують:

- у трудовій діяльності. Емоційний інтелект є важливим для лідерів, які повинні розуміти емоції своїх співробітників, мотивувати їх та вирішувати конфлікти.
- в освіті. Програми розвитку ЕІ допомагають учням покращувати навички саморегуляції, емпатії та співпраці.
- у психотерапії. Розвиток емоційного інтелекту використовується для роботи з пацієнтами, які мають труднощі у вираженні або регуляції емоцій.
- у міжособистісних стосунках. ЕІ сприяє побудові довірливих та гармонійних стосунків, допомагаючи людям краще розуміти один одного.

Сучасні дослідження акцентують увагу на нейрофізіологічних основах ЕІ, використовуючи методи нейровізуалізації для вивчення мозкової

активності, пов'язаної з емоціями. Крім того, розробляються цифрові інструменти для оцінки та розвитку ЕІ, такі як мобільні додатки та онлайн-програми.

Окрему увагу слід приділити **дихотомії внутрішніх і зовнішніх психологічних чинників**, яка є ключовою для розуміння складної природи формування емоційного благополуччя. Внутрішні чинники, такі як особистісні ресурси, цінності, переконання та самооцінка, створюють міцну основу, на якій будується стійкість до життєвих труднощів і гармонійний емоційний стан. Особистісні ресурси включають здатність до саморефлексії, навички емоційної саморегуляції та впевненість у власних силах. Наприклад, людина, яка володіє високою самооцінкою та чітко усвідомлює свої цінності, здатна легше долати стресові ситуації, тому що сприймає їх як виклики, а не як загрозу. Водночас недоліки у внутрішніх ресурсах, як-от негативна самооцінка або розрив між особистісними цінностями та реальним життям, можуть стати джерелом постійної тривоги чи невдоволення.

Однак, емоційне благополуччя не формується виключно на основі внутрішніх чинників. Важливу роль відіграють і зовнішні чинники, зокрема якість соціальних взаємин, сімейна підтримка та культурний контекст. Соціальні взаємини є важливим джерелом емоційної підтримки, оскільки вони створюють відчуття належності та безпеки. Наприклад, доброзичливі стосунки з друзями або колегами не тільки сприяють зниженню рівня стресу, але й формують почуття впевненості у собі. З іншого боку, токсичні або конфліктні взаємини можуть негативно впливати на емоційний стан, спричиняючи почуття тривоги або невдоволення.

Сімейне середовище також є важливим зовнішнім чинником, адже воно задає емоційний тонус, який супроводжує особистість упродовж усього життя. Підтримка та турбота з боку родини допомагають формувати довіру до світу й

розвивати емпатію, а нездорові стосунки в сім'ї можуть стати джерелом емоційних травм. Наприклад, діти, які виростають у середовищі конфліктів або нехтування, часто стикаються з труднощами у встановленні здорових стосунків у дорослому віці.

Культурний контекст, у свою чергу, визначає соціальні норми та очікування, які впливають на спосіб самовираження емоцій та побудову стосунків. Наприклад, в культурах із колективістським ухилом соціальна взаємодія та підтримка є центральними цінностями, тоді як індивідуалістичні культури акцентують увагу на самореалізації. Відповідність культурним нормам може сприяти формуванню почуття гармонії, тоді як їхнє порушення може викликати внутрішні конфлікти.

Таким чином, внутрішні та зовнішні чинники тісно взаємопов'язані, створюючи комплексний механізм впливу на емоційний стан людини. Позитивне середовище, у поєднанні з розвиненими особистісними ресурсами, сприяє досягненню стійкого емоційного благополуччя, тоді як їхня відсутність може стати перешкодою на цьому шляху. Розуміння цього дозволяє більш ефективно працювати над розвитком емоційного благополуччя як в індивідуальному, так і соціальному контексті.

Отже, психологічні чинники розвитку емоційного благополуччя особистості є складною багаторівневою системою, яка інтегрує індивідуальні ресурси, соціальний контекст і культурні цінності (табл.1.4.1)

Усвідомлення усіх аспектів дозволяє ефективно підтримувати розвиток молоді, створюючи умови для їх емоційної стабільності та гармонійного входження у доросле життя. Ця теоретична база також слугує важливим орієнтиром для розробки освітніх програм, терапевтичних підходів і тренінгів, спрямованих на підвищення якості життя та формування зрілої, емоційно стабільної особистості.

Таблиця 1.4.1

Методологічні підходи до вивчення та розвитку емоційного благополуччя особистості у юнацькому віці

№	Назва підходу	Основні представники	Ключові принципи
1	Когнітивно-поведінковий	А. Бек, А. Елліс, М. Лінехан	Усвідомлення впливу думок на емоції; заміна деструктивних переконань; розвиток самоконтролю
2	Психоаналітичний	З. Фрейд, А. Фрейд, М. Кляйн, Д. Віннікотт	Аналіз несвідомого; значення дитячого досвіду; роль сублімації через творчість
3	Емоційний інтелект	П. Саловей, Дж. Майєр, Д. Гоулман	Розпізнавання й регуляція емоцій; емпатія; емоційна свідомість; мотивація

Форми арттерапії, що можуть використовуватися з метою розвитку стану емоційного благополуччя особистості, адаптовані до потреб учнів професійно-технічних навчальних закладів, можуть бути ефективним інструментом для розвитку емоційного благополуччя. Вони сприяють зниженню рівня стресу, зміцненню психологічної стійкості та покращенню соціальної взаємодії. Зважаючи на багатогранність арттерапії, важливо визначити найбільш придатні форми, які забезпечують гармонійний розвиток особистості в умовах навчального середовища.

На завершення цього розділу, буде детально розглянуто основні форми арттерапії, їх специфіку, переваги та можливості застосування для досягнення емоційного благополуччя. Ми проаналізуємо механізми їх впливу на психоемоційний стан учнів і обґрунтуємо доцільність впровадження в освітній процес.

«Ознайомлюючись із науковими працями українських дослідників даної теми ми дійшли висновку, що суміщення основного навчання із арттехнологіями дає набагато вищий кінцевий результат, охоплює вирішення сучасних завдань у освіті. А саме розвиток hard skills (жорсткі сталі навички, які легко оцінити, суто професійні уміння), і soft skills (навички комунікації, креативності та критичного мислення), що допомагає не лише зростати професійно, а й розвивати повноцінну багатогранну особистість.

У дослідженні Л.А. Інжиєвської «Особливості застосування арт-технологій в освітньому просторі» описано успішні експерименти внесення арттехнологій у навчальний процес таких учених як У. Дутчак, Л.Подкоритова, Н. Пов'якель, Л. Лебєдєва. У зв'язку з чим «спостерігається зростання рівнів готовності студентів до зазначеної діяльності. Зокрема, відзначаються зростання емпатійного та емоційно-чуттєвого ставлення до мистецтва, висока динаміка зростання рівня теоретичних знань. Крім того, помічається загальне поліпшення психологічного самопочуття студентів» [33] [40].

Арттерапія є унікальним психотерапевтичним підходом, заснованим на залученні творчих методів для гармонізації внутрішнього стану особистості. Її основними принципами є створення безпечного простору для самовираження, стимулювання творчої активності та адаптація мистецьких форм під конкретні потреби людини. Завдяки універсальності мистецтва арттерапія допомагає людям переживати складні емоції, знижувати рівень стресу і розкривати внутрішні ресурси. У межах арттерапії завжди забезпечується емоційний комфорт і конфіденційність, що дає змогу людині вільно працювати з власними переживаннями. У межах арттерапії завжди забезпечується емоційний комфорт і конфіденційність, що дає змогу людині вільно працювати з власними переживаннями.

Арттерапія як напрям психологічної допомоги ґрунтується на низці загальних принципів, які визначають її гуманістичну, безпечну та розвивальну природу. Ці принципи забезпечують ефективність арттерапевтичного процесу, сприяють глибокому емоційному опрацюванню й створюють сприятливе середовище для особистісного зростання. Основними з них є:

- принцип безумовного прийняття особистості;
- принцип символічного вираження емоцій;
- принцип активної участі та творчої самореалізації;
- принцип безпечного середовища;
- принципі процесу, а не результату.

У сукупності ці принципи формують арттерапію як м'який, але глибокий психотерапевтичний інструмент, особливо ефективний у роботі з підлітками та молоддю, де важливо не лише «лікувати», а й відкривати, надихати та підтримувати. Саме завдяки таким підходам арттерапія стає дієвим засобом розвитку емоційного благополуччя учнів ПТНЗ.

Арттехніки, що відрізняються за видами мистецтва, до яких вони належать, мають потужний зв'язок із розвитком емоційного благополуччя особистості. Мистецтво завжди відігравало важливу роль у культурному та соціальному житті людини, слугуючи інструментом для самовираження та спілкування із зовнішнім світом. Його вплив на психіку полягає у здатності стимулювати творчу активність, розширювати емоційний досвід і сприяти внутрішній гармонії. Ця характеристика мистецтва робить арттехніки особливо цінними у роботі з особистісним розвитком і емоційною стабільністю.

Успішне використання арттехнік залежить від їх адаптації до потреб людини та контексту, в якому вони застосовуються. Для освітнього середовища, зокрема професійно-технічних навчальних закладів, важливо

вибирати форми мистецької терапії, які не лише сприяють розвитку творчого потенціалу, але й позитивно впливають на соціальну взаємодію учнів, їхню впевненість у собі та здатність справлятися зі стресовими ситуаціями.

Найбільш відомі та традиційні форми арттерапії — ізотерапія, музикотерапія, театротерапія, танцювально-рухова терапія — характеризуються безпосереднім впливом на емоції через доступ до творчості. Наприклад, ізотерапія, яка включає малювання й живопис, дозволяє людині вільно виражати свої почуття без необхідності їхнього вербалізування. Такі заняття допомагають знижувати рівень тривожності, покращувати концентрацію та відкривати нові шляхи для саморозвитку. Музикотерапія, своєю чергою, через роботу зі звуком і ритмом впливає на емоції, стабілізуючи внутрішній стан і активізуючи позитивні реакції.

Сучасні підвиди арттерапії, такі як нейрографіка, інтуїтивне малювання, фототерапія чи пісочна терапія, пропонують більш специфічні механізми впливу на емоційний стан особистості. Нейрографіка, наприклад, стимулює мозок до створення нових нейронних зв'язків через графічні вправи, що сприяє подоланню стресу та активізації ресурсного стану. Пісочна терапія, у свою чергу, є універсальним інструментом для роботи з кінестетичним компонентом, створення візуальних-дотикових образів та роботи з асоціативним мисленням, що важливо для вивчення емоційного досвіду.

Кожна форма арттерапії має свій унікальний алгоритм впливу, який включає інструкції для роботи, інтерпретацію отриманих результатів і рекомендації щодо інтеграції в навчальний процес. Завдяки багатогранності арттехнік освітні установи отримують можливість використовувати ці методи як засіб для розвитку емоційного благополуччя особистості. Це, у свою чергу, створює базу для подальшого впровадження мистецьких практик у навчальне середовище.

Пісочна терапія — це метод арттерапії, який використовує пісок як основний інструмент для роботи з емоціями, думками та внутрішнім світом людини. Цей підхід базується на створенні композицій із піску та мініатюрних об'єктів у спеціальній пісочниці, що дозволяє клієнту виражати свої переживання, досліджувати внутрішні конфлікти та знаходити шляхи їх вирішення. Пісок, як природний матеріал, має заспокійливий ефект і сприяє створенню безпечного простору для самовираження.

Процес пісочної терапії включає кілька етапів:

1. Підготовка: Психолог знайомить учасника з матеріалами та пояснює, що він може вільно створювати будь-які сцени без обмежень чи оцінювання.
2. Створення композиції: Учасник (клієнт) працює з піском і фігурками, створюючи символічний ландшафт або сюжет.
3. Обговорення: Після завершення роботи психолог і клієнт аналізують створену композицію, звертаючи увагу на символи, емоції та асоціації.
4. Рефлексія: Учасник обмірковує, як створена сцена пов'язана з його життям і які висновки можна зробити.

Сьогодні пісочна терапія використовується в різних напрямках психології, включаючи гештальт-терапію, символдраму, казкотерапію та психосинтез. Вона стала популярною як серед дітей, так і серед дорослих завдяки своїй універсальності та ефективності. Крім класичної «Юнгіанської» пісочниці у сучасній практиці використовуються різноманітні модифіковані підходи, що враховують специфіку терапевтичного процесу та потреби клієнтів: портативні, з додаванням води, віртуальні цифрові пісочниці, тематичні, групові. Це сприяє глибшому зануренню в конкретні аспекти емоційного досвіду, розвитку комунікативних навичок і вирішенню міжособистісних конфліктів [16].

Пісочна терапія застосовується для вирішення широкого спектра психологічних проблем, включаючи тривожність, депресію, посттравматичний стресовий розлад, труднощі у спілкуванні та емоційні конфлікти. Вона також ефективна для розвитку творчого потенціалу, покращення емоційної регуляції та зміцнення внутрішньої гармонії. Тому активно використовується для формування почуття емоційного благополуччя. Робота з піском має заспокійливий ефект, допомагаючи клієнту розслабитися та відновити внутрішній баланс, знизити стрес; Вона покращує емоційну регуляцію, клієнт вчиться управляти емоції через творчий процес; Сприяє зміцненню впевненості у собі: створення композицій дозволяє клієнту відчувати контроль над ситуацією та підвищити самооцінку. Розвиває соціальні навички. Ця терапія «дотиком» широко використовується з дітьми, підлітками та дорослими, оскільки вона дозволяє працювати з глибокими емоційними переживаннями у безпечному та підтримуючому середовищі.

Кінотерапія - це метод арттерапії, який використовує фільми і кінострічки для розвитку, розв'язання проблем і підтримки психічного здоров'я людини. Він базується на ідеї, що фільми можуть мати великий вплив на емоційний стан, а також допомогти у вирішенні психологічних проблем. Фільми здатні викликати широкий спектр емоцій, від радості, сміху до суму та ридань.

Кінотерапія є потужним інструментом для формування емоційного благополуччя, оскільки вона дозволяє людині переживати широкий спектр емоцій, вивантажувати напругу, отримувати полегшення, аналізуючи життєві ситуації та знаходячи нові способи вирішення внутрішніх суперечок. Ось кілька способів її застосування:

1. Емоційний резонанс. Перегляд фільмів надає можливість користувачам ідентифікувати себе з персонажами, переживати їхні емоції та

ситуації. Це допомагає краще розуміти власні почуття і дає натхнення для вирішення власних проблем. Наприклад, драми можуть допомогти пропрацювати складні емоції, а комедії — знизити рівень стресу.

2. Рефлексія та аналіз. Після перегляду фільму можна організувати обговорення, аналізуючи сюжет, поведінку персонажів і їхні рішення. Це підштовхне розвитку критичного мислення та пошуку нових підходів до вирішення життєвих ситуацій.

3. Навчання через кіно. Фільми часто містять глибокі уроки про стосунки, дружбу, особистісний розвиток і подолання труднощів. Використання мотиваційних історій або біографій може навчити гарним соціальним прийомам, алгоритмам дій, а також сприятиме погляду на життя під іншим кутом.

4. Групова робота. Кінотерапія є ефективною у груповому форматі, де учасники разом переглядають фільм, а потім діляться своїми враженнями. Крім вищеперерахованих ефектів, це також сприяє соціалізації, розвитку комунікативних навичок і зміцненню емоційних зв'язків між учасниками.

5. Індивідуальна робота. Тут важливі конкретні потреби клієнта, персональні особливості протікання будь-якого емоційного стану. До прикладу, якщо клієнт переживає втрату, можна запропонувати фільм, який допоможе пропрацювати емоції, пов'язані з цією ситуацією та обдумати варіації горювання та способів розради.

6. Творчий підхід. Кінотерапія може включати створення власних короткометражних фільмів або відеороликів, де клієнти виражають свої емоції, думки та переживання. Це розшире горизонти розвитку творчого потенціалу та заглиблення у себе.

7. Вибір фільмів за тематикою. Терапевт чи психолог може підбирати фільми залежно від емоційного стану клієнта. Наприклад, для зниження

тривожності можна використовувати легкі комедії, а для пропрацювання складних емоцій — психологічні драми.

Кінотерапія є доступним і ефективним методом, який можна адаптувати до різних вікових груп і потреб. Вона допомагає не лише формувати емоційне благополуччя, але й розвивати самосвідомість, соціальні навички та творчий потенціал.

Метафоричні асоціативні карти (МАК) — це сучасний інструмент арттерапії, який використовується для роботи з емоціями, думками та внутрішнім світом людини. Вони являють собою набір карт із зображеннями, символами або словами, які допомагають виражати переживання, аналізувати життєві ситуації та знаходити нові шляхи вирішення проблем.

МАК, як і попередні види, використовуються індивідуально і в груповій форматі. Основний принцип їх застосування полягає у створенні асоціацій між зображеннями на картах і внутрішніми переживаннями користувача. Терапевт пропонує клієнту вибрати карту або створити композицію з кількох карт, а потім аналізує їхній зміст разом із клієнтом [55].

Це порівняно молодий, надзвичайно простий але однозначно ефективний метод. До переваг асоціативних карток відносимо:

1. Доступ до несвідомого: виражають те, що важко вербалізувати. Зображення викликають асоціації, які несуть внутрішні переживання, конфлікти чи бажання. Так клієнт краще усвідомлює свої емоції та може працювати з ними.

2. Рефлексія та самопізнання: Робота з картками сприяє глибшому розумінню себе, своїх почуттів і життєвих ситуацій. Аналізуючи вибрані образи, ми допомагаємо собі знайти нові шляхи вирішення проблем і зміцнити внутрішню гармонію.

3. Зниження рівня стресу: Процес вибору карт і аналізу асоціацій має заспокійливий ефект, допомагаючи розслабитися та відновити емоційний баланс.

4. Розвиток творчого потенціалу: Робота з образами стимулює креативність і самовираження, що позитивно впливає на емоційний стан і сприяє формуванню почуття благополуччя [23].

Отже, МАК, як і інші види арттерапії, є ефективними для роботи з дітьми, підлітками та дорослими, оскільки вони дозволяють працювати з глибокими емоційними переживаннями у безпечному середовищі і дають можливість покращити свій емоційний стан.

Музикотерапія є одним із найдавніших і водночас найбільш актуальних методів арттерапії, який використовує музику як засіб впливу на емоційний, психологічний та фізичний стан людини. Музика, як універсальна форма мистецтва, здатна викликати широкий спектр емоцій, стимулювати, гармонізувати, сприяти емоційному благополуччю.

Сучасна музикотерапія включає кілька форм роботи з музикою. Слухання музичних композицій дозволяє клієнту не лише релаксувати, але й працювати з емоційними станами, усвідомлюючи свої почуття та знаходячи шляхи їх регуляції. Іншим важливим підходом є музична імпровізація, яка дає можливість клієнту створювати власні музичні композиції. Цей процес сприяє глибокому самовираженню, допомагає усвідомлювати внутрішні переживання та працювати з конфліктами. Групова музикотерапія, у свою чергу, забезпечує платформу для соціальної взаємодії, розвиток комунікативних навичок та емоційних зв'язків між учасниками.

Музикотерапія має численні переваги, серед яких варто відзначити її здатність регулювати. Через роботу з музикою клієнти навчаються створювати позитивне ставлення до життя. Музика має заспокійливий вплив, що сприяє

зниженню рівня стресу і релаксації, а також активізує творчий потенціал, дозволяючи клієнту розкрити себе через музику. Окрім того, музика може покращувати фізичний стан, зокрема нормалізувати серцевий ритм, дихання та загальний тонус організму.

Разом із перевагами музикотерапії існують і певні недоліки цього методу. Зокрема, реакція на музику є індивідуальною, і деякі композиції можуть викликати негативні емоції, залежно від емоційного стану клієнта. Для ефективної роботи часто потрібні спеціальні умови, наприклад музичні інструменти чи професійне обладнання, що може обмежувати доступ до терапії. До того ж, музикотерапія не є універсальним методом і не завжди підходить для вирішення всіх психологічних проблем.

Серед науковців, які досліджували музикотерапію, слід відзначити Моріца Егетмайєра, що розробив методику музичної імпровізації. Олександр Львов зробив важливий внесок у вивчення зв'язку музикотерапії з психоаналізом, а також її інтеграцію до інших терапевтичних напрямків. Ірина Ялом наголошувала на важливості музики у роботі з екзистенційними проблемами, підкреслюючи її здатність стимулювати рефлексію та внутрішню гармонію [31].

Музикотерапія може бути адаптована до різних контекстів. У індивідуальній терапії клієнт слухає підібрані композиції або створює власні музичні твори, що дозволяє працювати з емоціями та внутрішніми конфліктами. У груповій терапії учасники взаємодіють через музику, що сприяє покращенню соціальних зв'язків і комунікації. У реабілітації музика використовується для відновлення фізичного та психологічного стану після травм чи захворювань, а в освітньому процесі вона допомагає учням розвивати творчий потенціал і покращувати емоційний стан. Саме тому, музикотерапія є потужним інструментом для формування почуття емоційного благополуччя,

оскільки музика має здатність впливати на емоційний стан, стимулювати творчість і сприяти гармонізації внутрішнього світу. Засоби музикотерапії можуть бути адаптовані до різних потреб і контекстів, забезпечуючи індивідуальний підхід до кожного здобувача освіти, клієнта, пацієнта.

Просте слухання музики, відповідно до настрою, музична імпровізація, застосування ритму, групове виконання музичних творів або обговорення прослуханих композицій, використання звуків природи – це все відомі, дієві терапевтичні варіації музикотерапії. Як стає зрозуміло, вона ефективно інтегрується і в освітній процес для формування емоційного благополуччя учнів. Використання музичних пауз, спільне виконання пісень або організація музичних занять допомагає створити позитивну атмосферу в аудиторії, знизити рівень стресу та покращити взаємодію між здобувачами освіти.

Таким чином, засоби музикотерапії є універсальними та багатогранними, що дозволяє їх адаптувати до різних потреб і контекстів. Вони сприяють не лише формуванню емоційного благополуччя, але й виконують багато інших корисних функцій.

Казкотерапія та притчетерапія – це два схожі методи, які використовують казки та притчі для роботи з емоціями, внутрішніми конфліктами та особистісним розвитком. Ці підходи базуються на символічному змісті історій, які допомагають клієнтам усвідомлювати свої переживання, знаходити нові рішення та формувати емоційне благополуччя.

Казкотерапія базується на роботі з казковими сюжетами, які відображають внутрішній світ клієнта. Казки можуть бути традиційними або створеними спеціально для терапії. Притчетерапія базується на використанні коротких історій із глибоким символічним змістом. Через ідентифікацію з персонажами клієнт отримує можливість аналізувати свої емоції, страхи та конфлікти. Казкотерапія підходить як для дітей, так і для дорослих, оскільки

казки є універсальною мовою, зрозумілою на всіх рівнях розвитку. Притчі допомагають клієнту переосмислити свої життєві ситуації, знайти нові рішення та змінити ставлення до проблем та підходять для роботи з дорослими, оскільки часто мають складніший зміст, ніж казки [44].

Переваги казок:

- Доступність і зрозумілість для різних вікових груп;
- Безпечний спосіб обговорення складних тем через метафори;
- Розвиток творчого мислення та уяви;
- Глибоке проникнення в підсвідомість через символи.

Переваги притч:

- Сприяє глибокій рефлексії та самопізнанню;
- Допомагає клієнту знаходити нові моделі поведінки.

Казкотерапія використовується для роботи з емоційними травмами, страхами, невпевненістю, міжособистісними конфліктами. Вона також ефективна для розвитку емоційного інтелекту та соціальних навичок у дітей.

А притчетерапія використовується для роботи з екзистенційними проблемами, сприяє дорослішанню, пошуку сенсу життя, подоланню внутрішніх конфліктів. Вона також ефективна для розвитку критичного мислення та формування нових моделей поведінки.

Казкотерапія та притчетерапія є ефективними методами формування емоційного благополуччя, оскільки вони використовують силу символів, метафор і сюжетів для роботи з емоціями, внутрішніми конфліктами та особистісним розвитком. Ці методи базуються на здатності казок і притч викликати асоціації, стимулювати рефлексію та сприяти усвідомленню власних переживань, виговорюючи або виписуючи їх назовні.

Малювання/ізотерапія є одним із найпоширеніших та найдоступніших методів арттерапії. І, очевидно, вона має найбільше підвидів, які розвилися в

окремий напрямок. Цей вид терапії дозволяє клієнтам використовувати те, чим можна малювати, для вираження своїх емоцій, думок та внутрішніх переживань на тому, де можливо малювати, здійснювати відображення на всіх можливих поверхнях. Малювання може бути використане як інструмент самовираження, дослідження особистих проблем, аналізу та комунікації без необхідності використання словесного висловлення. Вона ґрунтується на припущенні, що творчий процес може допомогти людям отримати доступ до своїх глибинних думок і почуттів, які їм важко висловити вербально [25].

Малювання дає можливість зобразити те, що не має конкретної назви чи форми. Воно екологічно занурює людину у «глибину» й інтуїтивно підказує куди рухатися далі. Це допомагає виводити напругу, інші негативні стани - біль, провину, образу, знесилення, втому, злість. Через емоційну виразність - кольори, форми та образи, динаміку та манеру ми досягаємо порозуміння з собою або з іншими. Малювання може бути засобом діалогу і при конфлікті, якщо звичайно обидві сторони прагнуть знайти компроміс. Серед найпопулярніших та незвичних технік ізотерапії є багато таких, що потребують більш детального розгляду. Коротко торкнемося деяких з них, що на нашу думку, є корисним для даного дослідження.

Інтуїтивне правопівкульне малювання. Клієнти вільно малюють те, що вони відчують чи думають цієї миті. Відповідно до висновків нейропсихолога Р. Сперрі про значення міжпівкульної асиметрії, у навчальному процесі використовується перевага тієї або іншої півкулі мозку. Зокрема, штучне підсилення функцій правої півкулі шляхом малювання є важливим для осіб, які працюють у творчих галузях.

Мандалотерапія базується на створенні та розгляді мандал, які є символічними геометричними малюнками. Головна ідея полягає в тому, що процес створення та спостереження за мандалою допомагає заспокоїти розум

та покращити психічний стан. Вона базується на вірі у те, що процес творення та сприйняття мандал допомагає відновити баланс у психічній сфері, гармонізувати внутрішні переживання з зовнішніми проявами. укріпити або послабити кордони, знизити рівень тривоги та депресії, а також покращити самопізнання та самосприйняття. Вона також може бути використана для розвитку духовності та дослідження внутрішніх світів особистості.

Нейрографіка – метод, заснований на стимуляції формування нових нейронних зв'язків у мозку, через дотримання алгоритму певних дій та формування засобами графічних зображень нових нейронних зв'язків. Метод поєднує в собі психологію, арттерапію та коучинг, сприяє емоційному розвантаженню та зняттю напруги, може використовуватися для візуалізації та досягнення цілей. Нейрографіку можна віднести до своєрідного медитативного малювання, так само як подібні більш ранні техніки Флоу-форми, Мандалотерапія, Каракулі, або новітні - Дудлінг, Зентангл, Айріс-фолдінг [65].

Терапія кольором, також відомо як кольорова терапія або кольоротерапія, є методом альтернативної медицини, що використовує кольори для покращення фізичного, емоційного та психічного добробуту. Основною думкою такого підходу вважається переконання про вплив кольорів на наше самопочуття та енергетику, і використання цього для розв'язання різних проблем зі здоров'ям та емоційним станом.

Історії за допомогою малюнків, відомі також як комікс-терапія або малюнкова терапія, є цікавим і ефективним методом арттерапії. Цей підхід використовує створення малюнків та коміксів як спосіб вираження емоцій, думок та життєвих історій клієнтів. Основна ідея полягає в тому, що через мистецтво люди можуть виразити своє внутрішнє переживання та проблеми, а також знайти способи їх вирішення. Цей метод ґрунтується на припущенні, що

візуальні образи можуть дати доступ до глибинних думок і почуттів, які важко висловити словами.

Отже, ізотерапія, як один із видів арттерапії, є потужним інструментом для формування почуття емоційного благополуччя. Цей метод базується на використанні малювання та інших форм образотворчого мистецтва для вираження емоцій, зниження стресу та гармонізації внутрішнього стану без вербалізації, що часто важливо людям, яким важко говорити про свої почуття. Малювання може використовуватися як спосіб релаксації. Наприклад, створення мандал або абстрактних композицій допомагає клієнту зосередитися на процесі творчості, відволіктися від негативних думок і відновити внутрішній баланс. Ізотерапія знижує емоційне напруження та сприяє формуванню позитивного ставлення до життя, підвищує самооцінку допомагає клієнту відчувати контроль над ситуацією та підвищити впевненість. Завдяки своїй доступності та універсальності ізотерапія підходить для роботи з різними віковими групами, включаючи дітей, підлітків і дорослих. А значить є незамінним інструментом у формуванні почуття емоційного благополуччя.

Висновки до 1 Розділу

1. Теоретичний аналіз проблеми формування та розвитку відчуття емоційного благополуччя особистості показав, що емоційне благополуччя є складним психологічним утворенням, яке об'єднує когнітивні, емоційні та соціальні компоненти психіки особистості. Визначаючись як суб'єктивне відчуття гармонії, задоволеності життям та емоційної стабільності, воно виконує ключову функцію у забезпеченні психічного здоров'я, соціальної адаптації та самореалізації людини. Теоретичні підходи, запропоновані Н.

Бредберном, Е. Дінером, К. Ріфф, С. Любомирською та іншими дослідниками, сформували наукову основу для системного розуміння структури, змісту та умов розвитку емоційного благополуччя.

Особливої уваги набуває розгляд емоційного благополуччя у юнацькому віці — періоді, коли особистість проходить інтенсивне становлення і набуває життєво важливих соціально-емоційних компетентностей. Саме в цьому віці молоді люди найуразливіші до зовнішніх впливів, включаючи стрес, соціальну ізоляцію, конфлікти, вплив медіа та інформаційних середовищ. Водночас, саме у цей період закладаються основи емоційної стійкості, самоусвідомлення, здатності до емпатії, рефлексії та конструктивної взаємодії.

2. Структура емоційного благополуччя включає ключові компоненти: емоційну стабільність, здатність підтримувати позитивний емоційний фон, усвідомлення власних переживань, наявність соціальної підтримки, загальну задоволеність життям, емоційну гнучкість та прагнення до самореалізації. А зміст емоційного благополуччя полягає у здатності особистості зберігати свою внутрішню рівновагу, відчувати та культивувати власні позитивні емоції, взаємодіяти з соціальним середовищем з позитивом і користю для себе, успішно адаптуватися до змін і знаходити глибокий сенс у власному житті.

3. Психологічними чинниками розвитку емоційного благополуччя особистості у юнацькому віці є внутрішні і зовнішні чинники, які опосередковують процес формування емоційного благополуччя. До таких належать: рівень емоційного інтелекту, наявність позитивних міжособистісних зв'язків, фізичне здоров'я, соціально-економічні умови, культурні та духовні практики, вплив цифрового середовища, а також здатність до самореалізації.

4. Нами визначено когнітивно-поведінковий підхід до вивчення та розвитку емоційного благополуччя особистості у юнацькому віці, який спирається на принципи усвідомлення впливу думок на емоції, зміни

негативних переконань, розвитку емоційної регуляції та практичного самоконтролю. Психоаналітичний підхід, що акцентує увагу на несвідомих емоційних процесах, ранньому досвіді, механізмах психологічного захисту та глибинних внутрішніх конфліктах. Він пояснює, як сублімація через творчість сприяє зниженню емоційного напруження, що є ключовим у контексті арттерапії. І, безперечно, підхід емоційного інтелекту як методологічну основу, що передбачає розвиток здатності особистості розпізнавати, розуміти, регулювати власні емоції та емоції інших, підкреслює важливість емпатії, мотивації, навичок соціальної взаємодії та самосвідомості у формуванні емоційного благополуччя в юнацькому віці.

5. Формами арттерапії, що можуть використовуватися з метою розвитку стану емоційного благополуччя особистості в юнацькому віці, у межах аналізу сучасних психотерапевтичних практик, можна назвати ізотерапію, яка сприяє символічному вивільненню емоцій через образотворчу діяльність; музикотерапію, що регулює емоційний стан за рахунок впливу ритму, темпу й мелодії; казко/притчетерапію, які активізують процеси самоусвідомлення, ідентифікації та сенсотворення через метафоричні образи; пісочну терапію — як безпечний і глибинний метод роботи з несвідомими переживаннями. Слід зазначити, що в межах встановлених часових обмежень, визначеного обсягу дослідження та дотримання чіткої методологічної структури у цій роботі розглянуто лише окремі методи арттерапії. Водночас слід враховувати, що існує значно ширший спектр арттерапевтичних підходів, кожен з яких має потенціал для ефективного впливу на емоційне благополуччя. Їхній комплексний аналіз, емпірична перевірка та детальне теоретичне обґрунтування потребують подальших наукових досліджень. Застосування цих форм у комплексі дозволяє не лише знизити рівень емоційної напруги, а й розвинути навички емоційної рефлексії, самоприйняття та внутрішньої

стабільності, що є необхідною умовою формування психологічної зрілості особистості.

Визначення структури емоційного благополуччя, виявлення його ключових чинників, теоретичне обґрунтування психотерапевтичних підходів та огляд арттерапевтичних форм — створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження можливостей арттерапії у розвитку емоційного благополуччя в учнів ПТНЗ.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАНУ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СУЧАСНИХ УЧНІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

2.1 Модель, методика та організація дослідження стану емоційного благополуччя особистості.

Дослідження стану емоційного благополуччя особистості охоплює різноманітні аспекти, включаючи теоретичні підходи, методики оцінювання та організацію досліджень. Наприклад, у статті Забаровської С.М. та Кресан О.Д. представлено стандартизовану психодіагностичну методику, яка базується на самооцінюванні. Вона включає структуру, процедуру підрахунку результатів та інтерпретацію шкал, а також результати валідизації [18]. Підхід описаний у психологічному часописі, розглядає теоретичні аспекти поняття «психологічне благополуччя» та його складові. Також там акцентується увага на необхідності розробки нових інструментів для діагностики, які б відповідали сучасним викликам.

«Відповідно до моделі А.В.Вороніної (2002), психологічне благополуччя визначається як системна якість людини, що в процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій виявляється у суб'єкта в переживанні змістовної наповненості і цінності життя в цілому як засобу досягнення внутрішньої, соціально орієнтованої мети і слугує умовою реалізації її потенційних можливостей і здібностей. Як бачимо авторка також акцентує увагу на усвідомленні людиною наповненості та цінності власного

життя, що формується насамперед на тлі збереження психофізіологічних функцій, а отже здорового психічного й фізичного функціонування людини.

М.Й.Варій (2007) психологічне благополуччя розглядає як складову суб'єктивного, поряд з іншими: соціальним, духовним, фізичним (тілесним), матеріальним. Під психологічним благополуччям він має на увазі душевний комфорт, узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги.

Психологічне благополуччя, на його думку, включає два компоненти: пізнавальний: виникає в разі цілісності щодо несуперечливої картини світу в суб'єкта, розумінні поточної життєвої ситуації; емоційний компонент з'являється як переживання, яке поєднує відчуття, зумовлені успішністю (або неуспішністю) людини в тих чи інших сферах активності» [17].

У першому розділі нашої кваліфікаційної роботи було підкреслено, що формування емоційного благополуччя особистості є багатогранним процесом, який охоплює декілька ключових психологічних чинників. Тому **теоретична модель нашого дослідження** емоційного благополуччя базується на кількох ключових компонентах, які взаємопов'язані та впливають на загальний психологічний стан особистості. Вона включає наступні аспекти:

Самооцінка – фундаментальний компонент, що визначає рівень впевненості людини в собі та її здатність до самореалізації. Люди з адекватною самооцінкою легше адаптуються до труднощів та демонструють високу мотивацію. У моделі цей аспект оцінюється за допомогою Шкали самооцінки Розенберга (RSE).

Емоційна регуляція – здатність особистості усвідомлювати, контролювати та управляти власними емоціями. Вона є критичною для психічного здоров'я, оскільки впливає на реакції людини на стрес та її

адаптивність до змін. Для діагностики цього компоненту використовується методика САН (самооцінка активності та настрою).

Соціальна підтримка – наявність позитивних соціальних зв'язків, які допомагають людині долати труднощі та зберігати емоційну рівновагу. В моделі цей аспект представлений через підшкалу «Позитивні стосунки» у Шкалі психологічного благополуччя К. Ріфф.

Життєві цілі – визначеність у власних прагненнях, що надає сенс існуванню та мотивацію до розвитку. Чітко сформовані життєві цілі сприяють психологічній стійкості та адаптації до викликів. Їх оцінка здійснюється через підшкалу «Цілеспрямованість у житті» у Шкалі психологічного благополуччя К. Ріфф.

Самоактуалізація – прагнення людини до розвитку та реалізації власного потенціалу. Вона пов'язана із здатністю особистості до самовдосконалення та інтеграції власного досвіду. Оцінюється через підшкалу «Особистісний ріст» у Шкалі психологічного благополуччя К. Ріфф.

Оптимізм – позитивне ставлення до життя, що допомагає людині зберігати психологічну рівновагу навіть у складних обставинах. Оптимізм сприяє формуванню емоційної стійкості та загального благополуччя. У моделі він оцінюється через загальні показники психологічної гармонії в Шкалі психологічного благополуччя К. Ріфф.

І у результаті ця модель інтегрує взаємодію психологічних чинників, забезпечуючи комплексний підхід до аналізу емоційного благополуччя. Кожен компонент має власні характеристики, які впливають на загальну стійкість особистості та її здатність до гармонійного функціонування, що й показано в емпіричній моделі дослідження, побудованій нами (табл. 2.2.1).

Таблиця 2.2.1

Емпірична модель дослідження емоційного благополуччя

Компоненти	Критерії	Показники	Методичний інструментарій
Емоційна стабільність	Рівень врівноваженості, здатність до контролю емоцій	Відсутність різких емоційних перепадів, самоконтроль	САН (самооцінка, активність, настрої)
Позитивна емоційність	Частота переживання позитивних емоцій	Оптимістичний настрій, задоволеність життям	Тест самовідчуття (Вісман, Рікс)
Самоусвідомлення	Самооцінка, прийняття себе	Почуття впевненості, рівень самоприйняття	Шкала самооцінки Розенберга (RSE)
Соціальна підтримка	Якість міжособистісних стосунків	Рівень довіри до оточення, наявність підтримки	Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф)
Суб'єктивне задоволення життям	Оцінка власного життєвого рівня	Почуття щастя, загальна життєва задоволеність	Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф)
Емоційна гнучкість	Здатність адаптуватися до змін	Швидкість виходу з негативних станів, адаптивність	Тест самовідчуття (Вісман, Рікс)
Самореалізація	Відчуття життєвої мети, особистісний розвиток	Наявність планів, мотивація, цілісність особистості	Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф)
Компоненти	Критерії	Показники	Методичний інструментарій

Як бачимо, для побудови емпіричної моделі дослідження емоційного благополуччя нами було виокремлено чотири взаємопов'язані компоненти: когнітивно-оцінний, емоційно-регулятивний, мотиваційно-ціннісний та поведінково-діяльнісний. Кожен з них має свої критерії та показники, що

відображені у таблиці 2.2.1. Застосований методичний інструментарій дозволяє комплексно дослідити ці компоненти.

З метою подальшого узагальнення результатів дослідження, а також для зручності інтерпретації отриманих даних, була сформульована інтегрована чотирикомпонентна модель емоційного благополуччя, яка охоплює когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий аспекти. Така структуризація відповідає теоретичним засадам дослідження та забезпечує цілісне уявлення про внутрішній стан особистості, її емоційну стійкість, самооцінку, цінності, установки та соціальну активність (табл. 2.2.2).

Таблиця 2.2.2.

Теоретико-аналітична модель емоційного благополуччя особистості

Компонент	Характеристика
Когнітивний	Включає знання, переконання та уявлення особистості про себе, свої можливості, емоції та життєві ситуації. Визначає раціональне осмислення свого емоційного стану.
Емоційний	Охоплює емоційні переживання, здатність до емоційної регуляції, прийняття себе, позитивне ставлення до життя, емоційну чутливість.
Мотиваційний	Пов'язаний із внутрішніми спонукami до саморозвитку, подолання труднощів, досягнення життєвих цілей та реалізації особистісного потенціалу.
Поведінковий	Виявляється у способах емоційного реагування, соціальних взаємодіях, конструктивному розв'язанні проблем, активному включенні в соціальне середовище.

Для поглибленого розуміння методики дослідження потрібно детальніше розглянути її методи.

Методика САН має за мету оперативне визначення трьох показників психологічного стану людини – самопочуття, активності та настрою, які об'єднанні єдиний опитувальник, по 10 запитань з кожного показника. Він

складається з 30 пар протилежних характеристик, за треба оцінити свій стан. Кожна пара являє собою шкалу, на якій випробуваний зазначає ступінь вираженості тієї чи іншої характеристики свого стану.

Самопочуття, активність і настрої є ключовими складовими емоційного благополуччя, адже вони тісно пов'язані з суб'єктивним сприйняттям свого психічного стану та здатністю ефективно функціонувати в повсякденному житті. Ці компоненти допомагають вимірювати емоційне благополуччя, оскільки разом дають комплексну картину стану людини. Самопочуття – відображає фізичне та психічне здоров'я людини. При позитивному самопочутті, людина відчуває гармонію у своєму тілі, що безпосередньо впливає на її емоційний стан. Навпаки, погане самопочуття часто супроводжується стресом, тривогою чи дратівливістю, що може знижувати емоційне благополуччя.

Активність – характеризує рівень енергії та мотивації діяти. Людина з високим рівнем активності, зазвичай, має більше ресурсів для подолання труднощів, а низький рівень активності може свідчити про апатію чи депресію. Таким чином, активність є показником життєстійкості та залученості.

Настрої – відображає емоційний фон, що впливає на ставлення до світу і самого себе. Позитивний настрій сприяє відчуттю щастя і задоволення, тоді як негативний може погіршувати загальне емоційне благополуччя.

Ці три аспекти є базовими параметрами методики «САН» (Самопочуття, Активність, Настрої), яку широко застосовують у психології для оцінки емоційного стану. Її популярність зумовлена тим, що вона є швидкою, простою і водночас надійною у вимірюванні суб'єктивного благополуччя. Про це також говориться у роботі Сердюк Л.З «Структура та функція психологічного благополуччя особистості». Висновки за цією методикою дозволяють виявляти

зміни в емоційному стані людини і коригувати підхід до її психологічної підтримки.

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE) — це популярний інструмент для вимірювання самооцінки у соціальних та психологічних дослідженнях. Ще у 1965 році вона була розроблена для самооцінки старшокласників, проте потім застосовувалась і для діагностики дорослих. Початкова вибірка для створення шкали складалася з понад 5000 осіб, що забезпечило репрезентативність даних. Варто уточнити, що шкала пройшла численні процедури валідизації, які підтвердили її надійність та валідність. У міжнародних дослідженнях шкала використовувалася в понад 50 країнах, що дозволило перевірити її ефективність у різних культурних контекстах. Це підвищує довіру до отриманих результатів.

Шкала самооцінки, побудована за принципом шкали Лікерта, є психометричним інструментом, який дозволяє кількісно оцінити рівень самоповаги індивіда. Її твердження охоплюють ключові аспекти самооцінки, такі як відчуття власної значущості, задоволеність собою, оцінка власних можливостей тощо. За допомогою чотирибальної шкали респонденти виражають ступінь згоди або незгоди з твердженнями, що стосуються різних аспектів самооцінки. Застосування як позитивно, так і негативно сформульованих тверджень мінімізує ефект соціальної бажаності відповідей. Шкала демонструє високий рівень внутрішньої узгодженості (коефіцієнт альфа Кронбаха зазвичай перевищує 0.80), що свідчить про стабільність результатів. Шкала Розенберга широко застосовується в різних сферах: від освітніх до клінічних. Вона актуальна для дослідження самооцінки в контексті формування емоційного благополуччя [53].

Тест самовідчуття, розроблений Вісманом та Ріксом, є одним із класичних інструментів психологічної діагностики, спрямованим на оцінку

суб'єктивного самопочуття людини. Створений у середині XX століття, він і досі залишається актуальним завдяки своїй простоті та ефективності. Основна мета тесту – визначити загальний емоційний стан людини на певний момент часу. Завдяки простій інструкції та мінімальному навантаженню під час виконання, тест має усього одне запитання «Як ви почували себе вчора?», можна легко та швидко отримати бажаний результат, діагностуючи підлітків. Проте тест має широкий спектр вираження емоційного стану, що дає змогу побачити самовідчуття респондента у деталях: 10. Абсолютний захват. Захоплена радість. Відчуття польоту; 9. Дуже радісно, Почувався/почувалася у піднятому настрої. Відчував/відчувала величезну насолоду; 8. Захоплено, у гарному настрої; 7. Почував/ почувала себе дуже добре і бадьоро; 6. Нормально; 5. Почував/почувала себе злегка зниклим/зниклою. Середньо; 4. Був/була у поганому настрої; 3. Подавлений стан. Погано. Виразно похмурий настрій; 2. Дуже засмучений/на. Усе погано, просто жах. Почував/почувала себе нещасним/нещасною; 1. Глибока депресія. Зовсім упав/упала духом. Усе чорно, безпросвітно. Це дозволяє виявити наявність як негативних станів, як тривога, роздратування, так і проявів позитивних. Тест складається з невеликої кількості запитань, які, як правило, стосуються загального самопочуття за. Респонденту пропонується оцінити свій стан за останній день або тиждень, за певною шкалою (наприклад, від 1 до 5), вибравши варіант, який найкраще відповідає його відчуттям.

Опитування **Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф)** є одним з найвідоміших інструментів для вимірювання позитивного психологічного функціонування людини. Шкала була створена на тлі зростаючого інтересу до позитивної психології, яка фокусується не тільки на патологіях, а й на сильних сторонах людини та факторах, що сприяють щастю та задоволенню життям.

- Головна мета шкали – оцінити рівень психологічного благополуччя особистості, визначивши шість ключових компонентів:
- Самоприйняття: ступінь прийняття себе як особистості зі своїми недоліками та перевагами.
- Позитивні стосунки з оточуючими: якість та глибина соціальних зв'язків.
- Автономія: здатність діяти незалежно, приймати власні рішення та брати відповідальність за своє життя.
- Управління навколишнім середовищем: відчуття контролю над своїм життям та здатність впливати на події, що відбуваються навколо.
- Мета в житті: наявність життєвих цілей та почуття спрямованості.
- Особистісне зростання: постійний розвиток, прагнення до нових знань та досвіду.

Шкала складається з серії тверджень, з якими респондент повинен погодитися або не погодитися за певною шкалою (наприклад, від 1 до 5). Кожне твердження стосується одного з шести вимірів психологічного благополуччя. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф має високі психометричні характеристики. Надійність: шкала демонструє високу внутрішню узгодженість та стабільність результатів при повторному тестуванні. Валідність: вона підтверджена її здатністю вимірювати саме те, що вона повинна вимірювати, а також її кореляцією з іншими інструментами оцінки психологічного благополуччя. Опитувальник широко використовується в різних галузях психології: для оцінки ефективності психотерапії, моніторингу динаміки стану пацієнтів (клінічна психологія); для дослідження зв'язку між психологічним благополуччям та продуктивністю праці, задоволеністю роботою (організаційна психологія); для оцінки якості життя учнів, студентів, виявлення факторів, що впливають на їхнє навчання (освітня

психологія); для вивчення впливу різних факторів на психологічне благополуччя, наприклад, стресу, соціальної підтримки (дослідницька діяльність). Незважаючи на свої переваги, шкала має певні обмеження:

- **Культурна специфіка:** Шкала може потребувати адаптації для різних культур, оскільки значення деяких компонентів психологічного благополуччя можуть відрізнятися.
- **Суб'єктивність відповідей:** Результати тесту можуть залежати від бажання респондента представити себе в певному світлі.
- **Обмежена інформативність:** Шкала не дозволяє виявити причини низького рівня психологічного благополуччя.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф є цінним інструментом для дослідження позитивних аспектів людської психіки. Вона дозволяє оцінити загальний рівень психологічного благополуччя та виявити сильні сторони особистості. Однак, її слід використовувати в комплексі з іншими методами дослідження і не розглядати як єдине джерело інформації про психологічний стан людини.

Запропонований набір методик — САН, Шкала самооцінки Розенберга (RSE), Тест самовідчуття (Вісман, Рікс), Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф) — забезпечує комплексний аналіз емоційного благополуччя, охоплюючи всі ключові чинники. Вони дозволяють дослідити як окремі аспекти психологічного стану, так і їхню взаємодію, що є необхідним для побудови системного розуміння емоційного благополуччя особистості (додаток А).

Організація дослідження: структура та методи

Дослідження емоційного благополуччя серед учнів професійно-технічної освіти було проведено із залученням фокусної групи, яка складалася з 50 респондентів: 11 хлопців і 39 дівчат, віком 16 – 18 років. Учасниками

стали учні трьох груп (19, 27 та 37) «Новоодеського професійного коледжу» Новоодеської міської ради. Вибір груп базувався на доступності та готовності здобувачів освіти взяти участь у дослідженні, враховуючи фактори сезонних хвороб та повітряних тривог, які могли вплинути на процес. Соціальні статуси учасників – здобувачі з неповних сімей (8), з багатодітних сімей(13), особи з ВПО(3), здобувачі освіти зі складу дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування (3), особи з інвалідністю (2).Модерування дослідження проводилося з участі психолога закладу, який надавав інструктаж, підтримку та допомогу респондентам під час процедури.

Етапи організації дослідження

1. Підготовчий етап На початку дослідження було визначено його мету — оцінити середній рівень емоційного благополуччя учнів. Для цього було обрано відповідні діагностичні методики, які максимально враховують ключові аспекти емоційного благополуччя. Під час підготовчого етапу проведено аналіз існуючих наукових джерел, обґрунтовано доцільність застосування таких методик, як Шкала самооцінки Розенберга, САН, Тест самовідчуття та Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф;

2. Емпіричний етап На цьому етапі відбулося знайомство з учасниками фокусної групи. Їм було детально роз'яснено мету, завдання та правила проведення дослідження. Для забезпечення добровільності участі та психологічного комфорту респондентів процес розпочався з групової дискусії, під час якої учасники отримали відповіді на всі запитання, також для дотримання етичних норм – було отримано згоду учасників та надано гарантії конфіденційності. Для налаштування на роботу учасники виконали вправу для активізації мислення. Респондентам було запропоновано виконати низку діагностичних завдань:

- **Шкала самооцінки Розенберга (RSE)** для оцінки рівня самоповаги та впевненості;
- **Методика САН** для аналізу самопочуття, активності й настрою, що дозволяє оперативно оцінити емоційний стан;
- **Тест самовідчуття (Вісман, Рікс)**, спрямований на глибинне розуміння емоційного благополуччя;
- **Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф**, яка охоплює такі аспекти, як життєві цілі, самоактуалізація, оптимізм та соціальні зв'язки.;

3. Збір даних Усі методики було адаптовано до конкретних умов навчального закладу для забезпечення зручності та точності відповідей. Респонденти виконували завдання у спокійному середовищі класної аудиторії, що мінімізувало стрес та відволікаючі фактори;

4. Аналітичний етап Після збору результатів проведено їх обробку з використанням статистичних методів. Порівняльний аналіз дозволив виявити загальні тенденції та відмінності серед різних груп учасників. Зокрема, враховувались такі параметри, як стать, вікові особливості та рівень навчальної успішності;

5. Узагальнюючий етап Отримані дані було використано для формулювання висновків щодо стану емоційного благополуччя учнів і чинників, які на нього впливають. Результати дослідження стали основою для розробки рекомендацій з покращення емоційного благополуччя учнів, зокрема впровадження програм психологічної підтримки.

2.2 Результати емпіричного дослідження стану емоційного благополуччя у сучасних учнів професійно-технічних навчальних закладів.

Важливим етапом нашого дослідження стало вивчення стану емоційного благополуччя учнів професійно-технічних навчальних закладів на основі зібраних емпіричних даних. Сучасні реалії, зокрема складні соціально-економічні умови, підвищений рівень стресу, викликаний пандеміями, війною чи іншими кризовими ситуаціями, а також особливості навчального середовища ПТНЗ, зумовлюють необхідність детального аналізу психологічного стану молоді.

У межах цього дослідження були використані валідні діагностичні інструменти, які дозволили визначити рівень самооцінки, емоційної регуляції, соціальної підтримки, оптимізму, та інших ключових чинників, що впливають на емоційне благополуччя здобувачів освіти. Основна увага була приділена аналізу динаміки цих чинників у контексті вікових, гендерних та соціальних характеристик.

Цей розділ презентує отримані результати емпіричного дослідження, включаючи узагальнені показники, розподіл ключових параметрів серед учнів, а також інтерпретацію виявлених тенденцій. Отримані дані дозволяють зробити висновки про актуальний стан емоційного благополуччя сучасних учнів ПТНЗ та сформулювати рекомендації щодо його покращення (додаток Б).

Отже, дивлячись на результати першого етапу дослідження, можна побачити, що найнижчий показник за методикою САН має шкала «Самопочуття». Проте її середній бал у фокусній групі складає 4,4 %. При середніх показниках шкали 4 бали. Максимальна кількість балів дорівнює 7. Якщо брати до уваги, що з учнями коледжу працює психолог, то маємо за цим тестом, доволі стабільні показники. Наступна шкала «Активність» має середній бал 4,7 %, а шкала «Настрій» має найвищий показник – 4,8%. (рис. 2.2.1)

Так як дані показники є середніми для всієї експериментальної групи, яка складає 50 осіб, було вирішено до участі у тренінгу «Формування позитивного настрою» залучити учнів та учениць, які мають найнижчі показники по усіх 4-х тестах та порівняти їх результати, після його проведення.

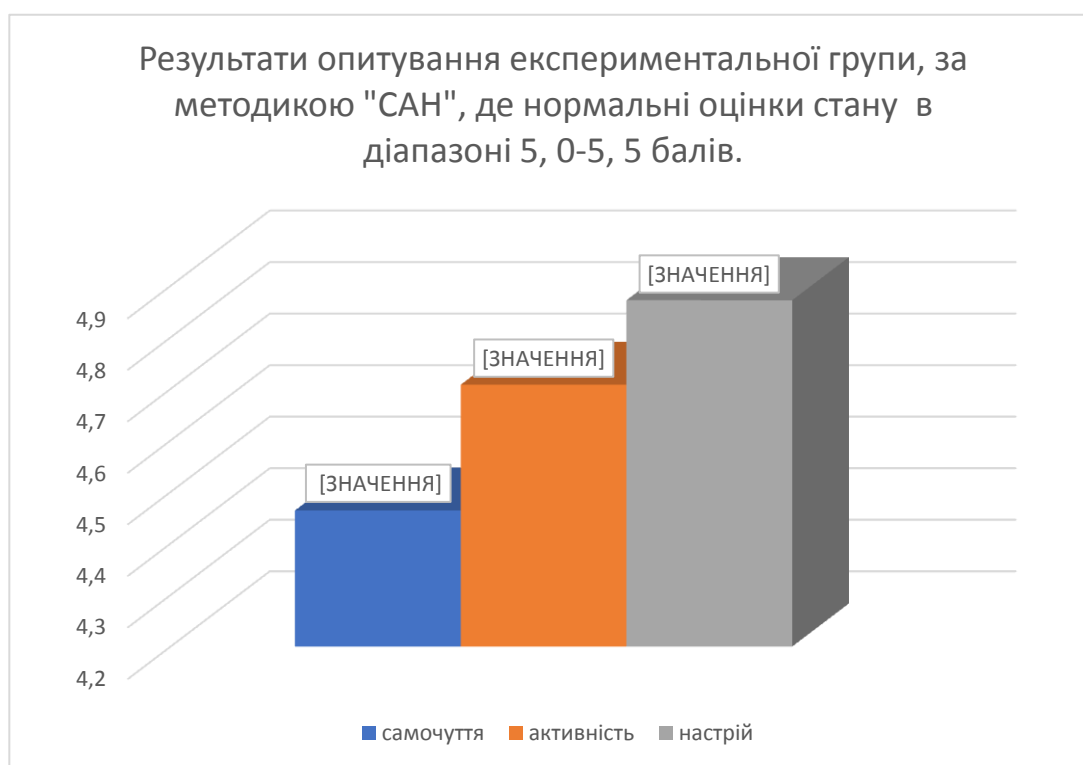


Рис.2.2.1 Діаграма результатів опитування експериментальної групи за методикою САН

Відповідно діагностики «Тест самовідчуття», було отримано такі результати:

- Абсолютний захват. Захоплена радість. Відчуття польоту – 0 учасників.
- Дуже радісно, Почувався/почувалася у піднятому настрої. Відчував/відчувала величезну насолоду – 0 учасників;

- Захоплено, у гарному настрої – 0 учасників.
- Почував/ почувала себе дуже добре і бадьоро – 6 учасників (12%);
- Нормально - 11 учасників (24%);
- Почував/почувала себе злегка зниклим/зниклою. Середньо - 10 учасників (20%);
- Був/була у поганому настрої - 13 учасників (26%);
- Подавлений стан. Погано. Виразно похмурий настрій - 7 учасників (14%);
- Дуже засмучений/на. Усе погано, просто жах. Почував/почувала себе нещасним/нещасною - 1 учасниця (2%);
- Глибока депресія. Зовсім упав/упала духом. Усе чорно, безпросвітно - 1 учасник (2%) (рис.2.2.2).

Із результатів опитування видно. Жоден з учасників не відчував абсолютного захвату, захопленої радості або відчуття польоту. Це свідчить про низький рівень позитивних емоцій серед досліджуваних учнів. Особливо радісного, захопливого настрою у респондентів не було, оскільки враховуючи час, місце, погодні умови та життєві обставини, під час проведення діагностики особливих приводів для радості не спостерігалось.



Рис.2.2.2 Діаграма результатів опитування фокусної групи за методикою «Тест самовідчуття»

Переважала кількість середніх та низьких показників. Найбільша частка учасників (26%) перебувала у поганому настрої, що є тривожним сигналом про незадовільний емоційний стан. 24% учасників зазначили, що їхній стан був «нормальним», що можна інтерпретувати як відсутність значних позитивних або негативних емоцій. Значна кількість учасників (20%) вказала, що почували себе злегка зниклими, що свідчить про стан емоційного вигорання або втоми. Наявність виражених негативних емоцій спостерігалася

у 14% учасників, які вказали на виразно похмурий настрій та подавлений стан, що свідчить про наявність тривожних тенденцій у емоційному благополуччі. Незначна, але помітна частка учасників (2%) перебувала у стані глибокої депресії, що потребує додаткової уваги та, можливо, психологічної допомоги.

Отримані результати свідчать про необхідність впровадження програм підтримки емоційного благополуччя учнів, зокрема використання методів арттерапії, музикотерапії та інших засобів для покращення психічного стану.

Наступне опитування було проведено за методикою «Шкала самооцінки Розенберга» містить такі шкали як: низька самооцінка – від 0 до 10 балів, помірна самооцінка – від 11 до 20, достатня - від 21 до 30 і висока - від 31 до 40 балів. Опитування показало такі результати: низька самооцінка – 0%, помірна – 44%, достатня – 40 % і висока – 16 %. (рис.2.2.3)

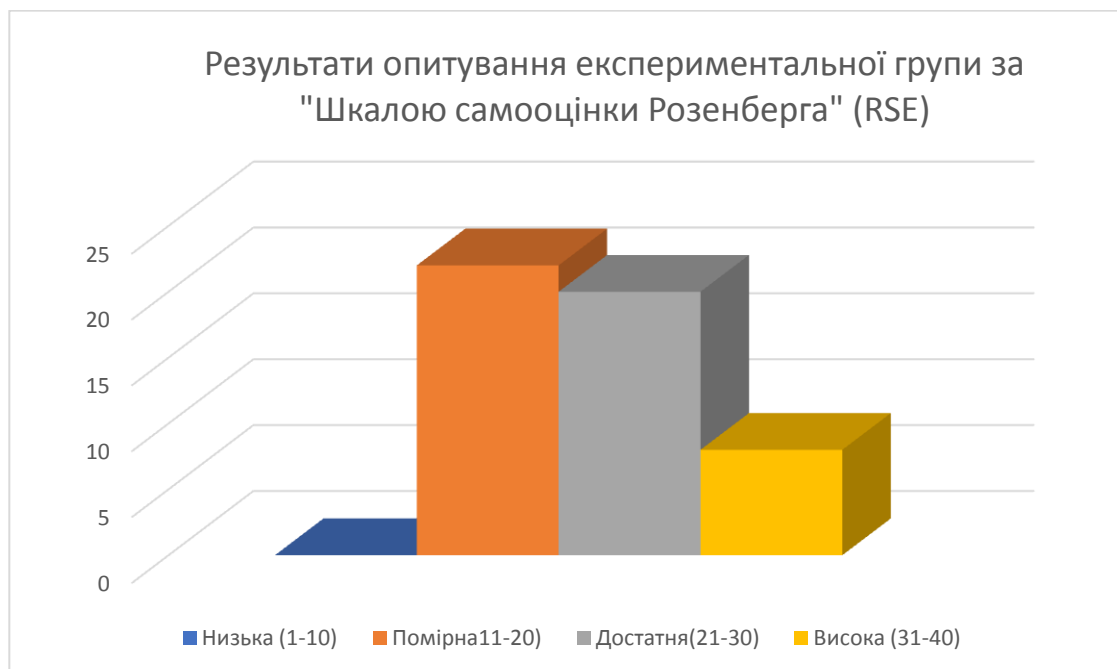


Рис.2.2.3 Діаграма результатів опитування фокусної групи за методикою «Шкала самооцінки Розенберга»

Як бачимо, жоден з учасників опитування не продемонстрував низьку самооцінку, що є позитивним показником. Це свідчить про те, що в групі немає осіб, які б мали критично низький рівень самооцінки, який може негативно впливати на їхнє емоційне благополуччя та загальне життя. Загалом, отримані результати показують, що більшість учасників має помірну або достатню самооцінку, що є позитивним показником. Однак, важливо продовжувати працювати над підтримкою та розвитком самооцінки учнів, особливо звертаючи увагу на тих, хто має помірну самооцінку. Можуть бути корисними програми психологічної підтримки, арттерапія та інші методи, спрямовані на підвищення самооцінки. Висока самооцінка серед учнів сприятиме їхньому емоційному благополуччю, соціальній адаптації та успішності у навчанні. Тому важливо забезпечити умови для підтримки та розвитку здорової самооцінки у молоді.

Результати діагностики у експериментальній групі за методикою «Шкала психологічного благополуччя» мали такі середні показники: позитивні відносини – 49 балів (низький рівень), автономія – 51, 44 бали (середній рівень), управління середовищем – 49,8 балів (низький рівень), особистісний ріст – 56,26 балів (середній рівень), цілі в житті - 54,66 бали (середній рівень), самоприйняття – 51, 62 бали (середній рівень). Загальний середній бал психологічного благополуччя дорівнює 312,44 бали. Це за шкалою інтерпретації результатів (рис. 2.2.4, 2.2.5) є низьким показником (менше 315 балів).

Інтерпретація результатів							
Рівень	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісний ріст	Мета у житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
низький	< 53	< 48	< 51	< 53	< 54	< 49	< 315
середній	53-74	48-62	51-71	53-71	54-75	49-71	315-413
високий	75-84	63-84	72-84	72-84	76-84	72-84	414-504

Рис.2.2.4 Інтерпретація результатів за методикою «Шкала психологічного благополуччя»

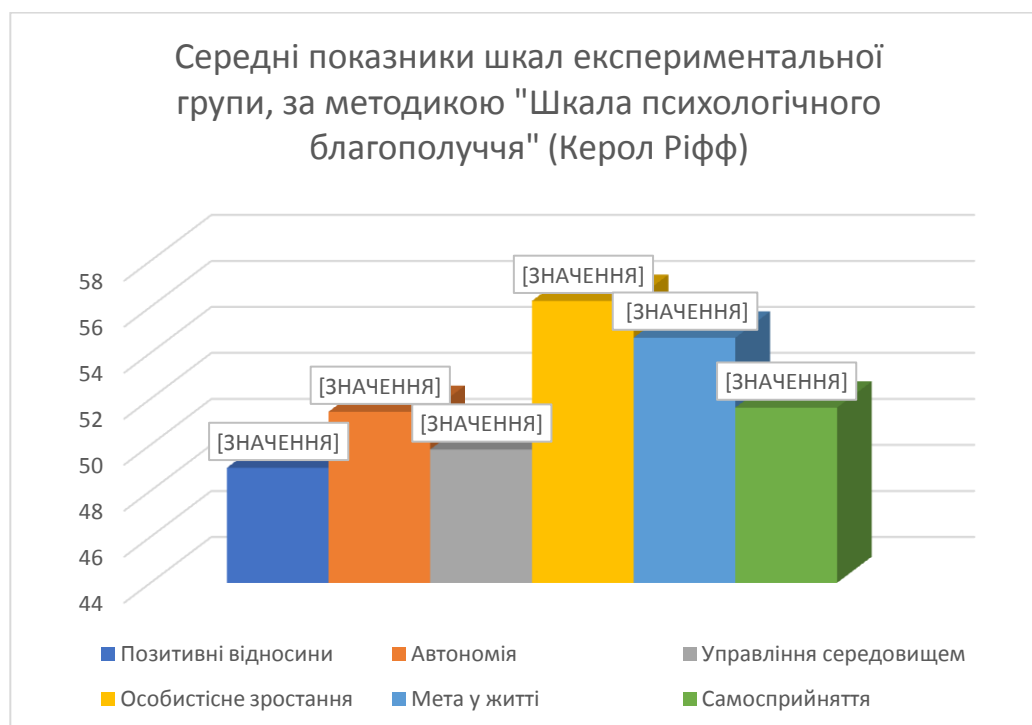


Рис. 2.2.5 Діаграма результатів опитування фокусної групи за методикою «Шкала психологічного благополуччя»

Як бачимо, результати діагностики за шкалою психологічного благополуччя у експериментальній групі учнів демонструють неоднорідну картину. З одного боку, загальний рівень психологічного благополуччя є середнім, що вказує на те, що більшість учнів відчують себе досить добре. З іншого боку, спостерігаються значні розбіжності за окремими компонентами шкали.

Найнижчий бал отримано за компонентом «позитивні відносини». Це може свідчити про певні труднощі у взаємодії з однолітками, вчителями або членами сім'ї. Можливі причини такого результату: конфлікти, відчуття самотності, відсутність підтримки.

За компонентами «Автономія, управління середовищем, цілі в житті, самоприйняття» отримано середні бали. Це означає, що учні в середньому відчують себе досить самостійними, здатними впливати на своє життя та приймати себе такими, які вони є. Однак, потенціал для розвитку цих компонентів є. Особистісний ріст: Середній бал за цим компонентом свідчить про те, що учні в цілому прагнуть до самовдосконалення та розвитку.

Побудувавши діаграму загального психологічного благополуччя за останнім показником (рис.2.2.6), можна зробити висновки, що отримані результати вказують на низький загальний рівень психологічного благополуччя, що потребує вжиття заходів для покращення емоційного стану учнів. Рекомендується впровадження програм підтримки, таких як арттерапія, музикотерапія та інші методи психотерапевтичної допомоги, спрямовані на підвищення рівня психологічного благополуччя.



Рис. 2.2.6 Діаграма загального рівня психологічного благополуччя фокусної групи за методикою «Шкала психологічного благополуччя»

Результати досліджень, які демонструють низький та середній рівень самопочуття, активності, самооцінки, позитивних відносин та інших показників у сфері психологічного благополуччя учнів, однозначно вказують на необхідність впровадження додаткових заходів для покращення їхнього емоційного стану.

Висновок до 2 Розділу

1. Модель емоційного благополуччя особистості має чотири компоненти: когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий. Когнітивний компонент охоплює уявлення людини про себе, свою цінність і можливості. Емоційний компонент пов'язаний з переживанням позитивних емоцій, умінням долати стрес і зберігати внутрішню рівновагу. Мотиваційний компонент виявляється у прагненні до розвитку, самореалізації, гармонійних стосунків. Поведінковий — у здатності до конструктивної соціальної взаємодії, емоційної саморегуляції й адаптивної поведінки в складних ситуаціях. Усі компоненти тісно пов'язані між собою та забезпечують цілісне функціонування особистості.

Емпіричне дослідження стану емоційного благополуччя учнів професійно-технічних навчальних закладів засвідчило актуальність проблеми психоемоційного стану сучасної учнівської молоді, яка знаходиться під впливом як загальносоціальних викликів (психоемоційне виснаження, стреси, зміна соціальних ролей), так і індивідуальних чинників (вік, життєві обставини, ресурсність родини тощо).

2. Методика дослідження стану емоційного благополуччя особистості включала шкалу САН, тест самовідчуття Вісмана–Рікса, шкалу самооцінки Розенберга та опитувальник психологічного благополуччя К. Ріффа, дало змогу всебічно проаналізувати актуальний психоемоційний стан експериментальної групи.

3. Результати емпіричного дослідження стану емоційного благополуччя у сучасних учнів професійно-технічних навчальних закладів свідчать, що значна частина учнів перебуває у стані зниженого або

нестабільного емоційного тону. Зокрема, за шкалою САН було виявлено, що найнижчий показник стосується самопочуття, що може бути індикатором психосоматичної втоми, емоційного виснаження або пригнічення життєвого тону. Додатково, результати тесту самовідчуття виявили відсутність позитивних афектів високої інтенсивності, таких як захват, піднесення, натхнення — емоцій, які є маркерами високого рівня емоційного благополуччя. Більшість респондентів зазначали нейтральні або знижені емоційні стани, включно з почуттям втоми, подавленості чи навіть глибокої пригніченості. Ці дані свідчать про потребу у психологічній підтримці та створенні середовища для емоційного «відновлення» учнів. Показники за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф доповнили загальну картину, виявивши низькі значення у сфері соціальних взаємин, управління середовищем та особистісного прийняття, що може свідчити про труднощі у соціальній інтеграції, знижену впевненість у власному впливі на події та внутрішнє неприйняття окремих особистісних характеристик. Зниження цих параметрів є вагомим психологічним маркером і передбачає необхідність реалізації розвивального втручання. Водночас, за шкалою самооцінки Розенберга учні переважно демонструють помірний рівень самоповаги, що є як позитивною основою для подальшого психоемоційного зростання, так і чутливим індикатором уразливості за несприятливих умов.

Отже, результати другого розділу підтверджують, що психологічний та емоційний стан учнів ПТНЗ потребує цілеспрямованого втручання. Констатується середній або нижче середнього рівень емоційного благополуччя у більшості учасників дослідження, а в окремих випадках — наявність ознак психоемоційної дезадаптації. Ці висновки ведуть до думки про впровадження корекційно-розвивальних занять, здатних впливати на покращення психоемоційної структури особистості.

З огляду на складність і глибину емоційних переживань підлітків, а також потребу у м'яких, інтегративних підходах, найбільш доцільним інструментом для впливу на емоційне благополуччя учнів вбачається застосування арттерапії. Арттерапевтичні техніки дають змогу залучити невербальні способи вираження внутрішніх переживань, стимулювати позитивні емоції, активізувати творчий потенціал, знизити емоційну напругу та розвинути здатність до самоусвідомлення.

У зв'язку з цим наступним кроком дослідження є розробка програми психологічних занять з елементами арттерапії, спрямованих на розвиток ключових компонентів емоційного благополуччя, таких як самоприйняття, позитивні міжособистісні зв'язки, внутрішня автономія та цілеспрямованість. Очікується, що впровадження такої програми дозволить підвищити загальний рівень емоційного благополуччя, а результати її реалізації стануть підґрунтям для перевірки висунутої гіпотези: застосування арттерапевтичних технік сприятиме підвищенню рівня відчуття емоційного благополуччя учнів ПТНЗ.

Таким чином, теоретичні передумови та результати емпіричного дослідження дають обґрунтовані підстави для впровадження арттерапевтичного впливу у навчально-виховний процес як ефективного засобу розвитку емоційного добробуту та внутрішньої гармонії учнів професійно-технічних закладів освіти.

РОЗДІЛ III

РОЗВИТОК СТАНУ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧНІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

3.1 Програма розвитку стану емоційного благополуччя особистості засобами арттерапії «Формування позитивного настрою»

На основі проведення теоретичної частини дослідження та здійснення діагностик та підрахунків у експериментальній групі було вирішено створити тренінгову програму, яка б допомогла здобувачам освіти усвідомити цінність відчуття емоційного благополуччя як складової здоров'я особистості, що здатна долати життєві труднощі та швидко відновлюватися, бажання та вміння його розвивати та поглиблювати, використовуючи як одним із ефективних засобів артерапію. У рамках емпіричної частини нашого дослідження була розроблена Програма розвитку емоційного благополуччя учнів професійно-технічних навчальних закладів засобами арттерапії «Формування позитивного настрою». Програма складається з трьох тренінгових занять, спрямованих на активізацію внутрішніх ресурсів учасників через залучення до творчих, емоційних та рефлексивних практик (додаток В).

Мета програми: сприяти розвитку емоційного благополуччя учнів шляхом використання малюнку, музики та літературної творчості як засобів самовираження, самопізнання та емоційної регуляції, ознайомлення з арттерапевтичними методами та їх застосуванням для коригування емоцій, зниження стресу, розвитку навичок самовираження, самопізнання та творчого потенціалу.

Завдання програми:

- Сформувати в учнів розуміння значущості емоційного благополуччя для загального життєвого успіху.
- Ознайомити учасників з техніками арттерапії та розкрити їхній вплив на емоційний стан.
- Розвивати навички самовираження через творчість і рефлексію.
- Сприяти усвідомленню власних емоцій та способів їх конструктивного проживання.
- Створити умови для активації внутрішніх ресурсів особистості та підвищення життєвого тону.

Структура і зміст тренінгової програми.

Програма реалізується у вигляді циклу із трьох тренінгових занять, що послідовно охоплюють різні канали емоційного впливу — візуальний (малювання), слуховий (музика) та вербальний (літературна творчість).

Заняття 1. «Малюнок як засіб формування емоційного благополуччя»

Перше заняття спрямоване на активізацію внутрішнього світу учасників через візуальне самовираження. Малювання виступає тут як природний і доступний спосіб зовнішнього відтворення внутрішніх переживань без необхідності вербалізації, що особливо важливо для молоді, яка ще не завжди вміє чітко усвідомлювати й виражати свої емоції.

На першому занятті, як і в подальших заняттях, згідно вимог до структури тренінгу, було застосовано такі вправи як «Правила групи», «Очікування» та «Криголам», всі вони були проведені із залученням арттерапевтичних прийомів малювання — схемами, колажами, образотворенням. Основну частину заняття складала вправа із застосуванням техніки інтуїтивного правопівкульного малювання. Механізм психотерапевтичного впливу цієї техніки полягає в тому, що воно дозволяє

обійти логічне мислення лівої півкулі та звернутися до глибинних шарів підсвідомості. Відповідно до висновків нейропсихолога Р. Сперрі про значення міжпівкульної асиметрії, у навчальному процесі використовується перевага тієї або іншої півкулі мозку. Зокрема, штучне підсилення функцій правої півкулі шляхом малювання є важливим для осіб, які працюють у творчих галузях. Виражаючи свої емоції та переживання через малюнок, людина отримує можливість краще зрозуміти себе, прийняти свої почуття та знайти внутрішню гармонію. Крім того, правопівкульне малювання стимулюючи роботу обох півкуль мозку, сприяє розвитку когнітивних функцій та підвищенню творчого потенціалу. Крім багатьох позитивних ефектів, ця техніка допомагає звільнитися від емоційної напруги та стресу, сприяє розвитку самосвідомості та самоприйняття, емоційного інтелекту, який допомагає краще розуміти свої та чужі емоції, а також ефективніше взаємодіяти з оточуючими. Що формує основи психологічного благополуччя. Вправи типу «Квіткове поле», «Веселковий настрій» допомагають зафіксувати й візуалізувати ті відчуття, які учасники переживають на даний момент або прагнуть відновити в собі.

Крім творчого самовираження, малюнок у даній програмі виконує також діагностичну та рефлексивну функцію: аналізуючи створені образи, учасники вчаться краще розуміти власні емоції, виявляти внутрішні ресурси або блоки. Це сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку здатності усвідомлювати й регулювати свій емоційний стан через візуальні метафори.

Очікуваний ефект: підвищення емоційної відкритості, зниження тривожності, активізація внутрішніх позитивних ресурсів.

Заняття 2. «Музика як засіб формування емоційного благополуччя». Друге заняття сфокусоване на роботі з емоціями через музику, яка є універсальним каналом емоційного впливу. Слухання музичних творів,

імпровізація та рух під музику дозволяють учасникам глибше прожити свої емоції, відчути зв'язок між тілом, почуттями та творчим вираженням. Музика активує різні частини мозку, зокрема амігдалу, яка відповідає за емоційні реакції. Певні мелодії можуть викликати радість, сум, захоплення або ностальгію. Під час прослуховування музики мозок виділяє дофамін, що викликає відчуття задоволення, а також серотонін, який впливає на настрій.

Тому у другому занятті ретельно підібрані вправи, щоб реалізувати описану вище дію музики, серед них: «Якщо я був мелодією, то я б звучав», «Створення музики мого тіла», «Асоціації», «Малювання пастеллю під музику», «Ансамбль мого тіла». Учасники виконують асоціативні вправи під музику, створюють власні мелодії настрою, залучають рухову активність через танцювальні руханки. На занятті застосовуються такі техніки, як:

- Асоціативне слухання: учасники слухають музичний твір і малюють чи описують асоціації, емоції, що виникають.
- Музичні імпровізації: створення «мелодії настрою» за допомогою доступних інструментів (або навіть ритмічних аплодисментів).
- Ритмічні руханки: прості танцювальні або пластичні вправи для вивільнення накопиченої емоційної енергії.
- Особливістю цього заняття є акцент на тілесній і емоційній свободі: музика допомагає обійти раціональні бар'єри і спонукати до вільного самовираження.

Очікуваний ефект: емоційне розвантаження, зняття стресу, пробудження творчої енергії, розвиток здатності до насолоди моментом.

Заняття 3. «Притча як засіб формування емоційного благополуччя». Третє заняття об'єднує елементи літературної творчості, рефлексії та метафоричного мислення. Учасникам пропонується ознайомитися з поняттям притчі як особливого жанру короткої повчальної історії, яка передає глибоку

мудрість через прості символічні образи. Вони вчаться створювати власні притчі, аналізують метафоричні образи, опановують навичку розуміти глибинні смисли своїх переживань. Вправи «Моя казка з дитинства», «Обирай свою притчу», «Колективна поема» допомагають учасникам розвинути навички висловлення своїх емоцій через письмову та оповідальну творчість, дають первинне уявлення про сублімацію, закріплюють навички двох попередніх занять. На занятті реалізуються такі форми роботи:

- Створення власної притчі на тему внутрішньої сили, подолання страхів, пошуку радості тощо.
- Робота з метафоричними картами: учасники витягують карту з образом і створюють за нею коротку історію-притчу.
- Колективне створення притчі шляхом поетапного додавання фраз кожним учасником.
- Через процес створення притчі учні вчаться бачити глибші сенси у звичайних подіях, усвідомлювати свої цінності, розвивати здатність до рефлексії. Водночас творення притч сприяє внутрішньому зціленню через перетворення негативного досвіду на позитивний сенс.

Очікуваний ефект: розвиток рефлексії, підвищення самоусвідомлення, знаходження внутрішніх опор і натхнення для подальшого особистісного розвитку.

У процесі розробки програми розвитку емоційного благополуччя для здобувачів освіти ПТНЗ було прийнято рішення орієнтуватися на три основні напрямки арттерапії: візуальне мистецтво (малювання), музичну терапію та літературну творчість (письменницьку арттерапію). Вибір саме цих форм не є випадковим, а опирається на низку науково обґрунтованих положень щодо їх ефективності у сфері психологічної підтримки та розвитку особистості.

По-перше, зазначені види арттерапії мають розвинену теоретичну базу, підтверджену результатами численних досліджень у галузі клінічної та консультативної психології, педагогіки, нейропсихології та арттерапії. Дослідження останніх десятиліть (Rogers, Malchiodi, Rubin, Moon) переконливо демонструють, що залучення до візуальної творчості, музичного самовираження та літературної діяльності сприяє зниженню рівня стресу, поліпшенню емоційного стану, розвитку навичок саморегуляції та підвищенню загальної життєстійкості особистості.

По-друге, саме ці напрямки арттерапії дозволяють активувати різні канали емоційного впливу: візуальний канал через малювання, аудіальний канал через музикотерапевтичні практики, та вербальний канал через створення текстів-притч. Таке багатоканальне залучення забезпечує комплексний підхід до опрацювання емоційного досвіду учасників і дозволяє врахувати індивідуальні відмінності у способах переживання та вираження емоцій.

По-третє, малювання, музика та літературна творчість є природними для людини формами діяльності, що не вимагають спеціальної художньої чи музичної підготовки. Це відповідає гуманістичній парадигмі арттерапії, де головним є не естетична якість результату, а сам процес творчого самовираження та переживання емоцій. Вибрані методи дозволяють зняти бар'єри самокритики, страху невдачі, сприяють саморозкриттю і створенню безпечного середовища для емоційної роботи.

Крім того, результати метааналізів застосування візуальної арттерапії свідчать про її особливу ефективність у зниженні симптомів тривожності, депресії та посттравматичних стресових розладів (Slayton, D'Archer & Kaplan, 2010). Музикотерапія, у свою чергу, визнана потужним інструментом емоційної регуляції, що активізує механізми самозаспокоєння, емоційного

відновлення та соціальної взаємодії (Bruscia, 1998). Літературна арттерапія (зокрема створення притч) сприяє когнітивній реструктуризації, інтеграції складного досвіду та розвитку рефлексивного мислення.

Таким чином, обрані напрямки творчої діяльності у межах програми забезпечують науково обґрунтовану, психологічно доцільну та особистісно безпечну основу для ефективного впливу на розвиток емоційного благополуччя учнів професійно-технічних навчальних закладів.

Після проходження повного циклу тренінгових занять очікується:

- Підвищення рівня емоційного благополуччя учнів, що проявиться у кращому самопочутті, підвищеній життєвій енергійності, зниженні рівня стресу;
- Формування навичок емоційної саморегуляції, що дозволить учням ефективніше долати труднощі в навчальній і міжособистісній сферах;
- Зростання самооцінки та впевненості у собі через позитивний досвід творчого самовираження;
- Розвиток емоційного інтелекту: підвищення здатності розпізнавати, висловлювати та корегувати власні емоції;
- Підвищення згуртованості групи за рахунок спільних творчих завдань і рефлексивної взаємодії;
- Формування базових арттерапевтичних компетенцій, які учні зможуть застосовувати в подальшому для підтримки власного емоційного стану.

Таким чином, передбачається, що запропонована програма не лише буде стимулювати позитивні емоції під час безпосередньо тренінгових модулів, але й матиме потенціал довгострокового позитивного впливу на психологічний стан учасників, формуючи навички збереження внутрішньої рівноваги в умовах сучасних викликів

3.2. Апробація програми розвитку почуття емоційного благополуччя засобами арттерапії та доведення її ефективності

Вивчаючи тему, яку обрали для дослідження, ми виявили, що арттехніки у сфері ПТО, де поєднано загальноосвітні предмети та професійні знання, є недостатньо дослідженою сферою. У зв'язку з цим, попередньо до основного дослідження, було вирішено провести анкетування серед здобувачів освіти професійної (професійно-технічної) галузі на тему «Арттехніки у навчанні». У рамках опитування учням було запропоновано відповісти на питання щодо їхньої обізнаності з поняттям арттерапії, визначення можливостей, які, на їхню думку, може забезпечити цей метод, а також висловити ставлення до застосування мистецьких форм у навчальному процесі. Основною метою дослідження було отримання даних про рівень обізнаності здобувачів освіти з арттерапією та їх погляди на доцільність застосування арттехнік у навчанні. Результати опитування дозволять зробити висновки щодо інтересу учнів до таких методів, а також визначити подальший напрямок впровадження мистецьких форм. Залежно від отриманих даних, арттехніки можуть бути використані більш масштабно та інтегровано до навчання, або, навпаки, їх роль буде оптимізовано до меншого залучення.

У анкетуванні (додаток Д) свідомо було створено обмежену кількість запитань, щоб забезпечити швидке проведення опитування без зайвого відволікання учнів від навчального процесу. Питання були сформульовані у зрозумілій та доступній формі, із закритими варіантами відповідей. Це дало змогу респондентам швидко обрати відповідний варіант, уникаючи необхідності витратити час на написання розгорнутих пояснень.

«Посилаючись на результати анкети (додаток Е), можна зробити висновок, що майже половина учнів, хоча б поверхово, знайома з поняттям

арттерапія - 47, 3%, 39.1 % з цим поняттям не зустрічалися, а 13, 5 % не були впевнені яку відповідь обрати. Хоча уже у наступній відповіді 68, 6 % респондентів дали стверджувальну відповідь на запитання «Чи ви коли-небудь брали участь в уроках, де використовувалися артпрактики (музика, танець, театр, малювання, кіно, ігри та інші мистецькі форми)?». Що дає нам можливість припустити, що можливо не всі учні знайомі з термінами «арттерапія» та «арттехніки».

Більша частина учнів стверджувала, що такі заняття їм до вподоби (55,1%), 30, 5 % учнів складно було сформулювати остаточне враження, 9% здобувачів поставилися до таких занять негативно.

Про дію арттехнік учні висловили такі враження: 47,3% сказали, що вони покращують мотивацію, 26,3% стверджували, що вони збільшують концентрацію, 41,3% вважають, що вони знімають перевтому. Про позитивний вплив арттехнік на запам'ятовування висловилося 29,9 % здобувачів освіти. 52,1% погодилися, що такі заняття покращують настрій, а 34,7% - що вони урізноманітнюють навчання. Проте, 5,4% вважають, що подібні нововведення навпаки заважають концентрації, а 17,4 %, що вони відвертають увагу. Деякі учні, яким ці форми нові чи неприйнятні, висловилися про відчуття скутості впродовж занять» [40].

Після проведення занять та уроків із застосуванням арттехнік 47% відчували покращення в результатах навчання, 43,5% хотіли б щоб такі заняття проводилися як частіше, а 56,9% помітили покращення власного емоційного стану.

Вже після апробації Програми розвитку емоційного благополуччя учнів професійно-технічних навчальних закладів засобами арттерапії «Формування позитивного настрою». Була проведена повторна діагностика, згідно якої отримано результати (додаток Ж), та описано нижче.

За підсумками повторного опитування за методикою САН спостерігається позитивна динаміка зміни емоційного стану учасників контрольної групи. Аналіз середніх балів за трьома основними шкалами дозволяє стверджувати про покращення самопочуття, активності та настрою після проходження тренінгової програми.

Зокрема, за шкалою «Самопочуття» середній бал становить 5,5, що, хоча і залишається найнижчим серед трьох показників, проте демонструє суттєве підвищення на 1,1 бали порівняно з результатами первинного обстеження. Це свідчить про покращення загального фізичного та емоційного самовідчуття учасників, зниження рівня втоми й напруження.

Шкала «Активність» також демонструє позитивну динаміку: середній бал підвищився до 5,8, що вказує на збільшення життєвої енергії, готовності до дій, ініціативності та мотиваційної активності серед респондентів.

Найвищі результати традиційно зафіксовані за шкалою «Настрій», середній бал якої становить 5,9. Порівняно з первинним тестуванням, цей показник зріс на 0,8 бала, що свідчить про домінування позитивного емоційного фону, підвищення рівня емоційного комфорту та загальної задоволеності життям учасників дослідження (рис. 3.2.1)

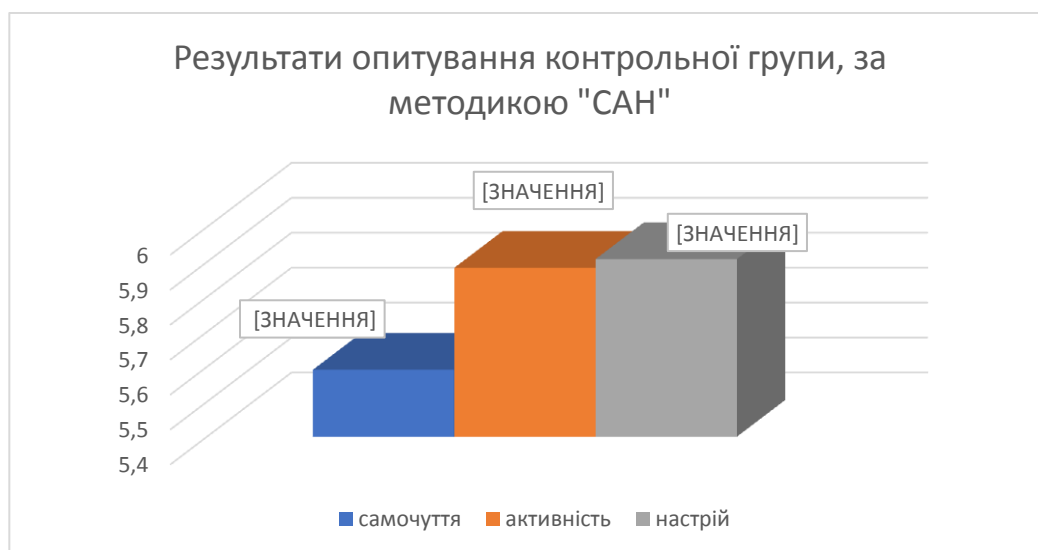


Рис. 3.2.1. Діаграма результатів опитування контрольної групи за методикою САН

Таким чином, результати повторної діагностики за методикою САН дають підстави зробити висновок, що запропонована тренінгова програма мала позитивний вплив на емоційний стан учнів. Усі три шкали («Самопочуття», «Активність» та «Настрій») демонструють тенденцію до покращення, що свідчить про загальне підвищення рівня емоційного благополуччя досліджуваної групи. Отримані дані підтверджують гіпотезу дослідження щодо покращення емоційного стану через розвиток відчуття емоційного благополуччя, шляхом застосування засобів арттерапії, зокрема спеціально організованого тренінгового втручання. Порівняння значень можна побачити у таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1

Порівняльний аналіз результатів на основі методики САН

Показник (шкала/рівень)	Експериментальна група (середнє)	Контрольна група (середнє)	Різниця (експ. – контр.)
Самопочуття	4,4	5,5	+1.1
Активність	4,7	5,8	+1.1
Настрій	4,8	5,9	+0,8

Результати повторної діагностики емоційного стану учасників за методикою «Тест самовідчуття» свідчать про суттєве позитивне зрушення у динаміці емоційного благополуччя після участі у програмі «Формування позитивного настрою». Порівняльний аналіз даних показує значне зростання частки учасників із високим рівнем емоційного піднесення, що підтверджує ефективність впроваджених арттерапевтичних заходів (рис. 3.2.2).

Зокрема, категорії, які раніше були відсутні у першому тестуванні — «Дуже радісно» та «Захоплено», — тепер представлені у вибірці: відповідно

8% та 17% учасників відзначили найвищий рівень позитивних емоцій (табл. 3.2.2) Це свідчить про появу серед учнів осіб із підвищеним емоційним тонусом, що є важливим індикатором успішного емоційного відновлення та зростання внутрішньої енергії.



Рис. 3.2.2 Діаграма за результатами опитування контрольної групи методики «Тест самовідчуття».

Крім того, істотні позитивні зміни зафіксовані в категорії «Почував/почувала себе дуже добре і бадьоро». Частка учасників, які оцінили свій стан на цьому рівні, зросла до 42%, що на 30% більше порівняно з первинним результатом (12%). Це підвищення свідчить про значне зміцнення фізичного та емоційного самопочуття учасників, збільшення відчуття бадьорості, життєвої енергії та оптимізму.

Особливо показовим є той факт, що у повторному дослідженні 100% учасників оцінили свій емоційний стан як нормальний або вище норми. У попередньому опитуванні таких було лише 36%. Водночас повністю зникли респонденти, які раніше потрапляли до категорій із негативною оцінкою самопочуття — таких як «поганий настрій», «подавлений стан» або «глибока депресія». На етапі первинної діагностики до цих категорій належали 42% учасників, що є вагомим свідченням позитивного впливу тренінгової програми на психологічний стан групи.

Щодо категорії «Нормально», спостерігається певне зниження частки учасників, які залишилися на цьому рівні: їхня кількість зменшилася з 24% до 33%. Така динаміка може інтерпретуватися як ознака переходу значної кількості учасників до категорій із вищим рівнем емоційного піднесення, що відображає загальну тенденцію до покращення емоційного фону в групі.

Отже, результати повторної діагностики за методикою «Тест самовідчуття» демонструють суттєве покращення емоційного стану учнів після проведення тренінгової програми. Кількість учасників із позитивними оцінками власного самопочуття зросла в рази, тоді як негативні емоційні стани були повністю нівельовані. Це свідчить про високу ефективність проведених заходів, спрямованих на розвиток емоційного благополуччя в юнацькій спільноті.

Таблиця 3.2.2

Порівняльний аналіз результатів на основі Тесту самовідчуття (Вісман, Рікс)

Показник (шкала/рівень)	Експериментальна група (середній відсоток)	Контрольна група (середній відсоток)	Різниця (експ. – контр.)
Глибока депресія, упадок духа, безпросвітно	2	0	-2

Дуже засмучений, відчуваю нещасливим, жахливо	2	0	-2
Виразно похмурий настрій, подавлений стан	14	0	-14
Був у поганому настрої	26	0	-26
Почував себе злегка зниклим. Середньо	20	0	-20
Нормально	24	33	9
Почував себе дуже добре і бадьоро	12	42	30
Перебував у гарному настрої, захоплено	0	17	17
Почував себе радісно, був у піднятому настрої, відчував насолоду	0	8	8
Абсолютний захват. Захоплена радість. Відчуття польоту.	0	0	0
Показник (шкала/рівень)	Експериментальна група (середній відсоток)	Контрольна група (середній відсоток)	Різниця (експ. – контр.)

Результати повторної діагностики за методикою «Шкала самооцінки Розенберга» також свідчать про позитивні зміни у психологічному стані учасників після проходження тренінгової програми. Порівняльний аналіз даних показав істотне покращення рівня самооцінки в учасників контрольної групи.

За результатами повторного тестування, 50% респондентів продемонстрували рівень достатньої самооцінки, при тому що у експериментальній групі такий рівень мали 40% учасників (табл. 3.2.3), що свідчить про стабільне і позитивне сприйняття себе, своїх можливостей та соціального статусу. Інші 50% учасників виявили високу самооцінку, що відображає не лише позитивне ставлення до себе, але й високий рівень впевненості у власній значущості, адекватну віру у власні сили та оптимізм щодо майбутніх досягнень (рис.3.2.3).

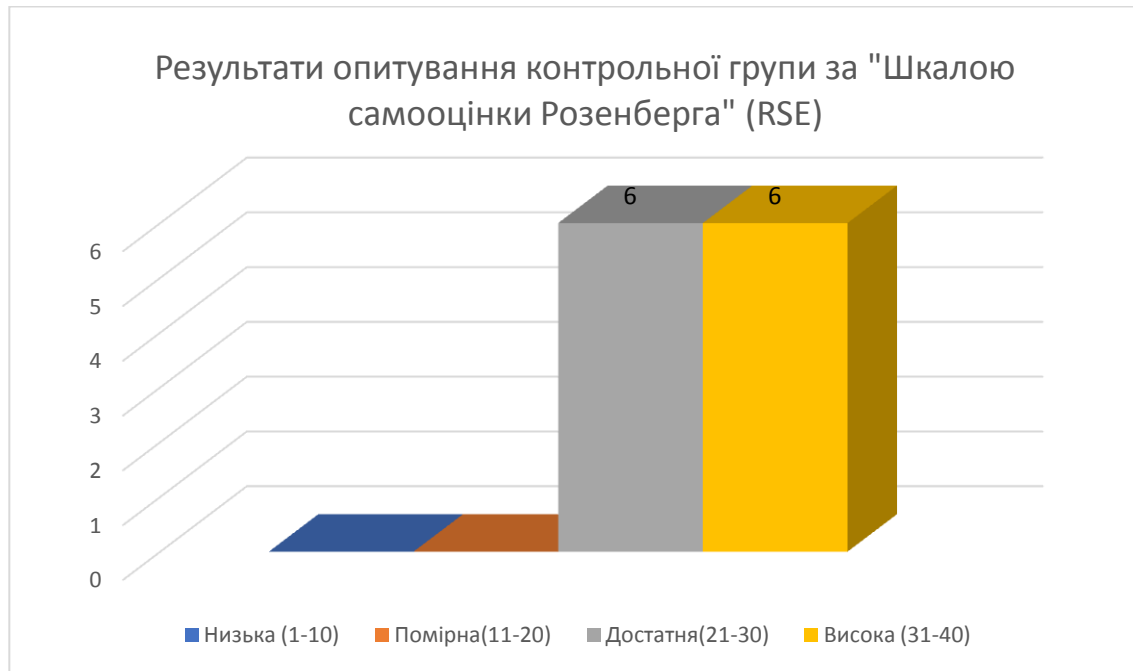


Рис. 3.2.3 Діаграма результатів опитування «Шкала самооцінки Розенберга» контрольної групи.

Таблиця 3.2.3

Порівняльний аналіз результатів на основі Шкали самооцінки Розенберга (RSE)

Показник (шкала/рівень)	Експериментальна група (середнє)	Контрольна група (середнє)	Різниця (експ. – контр.)
Низька (1-10)	0	0	0
Помірна (11-20)	44	0	44
Достатня (21-30)	40	50	10
Висока (31-40)	16	50	34

У контексті порівняння з результатами первинного опитування спостерігається чітка позитивна динаміка. Під час діагностики показники були розподілені наступним чином: низька самооцінка — 0% (від 0 до 10 балів за шкалою), помірна самооцінка — 44% (від 11 до 20 балів), достатня самооцінка — 40% (від 21 до 30 балів), та висока самооцінка — 16% (від 31 до 40 балів),

(див. табл. 3.2.3). Можна зробити припущення, що відсоток за останньою шкалою буде рости, якщо продовжувати подібні заняття з арттерапії.

Таким чином, підсумовуємо, що в процесі реалізації тренінгової програми спостерігається перехід учасників з категорії помірної самооцінки до вищих рівнів — достатнього та високого. Особливо важливо відзначити, що рівень низької самооцінки залишився на нульовому рівні, що є позитивним маркером психологічної стабільності і відсутності глибоких внутрішніх конфліктів серед учасників. Крім того, зменшення частки респондентів із помірною самооцінкою (з 44% до 0%) та збільшення частки осіб із достатньою і високою самооцінкою свідчить про ефективний вплив арттерапевтичних технік, спрямованих на підтримку позитивного самосприйняття, розвиток особистісної цілісності та внутрішньої впевненості.

Отримані результати підтверджують, що тренінгова програма сприяла не лише поліпшенню емоційного стану здобувачів освіти, а й зміцненню їхнього образу «Я», що є критично важливим чинником у формуванні емоційного благополуччя та успішній соціалізації особистості.

Результати діагностики емоційного стану учнів контрольної групи за методикою «Шкала психологічного благополуччя» Керол Ріфф, демонструють позитивну динаміку та загалом відображають середній рівень психологічного комфорту й адаптації. Аналіз середніх балів за окремими шкалами показав такі результати: за шкалою «Позитивні відносини» середній бал становить 59 (що відповідає середньому рівню); за шкалою «Автономія» — 56,5 бала (також середній рівень); за шкалою «Управління середовищем» — 59 балів; «Особистісний ріст» — 61,9 бала; «Цілі в житті» — 59,5 бала; «Самоприйняття» — 59 балів (рис. 3.2.4).

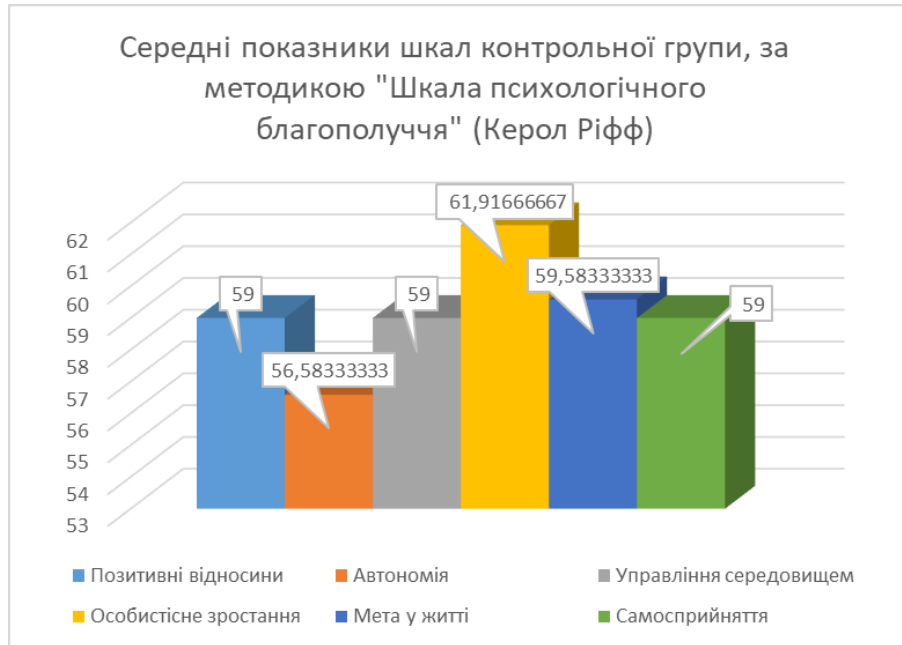


Рис. 3.2.4 Діаграма результатів опитування контрольної групи за методикою «Шкала психологічного благополуччя»

Всі отримані результати за окремими шкалами знаходяться у межах середнього рівня за відповідною інтерпретаційною шкалою. Сумарний середній бал психологічного благополуччя у контрольній групі склав 360,75 бала, що згідно з критеріями інтерпретації (середній рівень визначається у межах від 315 до 413 балів) свідчить про досить стабільний і позитивний психоемоційний стан учасників (табл. 3.2.4).

Таблиця 3.2.4

Порівняльний аналіз результатів на основі Шкали психологічного благополуччя (К. Ріфф)

Показник (шкала/рівень)	Експериментальна група (середнє)	Контрольна група (середнє)	Різниця (експ. – контр.)
Позитивні відносини	49	59	10
Автономія	51,4	56,5	5,1

Управління середовищем	49,8	59	8,2
Особистісне зростання	56,2	61,9	5,7
Мета у житті	54,6	59,5	4,9
Самоприйняття	51,6	59	7,4
Психологічне благополуччя (загальний бал)	312,44	360,75	48,31

Варто зазначити, що у порівнянні з експериментальною групою, показники психологічного благополуччя у контрольній групі є вищими, що свідчить про кращу соціально-психологічну адаптацію та вищий рівень емоційної стабільності серед респондентів. Це дозволяє стверджувати, що участь у тренінговій програмі «Формування позитивного настрою» позитивно вплинула на загальний емоційний стан контрольної групи, сприяючи зміцненню міжособистісних зв'язків, розвитку самоприйняття та усвідомленості життєвих цілей.

Незважаючи на те, що результати залишаються у межах середнього рівня, вони демонструють суттєве покращення у порівнянні з даними первинної діагностики. Така динаміка свідчить про ефективність застосованих тренінгових технік, спрямованих на розвиток емоційної сфери та особистісного потенціалу учнів (рис.3.2.5)

Водночас, для подальшого підвищення рівня психологічного благополуччя до рівня вище середнього, доцільно зосередитися на підтримці сформованої позитивної динаміки. Рекомендується впроваджувати додаткові заходи психологічної підтримки, спрямовані на розвиток навичок емоційної регуляції, саморефлексії, цілепокладання, а також на підтримку високого емоційного тону та мотивації учнів.

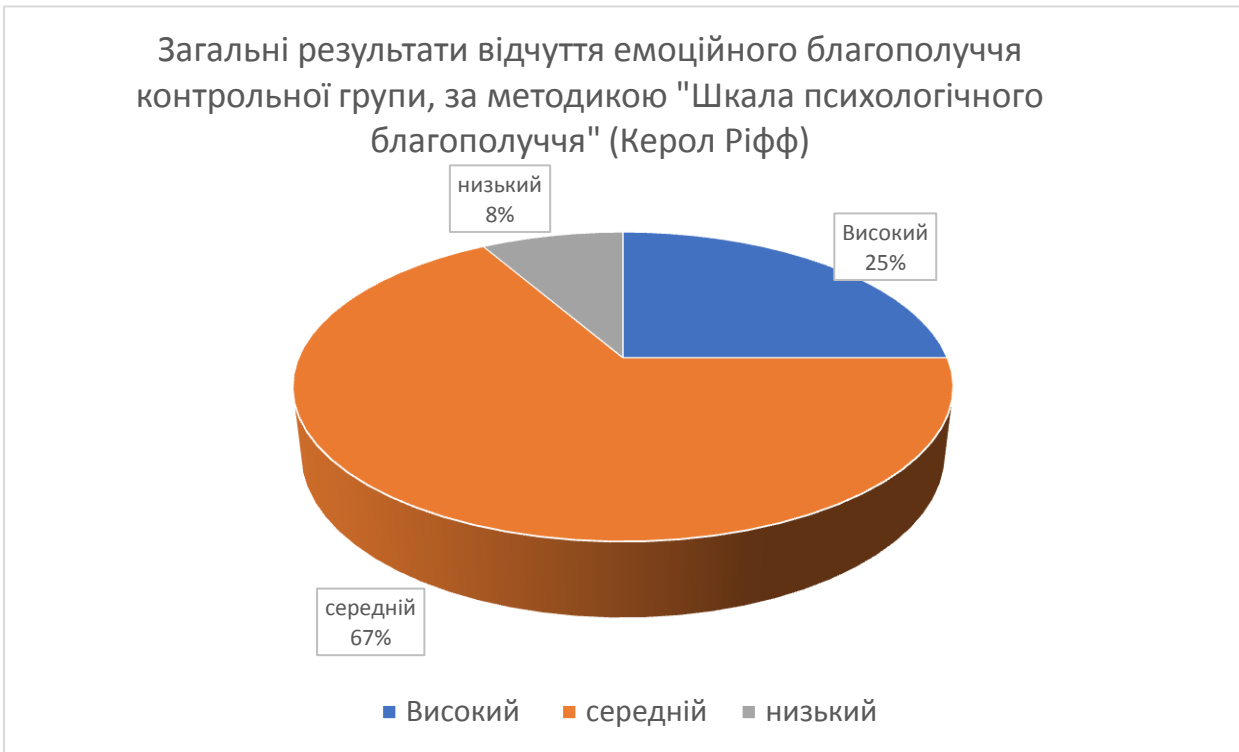


Рис.3.2.5 Діаграма загальних результатів емоційного благополуччя у контрольній групі, за результатами опитування «Шкала психологічного благополуччя»

Хочеться наголосити, що на основі проведеного порівняльного аналізу результатів діагностики учасників експериментальної та контрольної груп, які проходили опитування до та після впровадження тренінгової програми, прослідковано позитивну динаміку розвитку емоційного благополуччя в осіб, які взяли участь у комплексі арттерапевтичних занять. Виявлені зміни підтверджують ефективність реалізованої моделі емоційного благополуччя, яка включає когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий компоненти.

Зокрема, після проходження тренінгу у контрольної групи фіксується:

- зменшення частоти негативних емоційних станів (таких як подавлений настрій чи дратівливість),

- підвищення рівня суб'єктивного благополуччя, включаючи нормалізацію та стабілізацію емоційного стану,
- зростання достатнього та високого рівнів психологічного благополуччя за відповідними шкалами,
- активізація саморефлексії та життєвої мотивації, що відображено в змінах за шкалами «автономія» та «мета в житті».

Такі результати співпадають з логікою емпіричної та теоретико-аналітичної моделі, запропонованої нами (див. табл. 2.2.1 і 2.2.2), відповідно до якої розвиток емоційного благополуччя передбачає гармонізацію внутрішнього стану особистості, зміцнення її емоційного самоприйняття, усвідомлення цінностей та формування здорової поведінкової регуляції в соціальному середовищі. **Динаміку змін між експериментальною та контрольною групами по ключових компонентах моделі емоційного благополуччя** можна прослідкувати у стисло структурованій **порівняльній таблиці**, що їх відображає (таблиця 3.2.5).

Таблиця 3.2.5

Порівняльний аналіз рівнів емоційного благополуччя

Компонент моделі	Методика	Експериментальна група (до програми)	Контрольна група (після програми)	Тенденція змін
Когнітивний	Опитувальник суб'єктивного благополуччя (СУБ)	Переважно низький та середній рівень	Зростання достатнього рівня	Покращення життєвої задоволеності, самоприйняття
Емоційний	Шкала емоційного стану	Домінування нестабільного емоційного фону	Зниження негативних станів	Стабілізація настрою, менше тривожності
Мотиваційний	Тест психологічного	Часткова фрустрація, низька	Яскраво виражена	Поява цілей, внутрішньої

	благополуччя (Рифф) – шкала «мета в житті», «особистісне зростання»	мотивація	активізація	мотивації
Поведінковий	Опитувальник Рифф – шкали «автономія», «екологічне оволодіння середовищем»	Пасивність, соціальна обережність	Ріст автономності та соціальної активності	Більша відкритість у взаємодії, впевненість

Отримані результати дослідження, а також досвід проведення тренінгового циклу «Формування позитивного настрою», можуть бути використані як науково-практична основа для методичних розробок, а то й довгострокової програми психологічної підтримки учнів професійно-технічних навчальних закладів. Така програма сприятиме не тільки збереженню досягнутого рівня благополуччя, але й забезпеченню стійкого особистісного зростання та психологічної адаптації в умовах освітнього середовища.

Отже, проведений аналіз результатів повторної діагностики емоційного стану учнів засвідчив ефективність застосованої тренінгової програми «Формування позитивного настрою». Збереження позитивної динаміки потребує подальшого розгляду, розширення досліджень та впровадження системних заходів психологічної підтримки для формування відчуття емоційного благополуччя, орієнтованих на розвиток особистісного потенціалу, саморефлексії та емоційної стійкості учнівської молоді.

Таким чином, дані дослідження підтверджують другу частину нашої гіпотези, що при умові зниження емоційного стану здобувачів ПТНЗ за допомогою спеціально організованого тренінгового втручання з

використанням засобів арттерапії цей стан налагоджується і рівень відчуття емоційного благополуччя підвищується.

3.3. Методичні рекомендації щодо розвитку почуття емоційного благополуччя в учнів ПТНЗ засобами арттерапії

Становлення особистості учасника освітнього процесу у системі професійної (професійно-технічної) освіти відбувається в умовах інтенсивних психоемоційних змін, зростаючого навантаження та необхідності швидкої адаптації до нових соціальних ролей. У даний історичний період ситуація ускладнюється, бо молоді люди обтяжені невизначеністю, підвищеним рівнем відповідальності і просто фізичною загрозою для власного життя, у зв'язку зі станом війни, в якому перебуває наша країна. І саме в цей період, враховуючи обтяжуючі обставини, формуються базові життєві установки, самооцінка, моделі взаємодії з оточенням та уявлення про себе як майбутнього фахівця. Успішне проходження цього етапу значною мірою залежить від рівня емоційного благополуччя, яке виступає ключовим чинником збереження психологічного здоров'я, академічної успішності та соціальної інтегрованості учня.

Емоційне благополуччя не є статичним станом, а формується під впливом низки чинників — рівня тривожності, якості міжособистісних стосунків, відчуття підтримки, можливості виражати емоції без страху осуду. Саме тому в системі психолого-педагогічного супроводу учнів ПТНЗ важливо впроваджувати інструменти, що сприяють розвитку емоційної стійкості, саморефлексії, внутрішньої гармонії та здатності до самовираження.

Одним із найефективніших засобів такого впливу є арттерапія — напрям психолого-педагогічної практики, який базується на використанні мистецької діяльності для самопізнання, зниження психоемоційного напруження, розкриття внутрішнього потенціалу. Арттерапевтичні методики, зокрема малювання, музика, творче письмо, володіють універсальністю та доступністю, що дозволяє впроваджувати їх у роботу з учнями різного віку, рівня підготовки та емоційного досвіду. Арттерапія виступає природною, ненасильною формою психологічної підтримки, яка активізує ресурси особистості та сприяє формуванню позитивного емоційного фону у навчальному процесі.

Ураховуючи вищезазначене, постає необхідність у створенні чітких та практично орієнтованих методичних рекомендацій щодо розвитку емоційного благополуччя учнів ПТНЗ засобами арттерапії. Такі рекомендації мають на меті забезпечити фахівців у галузі освіти інструментами, які дозволяють ефективно працювати з емоційною сферою учнів, зміцнюючи їх психологічну стійкість та формуючи основу для подальшого особистісного зростання.

Принципи реалізації арттерапевтичних методів у роботі з учнями

Впровадження арттерапевтичних методик у діяльність психолога закладу професійної (професійно-технічної) освіти має базуватися на низці принципів, які забезпечують безпечність, ефективність і ціннісну орієнтованість психолого-педагогічного втручання. Дотримання цих принципів є запорукою створення сприятливого середовища для розвитку емоційного благополуччя учнів.

Принцип добровільності та безоціночності. Кожен учасник арттерапевтичного процесу має право на вільний вибір — брати участь у занятті чи ні, проявляти себе активно або спостерігати. Відсутність примусу та оцінювання результатів сприяє зниженню психологічного бар'єру, особливо у

тих, хто має досвід емоційних труднощів або невпевнений у своїх творчих здібностях. У фокусі завжди має бути процес, а не естетична якість продукту.

Принцип орієнтації на процес, а не на результат. На відміну від традиційного навчального підходу, арттерапія не прагне до створення ідеального продукту. Цінність має саме процес творення, в якому учень вільно виражає емоції, досліджує внутрішній світ, проживає досвід. Завдяки цьому процесу знижується напруга, активізуються внутрішні ресурси й відновлюється емоційна рівновага.

Принцип індивідуального підходу. Усі арттерапевтичні техніки мають адаптуватися до індивідуальних особливостей учня: його вікових, когнітивних, емоційних і соціальних характеристик. Психолог має бути уважним до рівня психологічної готовності учасників до занурення в емоційний досвід, враховувати темп їхньої роботи, тип реагування, потребу в підтримці.

Принцип емоційної безпеки. Надзвичайно важливо створити безпечний простір, у якому учні можуть відкрито висловлювати свої емоції, не боячись осуду чи нерозуміння. Цей простір забезпечується через емпатійне ставлення ведучого, дотримання етичних норм, конфіденційність, підтримку атмосфери довіри та поваги.

Принцип розвитку рефлексії. Після кожної творчої активності важливо включати рефлексивний компонент: усну або письмову бесіду, асоціативну вправу, метафоричний аналіз, у яких учень осмислює свій досвід. Рефлексія є ключем до формування усвідомленого ставлення до себе, до розвитку самопізнання й емоційного інтелекту.

Дотримання зазначених принципів дозволяє забезпечити ефективність арттерапевтичних занять, зробити їх гнучким інструментом впливу на емоційний стан учнів, а також стимулювати їхній особистісний розвиток і внутрішнє розкриття в умовах освітнього процесу.

Організаційні умови впровадження тренінгової програми

Ефективність реалізації тренінгової програми з розвитку емоційного благополуччя значною мірою залежить від створення належних організаційно-педагогічних умов, що забезпечують позитивний психологічний клімат, структурованість процесу, а також готовність учасників до співпраці.

Рекомендовано реалізовувати програму у форматі закритої тренінгової групи, яка функціонує упродовж усього курсу, без зміни або введення нових учасників. Оптимальна кількість залучених — 8–12 осіб, що дозволяє забезпечити достатній рівень взаємодії, індивідуальну увагу та підтримку.

Тренінгова програма включає сім основних тематичних занять з елементами арттерапії (малюнок, музика, притча, МАК, пісок, кіно, театр), з можливістю доповнення заняттями та вправами з використанням інших видів.

Тривалість одного заняття — 45–60 хвилин. Рекомендована періодичність — 1 раз на тиждень (для закріплення ефекту й уникнення перевантаження). Загальна тривалість курсу — від 7 тижнів до 14, залежно від кількості тем, що охоплюються (із можливістю подальшого розширення або поглиблення). Для стабілізації результатів та формування довготривалого впливу доцільно передбачити фінальну зустріч для підбиття підсумків, а також діагностичне опитування (через 1–2 місяці).

Проведення занять потребує спеціально підготовленого, емоційно безпечного простору:

- окреме, затишне приміщення з можливістю організувати коло;
- наявність робочого столу для малювання, полиць або скриньок з артматеріалами, використання нейтрального або заспокійливого освітлення, м'якої супроводжуючої музики;
- забезпечення індивідуального простору для кожного учасника;

Важливо забезпечити принцип конфіденційності та мінімального зовнішнього втручання в період занять.

Для реалізації програми необхідні такі матеріали:

- папір різного формату, кольорові олівці, фарби, фломастери, пензлі;
- метафоричні асоціативні карти (набір загального або емоційного спрямування);
- аудіоапаратура для відтворення музики, колонки, навушники;
- м'який пісок, міні-фігурки (для пісочної терапії);
- екран або ноутбук (для демонстрації фрагментів фільмів під час кінотерапії);
- роздруківки притч, казок або текстів для творчого письма, плакати.

Реалізація програми передбачає участь кваліфікованого практичного психолога або соціального педагога, який володіє основами тренінгової роботи, методами арттерапії, вміє створювати безпечне середовище та підтримувати емоційне здоров'я учасників. Бажано, щоб фахівець пройшов відповідну підготовку або супервізію щодо використання арттерапевтичних методів, особливо при роботі з уразливими категоріями учнів.

Організаційні умови впровадження тренінгової програми повинні забезпечувати не лише технічну та логістичну готовність до її проведення, а й формування атмосфери психологічного прийняття, безпеки та відкритості. Тільки за дотриманням таких умов арттерапевтична діяльність здатна максимально реалізувати свій потенціал для зміцнення емоційного благополуччя учнівської молоді.

Очікувані результати впровадження арттерапії.

Застосування арттерапевтичних методів у психологічному супроводі учнів професійно-технічних навчальних закладів передбачає досягнення низки позитивних особистісних та соціально-психологічних змін. Ці результати

ґрунтуються як на теоретичних засадах арттерапії вивчених під час написання кваліфікаційної роботи магістра, так і на практичному досвіді впровадження тренінгової програми «Формування позитивного настрою», у рамках емпіричного дослідження даної роботи.

1. Підвищення рівня емоційного благополуччя. Основним очікуваним результатом впровадження арттерапії є позитивна динаміка в емоційному стані учнів. Завдяки залученню до творчих активностей учасники мають змогу виразити й усвідомити власні емоції, навчитися регулювати внутрішній стан, знижувати рівень психоемоційного напруження та формувати більш стійкий, зрівноважений емоційний фон. Регулярна участь у заняттях сприяє зменшенню проявів тривожності, роздратування, емоційного вигорання, а також розвитку відчуття внутрішнього комфорту, гармонії та впевненості у собі.

2. Зростання самооцінки, самоприйняття, емоційної стабільності. Арттерапевтична діяльність дає змогу учасникам побачити свою унікальність і цінність, що безпосередньо впливає на позитивне формування образу «Я». Через творчість учні отримують досвід визнання власних почуттів, що сприяє самоприйняттю. Поступове опрацювання внутрішніх переживань, можливість символічно трансформувати негативний досвід у позитивний сприяє підвищенню самооцінки та розвитку емоційної стабільності. Учні краще розуміють себе, свої потреби, межі та емоційні реакції, що позитивно впливає на загальну психологічну стійкість.

3. Покращення соціальної взаємодії, розвиток емпатії, здатності до саморефлексії. Арттерапія створює безпечне середовище для побудови довірливих стосунків, у якому здобувачі вчаться співпереживати, слухати й бути почутими. Робота в малій групі розвиває навички відкритої комунікації, співпраці, вміння висловлювати свої думки та емоції, не порушуючи меж

іншого. Через спільні творчі завдання формується почуття належності до групи, що підвищує рівень соціальної адаптації.

Крім того, практики рефлексії після кожної вправи стимулюють розвиток усвідомлення себе, власних дій, станів та реакцій, що є підґрунтям для формування емоційного інтелекту та здатності до особистісного зростання. Учні поступово набувають досвіду аналізу власного внутрішнього світу, що підвищує їхню здатність до саморефлексії та відповідального ставлення до себе та інших.

Таким чином, очікувані результати впровадження арттерапії мають системний характер і охоплюють не лише емоційну сферу, а й самосвідомість, міжособистісні взаємини та мотиваційно-ціннісну структуру особистості. Арттерапія виступає ефективним інструментом гармонізації внутрішнього світу учня, формування його психологічної зрілості та забезпечення умов для здорового, повноцінного особистісного розвитку в умовах сучасної системи ПТО.

Методичні підходи до застосування різних видів арттерапії.

Розвиток емоційного благополуччя учнів ПТНЗ потребує гнучкого й комплексного підходу, що охоплює різні канали емоційної саморегуляції та самовираження. Саме тому доцільно використовувати різні види арттерапії — візуальну, музичну та літературну, кожна з яких має свій психотерапевтичний потенціал та сферу дії. Поєднання цих напрямків дозволяє індивідуалізувати психолого-педагогічну підтримку й підвищити її ефективність.

Візуальна арттерапія (малювання, колаж, кольоротерапія) — один із найприродніших способів невербального вираження емоцій. Під час малюнкових вправ учні отримують можливість перенести внутрішній досвід на аркуш паперу, що полегшує його усвідомлення, прийняття й опрацювання.

Візуальні образи активізують асоціативне мислення, знижують внутрішню напругу, сприяють глибшому самопізнанню.

Рекомендовані вправи:

- «Мій настрій у кольорах» — малюнок, що символізує поточний емоційний стан учня через колір, форму, лінії.
- «Дерево емоцій» — символічне зображення дерева, де кожна гілка — окрема емоція, що переживається.
- «Образ мого ресурсу» — вправа на створення візуального символу, який асоціюється з внутрішньою силою, стабільністю, натхненням.
- «Колаж про себе» — складання зображення з вирізок і власних елементів, яке відображає самоідентичність і цінності.

Музикотерапія (активна та рецептивна форми) є потужним емоційним стимулятором, який діє не лише на свідомий рівень, а й на глибинні психоемоційні шари. Музикотерапія може використовуватись як у формі активного музичного творення (імпровізація, ритміка), так і рецептивного слухання (підбір треків, асоціативні відгуки, рефлексія після прослуховування).

Рекомендовані вправи:

- «Музичний настрій» — слухання музичного фрагменту з подальшим його описом через метафору, кольори, емоції.
- «Звукова імпровізація» — створення мелодії або ритму за допомогою голосу, тіла, доступних інструментів.
- «Танець емоцій» — вільні рухи під музику з фокусом на тілесне відчуття себе та емоційне вивільнення.
- «Мелодія мого стану» — створення підбірки мелодій, яка відображає різні відчуття та відтінки емоційного досвіду.

Літературна арттерапія (притчі, метафори, асоціативне письмо) спрямована на розвиток рефлексії, самоусвідомлення, переосмислення життєвих ситуацій. Створення притч, історій, особистих текстів допомагає учням структурувати внутрішній досвід, знайти сенс у складних подіях, а також віднайти внутрішню опору.

Рекомендовані вправи:

- «Притча про мене» — створення короткої метафоричної історії з власним героєм, який долає труднощі.
- «Лист самому собі» — написання звернення до себе в майбутньому або до себе з минулого.
- «Казка про силу» — вигадана історія з позитивним завершенням, у якій відображені особисті ресурси учасника.
- «Діалог з емоцією» — письмо від імені певної емоції (наприклад, «Я — тривога», «Я — радість»), яке допомагає її прийняти й переосмислити.

Арттерапія з використанням метафоричних асоціативних карт (МАК) — це інструмент, що поєднує образи, кольори, метафори та психологічну інтуїцію. Вони сприяють обхідному доступу до підсвідомих переживань і дозволяють учасникам висловлювати те, що складно вербалізувати прямо.

Психотерапевтична дія МАК полягає в активації асоціативного мислення, глибинної рефлексії, безпечному опрацюванні внутрішніх конфліктів. Цей метод особливо ефективний у роботі з тривожними станами, емоційною нестабільністю, питаннями самооцінки та самоприйняття.

Рекомендовані вправи:

- «Моя карта стану» — вибір карти, яка відповідає емоціям у даний момент, подальше описання та рефлексія.

- «Шлях до мого ресурсу» — створення міні-історії за послідовністю кількох обраних карт.

- «Карта змін» — асоціативна робота з образом, який символізує бажану трансформацію.

Пісочна терапія (пісочниця) — це невербальний, глибинний метод роботи, що дозволяє учню створювати власні символічні міні-світи в межах обмеженого простору (пісочниці). Така форма діяльності дає змогу безпечно опрацьовувати емоційні переживання, внутрішні конфлікти та фантазії.

Переваги методу полягають у його природності, ігровій формі та здатності розкривати несвідомі психоемоційні процеси. Створені учнем пісочні сцени символізують його внутрішній світ, що дає психологу цінну інформацію для інтерпретації й подальшої підтримки.

Рекомендовані формати:

- «Пейзаж мого дня» — побудова композиції, яка б говорила про день, що минув, і його емоційний підтекст.

- «Мій внутрішній світ» — вільне моделювання образів, які відображають стан учасника.

- «Місце сили» — побудова символічного простору, в якому учень відчувається захищено, впевнено, затишно та ресурсно.

Кінотерапія — це метод, який використовує перегляд художніх або анімаційних фільмів (або фрагментів) з подальшим обговоренням, аналізом і осмисленням побаченого. Такий підхід дозволяє учням ідентифікувати себе з героями, переносити емоційні ситуації на власне життя, формувати навички емоційної регуляції та міжособистісного розуміння.

Особливості методу полягають у його емоційній залученості, високій мотиваційній цінності для підлітків і здатності знімати психологічний опір до саморефлексії.

Рекомендовані вправи:

- «Герой, на якого я схожий» — ідентифікація себе з персонажем і аналіз його життєвого вибору.
- «Що б я зробив/зробила?» — обговорення сюжетної ситуації з точки зору власного досвіду.
- «Кадр, який мене торкнув» — вибір сцени, що викликала сильну емоцію, та її обговорення.

Театротерапія — це напрям арттерапії, що ґрунтується на використанні театральної діяльності (рольової гри, імпровізації, сценічного діалогу) з метою вираження емоцій, опрацювання внутрішніх конфліктів, розвитку самосприйняття та міжособистісних навичок. Цей метод дозволяє учасникам безпечно проживати та програвати ситуації, які в реальному житті є складними або емоційно забарвленими, створюючи простір для особистісного росту через «пережите в дії». Психологічна ефективність театротерапії полягає у можливості перенесення внутрішніх переживань у зовнішню дію, активному опрацюванні емоцій через тіло, голос, міміку та рух. Такий вид роботи особливо корисний для підлітків, які часто мають труднощі з усвідомленням і вираженням емоцій у вербальній формі.

Рекомендовані формати та вправи:

- «Емоція у ролі» — учасник отримує завдання зіграти емоцію (наприклад, страх, радість, сором), а інші вгадують, про що йдеться; вправа розвиває емоційний інтелект та емпатію.
- «Діалог емоцій» — парна сцена, де кожен грає певну емоцію, і через діалог формується новий емоційний досвід.
- «Я — герой своєї історії» — постановка короткої сцени з життя учасника, в якій він відтворює себе у складній або визначальній ситуації.

- «Театр метафори» — гра сценки на задану тему або образ (наприклад: «мій внутрішній критик», «моя радість», «мій ресурс»).

Отже, арттерапія як компонент психологічного супроводу в системі ПТО демонструє високу адаптивність до потреб учнівської молоді. Вона дозволяє уникати прямого впливу на глибинні переживання через безпечну, метафоричну та символічну форму роботи, що робить її надзвичайно актуальною в умовах зростання рівня емоційної вразливості серед підлітків та молоді.

З огляду на ефективність методів арттерапії, доцільним є інтегрування її елементів до освітніх і виховних програм у межах системи ПТО. Це можуть бути як окремі заняття у формі тренінгів, гурткової діяльності чи факультативів, так і фрагментарні вправи в межах уроків гуманітарного циклу або під час виховних годин. Таке включення сприятиме не лише покращенню емоційного стану учнів, а й формуванню психологічної культури в освітньому середовищі.

Особливо перспективним напрямом є розробка та впровадження довготривалих програм підтримки емоційного благополуччя, які б містили регулярні психопрофілактичні заходи з використанням арттерапевтичних технік. Це дозволить не лише стабілізувати психоемоційний стан учнів, але й сформувати у них стійкі навички саморегуляції, самоусвідомлення, конструктивної комунікації та креативного мислення.

Висновок до 3 розділу

1. Програма розвитку стану емоційного благополуччя особистості засобами арттерапії була розроблена з урахуванням результатів діагностичного

обстеження учасників експериментальної групи, а також на основі теоретичного аналізу наукових джерел психолого-педагогічної літератури щодо ефективності арттерапевтичного впливу на емоційний стан особистості. Вона включала етапи первинної діагностики, розробку та впровадження комплексу занять, спрямованих на розвиток ключових компонентів емоційного благополуччя (**емоційного, когнітивного, мотиваційного та поведінкового**), апробацію цих занять, а також підсумкову оцінку динаміки змін, шляхом проведення повторного психометричного дослідження .

2. Ефективність програми розвитку почуття емоційного благополуччя засобами арттерапії «Формування позитивного настрою» було доведено шляхом емпіричного впровадження програми у дослідній групі закладу ПТНЗ, ЗП (ПТ)О «Новоодеський професійний коледж» та отримання позитивних результатів під час повторного тестування. Отримані результати засвідчили як наукову обґрунтованість, так і практичну доцільність використання арттерапевтичних технологій у контексті психологічного супроводу здобувачів освіти закладів ПТО.

3. Методичні рекомендації щодо розвитку почуття емоційного благополуччя в учнів ПТНЗ засобами арттерапії спрямовані на створення сприятливого психоемоційного клімату, в якому особистість здобувача освіти має можливість вільно виражатися, усвідомлювати внутрішні переживання, розвивати здатність до самозанурення, регуляції та позитивних соціальних взаємовідносин. Застосування арттерапевтичних технік — зокрема, елементів музикотерапії, ізотерапії, театротерапії, казкотерапії тощо — дозволяє залучити учасників до активного переживання творчого досвіду, сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню самооцінки, формуванню навичок конструктивного подолання емоційних труднощів У третьому розділі нами було представлено обґрунтування арттерапії як ефективного

психопрофілактичного інструменту, що сприяє формуванню емоційного благополуччя здобувачів освіти професійно-технічних навчальних закладів. Узагальнено теоретичні та практичні засади використання арттерапевтичних форм, зокрема ізотерапії, музикотерапії, притчетерапії, пісочної терапії, кінотерапії, роботи з метафоричними асоціативними картами, що дозволило сформувати цілісну картину можливостей інтеграції артметодів в освітнє середовище ПТНЗ.

Розроблена та апробована тренінгова програма «Формування позитивного настрою» продемонструвала дієвість комплексного арттерапевтичного підходу, який охоплює різні канали сприймання — візуальний, слуховий та вербальний. Послідовне проведення трьох тренінгових занять сприяло зростанню здатності учнів до емоційної рефлексії, підвищенню самооцінки, розвитку навичок саморегуляції та налагодженню позитивної соціальної взаємодії.

Результати апробації засвідчили, що арттерапевтичні методи мають позитивний вплив на психологічний стан учасників: було зафіксовано зниження рівня тривожності, підвищення емоційного тону, зростання інтересу до творчої діяльності та розширення спектра емоційного самовираження. Здобувачі освіти виявили готовність до участі в подібних заняттях, виявили інтерес до мистецьких форм, що підтверджує доцільність і ефективність впровадження таких програм.

Таким чином, реалізація розробленої програми не лише **підтвердила гіпотезу** про позитивний вплив арттерапії на формування емоційного благополуччя учнів ПТНЗ, але й окреслила практичні орієнтири для подальшого використання артметодів у системі психологічного супроводу професійної освіти. Результати дослідження відкривають перспективи для

розробки довготривалих програм арттерапевтичної підтримки учнів, орієнтованих на цілісний особистісний розвиток та психоемоційну стійкість.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного нами дослідження емоційного благополуччя учнів професійно-технічних навчальних закладів та впливу на нього арттерапевтичних форм, була досягнута поставлена мета та виконані всі окреслені завдання. А саме, **теоретичний аналіз психологічних основ розвитку відчуття емоційного благополуччя у процесі зростання та формування особистості показав**, що дане поняття є комплексним явищем, яке формується на основі когнітивних, емоційних, мотиваційних та соціальних чинників. Воно впливає на стійкість людини до життєвих труднощів, рівень адаптації та здатність до самореалізації. Аналіз наукових підходів, зокрема концепцій Н. Бредберна, К. Ріфф та С. Любомирської, дозволяє намітити чітку структуру психологічного благополуччя, до якого входять такі ключові елементи: емоційна стабільність, самоусвідомлення, соціальна підтримка та особистісне зростання. Особливу увагу приділено віковим аспектам, адже юнацький період характеризується емоційною вразливістю та потребою у гармонізації внутрішнього переживань.

Дослідження особливостей стану емоційного благополуччя у сучасних учнів професійно-технічних навчальних закладів доводить, що значна частина молоді демонструє середній або знижений рівень емоційної стабільності, що може бути наслідком підвищеного рівня стресу, нестабільності соціального середовища та недостатньої психологічної підтримки. За результатами діагностичних методик (Шкала самооцінки Розенберга, тест САН, Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, Тест самовідчуття) виявлено, що серед учнів переважають середні показники у сфері самосприйняття, життєвої мотивації та соціальної інтеграції, тоді як

рівень позитивних емоцій та відчуття контролю над власним життям є нижчим норми. Це зумовлює зниження опірних функцій організму та рівня резильєнтності, а значить підтверджує потребу у цілеспрямованих психолого-педагогічних заходах, спрямованих на покращення емоційного благополуччя молоді.

Програма розвитку емоційного благополуччя особистості засобами арттерапії створена з метою активізації внутрішніх ресурсів здобувачів освіти ПТНЗ та забезпечення умов для гармонізації їхнього психологічного стану. Розроблені тренінгові заняття охоплюють три напрямки емоційної роботи: малювання, музикотерапію та притчетерапію, що дозволяє впливати на різні канали психоемоційного регулювання. Візуальні методи сприяють невербальному вираженню внутрішніх переживань, музика активує позитивний емоційний фон, а робота з притчами стимулює рефлексивні процеси. Таке комплексне застосування арттерапії є ефективним для формування емоційної стійкості, зниження рівня тривожності та розвитку навичок саморегуляції.

Ефективність програми розвитку почуття емоційного благополуччя «Формування позитивного настрою» доведено, оскільки результати повторного діагностичного тестування засвідчили позитивну динаміку змін у контрольній групі, після участі в тренінгу. За шкалами психологічного благополуччя спостерігається зростання рівня самоприйняття, особистісного зростання та автономності, а також зниження показників емоційної нестабільності та внутрішнього дискомфорту. У відсотковому значенні, зменшилася кількість учасників із низькими показниками життєвого оптимізму, натомість зросла частка тих, хто демонструє достатню або високу впевненість у собі. Отримані дані підтверджують ефективність застосованих

арттерапевтичних методів, що позитивно вплинули на загальний психоемоційний стан учасників.

Методичні рекомендації щодо розвитку почуття емоційного благополуччя в учнів ПТНЗ зосереджені на системному впровадженні арттерапії як засобу психологічної підтримки молоді. Запропоновані підходи включають адаптацію творчих технік до навчального процесу, розробку довготривалих програм емоційної стабілізації, створення арттерапевтичного простору в закладі освіти та інтеграцію артпрактик у профілактичну діяльність психолога. Особливу увагу приділено необхідності дотримання принципів безпечного середовища, індивідуального підходу, добровільності та орієнтації на процес. Впровадження арттерапії у роботу з учнями професійно-технічних навчальних закладів сприяє не лише підвищенню рівня їхнього емоційного благополуччя, а також і формуванню внутрішніх механізмів адаптації до життєвих труднощів та розвитку особистісної зрілості.

Отже, проведене дослідження підтвердило гіпотезу про можливість покращення емоційного стану учнів професійно-технічних навчальних закладів шляхом цілеспрямованого використання арттерапевтичних технологій. Отримані результати мають наукову та практичну цінність для розвитку системи психологічного супроводу молоді у професійній освіті. Дослідження відкриває перспективи подальшого вдосконалення арттерапевтичних методів, адаптації їх до специфіки ПТНЗ та інтеграції у навчально-виховну діяльність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова А.В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. *Ракурси психологічного благополуччя особистості*. Всеукраїнський науково-практичний семінар ІХ-ті Гротівські читання. 2017. С. 24-27.
2. Атаманчук Н.М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі: колективна монографія. Наук. ред. Л.В.Герасименко, В.Ф.Моргун. Кременчук: ПП Щербатих О.В., 2020. С.110-128.
3. Атаманчук Н.М. Арт-терапія як засіб вивчення та подолання бар'єрів у спілкуванні підлітків. *Наука і освіта*. 2015. № 3/CXXXII. С. 12–17. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_3_4 (дата звернення 03.03.2025)
4. Бабичева Л.А. Збірник методик для діагностики та самодіагностики стресу. *Всеосвіта*. URL: <http://surl.li/awpbef> (дата звернення 27.02.2025)
5. Боковець О.І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус. Психологія особистості*. 2022. Випуск 37. С.68-75 УДК 159.942 DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.37.12> (дата звернення 07.03.2025)
6. Борух О. А. Психологічні особливості впливу засобів масової інформації на тривожність підлітків у воєнний час. Київ: Національний авіаційний університет. 2021. URL:<http://surl.li/mseuos> (дата звернення 09.02.2025)
7. Бочаріна Н. Арттерапія як засіб корекції адиктивної поведінки. *Інноваційні арттерапевтичні технології : матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції*. Переяслав-Хмельницький, 12 березня 2019 р. С. 19–23. URL:<https://salo.li/f63f1Bb> (дата звернення 29.01.2025)

8. Буркало Н.І. Арт-терапія в сучасній психології. *Психологічний журнал*. 09.2019. № 5. С.35-40 URL:<https://orcid.org/0000-0001-6806-1035> (дата звернення 05.01.2025)
9. Вознесенська О.Л. Практика застосування селфі в медіа-арттерапії. Простір арт-терапії. Збірник наукових праць. Вип. 1 (31). 2022. 104с. С. 38-51.
10. Вознесенська О.Л., Скнар О.М. Застосування арт-технологій для підвищення якості освіти (на прикладі формування етносоціальних уявлень студентів). Вища освіта України. Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору: Моніторинг якості освіти». 2007. Додаток 3 (т. 5). С.276-281
11. Гезун В. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану. Кривий Ріг: КДПУ. 2022. 83 с. URL:<http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6846> (дата звернення 30.03.2025)
12. Гродзинський М. Д., Корогода Н. П. Чинники сприйняття та оцінка проблем зелених зон Києва його мешканцями. *Український географічний журнал*. 2023. №1. URL:<https://ukrgeojournal.org.ua/uk/node/769> (дата звернення 3.04.2025)
13. Гурт. Навчання. Курс «Основи самодопомоги». URL: <https://is.gd/jfDrRn> (дата звернення 23.03.2025)
14. Деніел Гоулман. Емоційний інтелект. Пер. з англ. С.Л. Гумецької. Харків: Віват, 2020. 512 с.
15. Енциклопедичний словник з арт-терапії. /О.Л. Вознесенська, О.М. Скнар, О.А. Бреусенко-Кузнєцов, О.О. Деркач, Л.В. Мова та ін. Київ: ФОП Назаренко Т. В. 2017. 312 с.

16. Жизномірська О. Емоційне благополуччя особистості соціального працівника. Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти. *Social Work and Education*. 2020. Vol. 7. No 2.

17. Забаровська С. М. Кресан О. Д. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічний часопис*. 2021. Том 7. № 9. С. 53-61. URL: <https://salo.li/7Eee9b6> (дата звернення 21.02.2025)

18. Забаровська Світлана Миколаївна, Кресан Ольга Дмитрівна. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Psychological journal*. 2021. Vol. 7. No 9 (53) ISSN 2414-004X (Online) DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.9> (дата звернення 24.02.2025)

19. Зінченко Н. Пісочна терапія (сендплей) у роботі з дітьми та підлітками: обґрунтування методу, сфери застосування і докази ефективності. Український державний університет імені Михайла Драгоманова. Київ. УДК 159.964.22, DOI <https://doi.org/10.32782/upj/2024-2-3-8> (дата звернення 29.01.2025)

20. Інжиєвська Л. А. Особливості застосування арт-технологій в освітньому просторі. *Простір арт-терапії: ресурси зцілення* : матеріали IX Міжнар. між дисциплін. наук.-практ. конф. Київ: Золоті ворота, 2014. С. 50–55.

21. Інжиєвська Л. А. Теоретична модель особистісно-професійного розвитку майбутніх психологів засобами арт-терапії і можливості її застосування. *Вісник післядипломної освіти*. 2015. Вип. 15. - С. 214-225.

22. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

23. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів: ЛьвДУВС, 2021. 148 с.

24. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції: підготовка психолога-практика: навч. Посібник. / С. Яценко та ін. Київ: Вища школа. 2008. 342 с.

25. Кошель В.М., Новик М.В. Використання музикотерапії в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», методистів, вихователів закладів дошкільної освіти, музичних керівників та батьків дітей дошкільного віку. Чернігів: ФОП Баликіна О.В. 2020. 84 с.

26. Крипчук М.В. Касьяненко А.С. Сучасні етнофестивалі Харківщини: традиції, досвід, сьогодення. Київський національний університет культури і мистецтв. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. DOI: <https://doi.org/10.32461/2226-3209.2.2019.177775> (дата звернення 12.03.2025)

27. Куб'як Н. Арттерапія як засіб реабілітації дітей та підлітків, які постраждали від насильства. *Дитинство без насилля : суспільство, школа і сім'я на захисті прав дітей* : збірник матеріалів міжнар. наук.-практ. конф., Тернопіль, 29–30 квітня 2014 р. / Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка / за заг. ред. О. Кікінежді. Тернопіль, 2014. С. 556–558.

28. Кучина Н. І. Фестиваль як феномен культури. Рівненський державний гуманітарний університет. URL: <https://salolj/c79D5df> (дата звернення 10.02.2025)

29. Кушмирук Є.С. Дослідження психологічного благополуччя особистості молодшого шкільного віку. Національний педагогічний університет ім.М.П. Драгоманова. 2018. УДК 159.922.7-053,5:364.658 URL:<https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/142>

30. Лорелін В. Комплекс вправ з музикотерапії. URL:<https://www.youtube.com/watch?v=rDKQnQhvOY8> (дата звернення 21.02.2025)

31. Львов О.О. Музикотерапія як напрямок. Історія, розвиток, перспективи, техніка. *Форум психіатрії та психотерапії*. 2019. - Том 12 URL:<https://salo.li/6Fa9Ab1>

32. Мельник В. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості. Херсонський державний університет факультет психології, історії та соціології кафедра психології. URL: [https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/18069/Melnyk%20 V_fpis_2023.pdf?sequence](https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/18069/Melnyk%20V_fpis_2023.pdf?sequence) (дата звернення 23.01.2025)

33. Мажаровська Т. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. Поліський національний університет. Психологічні перспективи. 2021. Вип. 37С. 155–167 ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9628-2994> (дата звернення 20.02.2025)

34. Мушкін Є. Як зелені зони рятують мешканців великих міст від депресій і тривожності. URL:https://biz.nv.ua/ukr/expert_author/evgeniy-mushkin.html (дата звернення 8.04.2025)

35. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 2, Київ: Organization for Security and Co-operation in Europe. 2018. 240 с URL: <http://surl.li/reooox> (дата звернення 15.03.2025)

36. Павлик Н.В. Психодіагностичні методики дослідження особистісної спрямованості та ступеня гармонійності характеру в юнацькому віці. УДК 159.9.07: 159.3: 378 .URL: <http://surl.li/wwrzyp> (дата звернення 13.03.2025)

37. Павлик Н.В. Розвивальна програма для дорослих: «Гармонізація психологічного здоров'я особистості» : Практ. посібник. Київ: Логос, 2022. 111 с.

38. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Київський національний університет імені Тараса Шевченка. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). УДК 159.9.316.6. URL: <https://salو.li/a7caB2B> (дата звернення 3.04.2025)

39. Первина Л. С. Огляд форм арттерапії, що можуть використовуватися в активізації навчального процесу. *Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти: збірник матеріалів X Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції* (12 грудня 2024 року, м. Біла Церква). Частина 2. БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України / Наукова редакція: Юлія Герасименко, Юлія Грибовська, Зоя Шарлович. Біла Церква: MANS w Łomży. 2025. 296 с. С.112-120

40. Первина Л.С. Використання арттехнік в активізації навчання учнів ПТНЗ. *«Імперативи розвитку Нової української школи: сучасні реалії» II Всеукраїнської науково-практичної очно-дистанційної конференції*. Київ. 3 липня 2024 р. / За заг. ред. Є. В. Баженкова. – Київ: ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». 2024. 99 с. С.11-12

41. Первина Л.С. Використання арттехнік в активізації навчання учнів закладів професійної (професійно-технічної) освіти. *Психолого-педагогічні чинники формування професійної компетентності кваліфікованих робітників в умовах воєнного стану: електронний збірник матеріалів регіонального науково-практичного семінару*, м. Біла Церква, 26 квітня 2024 р. / упорядники: В. С. Кулішов, І. В. Пахомов. Біла Церква: БІНПО, 2024. 298с. С.123-128

42. Пергаменщик Л. А., Лепешинський І. І. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес і результати адаптації. Психологічна діагностика. Підручники для студентів онлайн. 2007. № 3. С. 73-96. URL: <https://salو.li/fa57E71> (дата звернення 3.02.2025)

43. Полозюк Ю. Застосування технік фототерапії в діяльності психолога. *Психолог*. 2014. № 23. С. 21–23.

44. Притчі. Мудрість поколінь. Київ: Агенція «ІРІО». 2018. 240 с.

45. Пріоритетні напрями розвитку наукової думки у ХХІ столітті : збірник матеріалів 6-ї Міжнародної науково-практичної конференції з нагоди Дня науки України, присвяченої 35- річчю Міжрегіональної Академії управління персоналом (17 травня 2024 р., м. Одеса) / Наукові редактори: Іренеуш Жуховський, Олена Каракасіді, Золотарьова Олена. Біла Церква: MANS w Łomży. 2024. 260 с.

46. Простір арт-терапії: ресурси зцілення: Матеріали ХІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 3-4 квітня 2014 р.) / За наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьонові, О.А. Бреусенка-Кузнєцова, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Золоті ворота. 2014. 198 с.

47. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару, 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. та ін. Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. 177с

48. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ. 2017. С. 124-133.

49. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с

50. Фірсова Л. С. Арт-терапія в педагогічній роботі. Київ. 2011. 98 с

51. Халєєва Г.О. Сучасні тенденції вивчення суб'єктивного благополуччя особистості в підлітковому та юнацькому віці. Том 1. № 10 (2019): *Вісник*

Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія.
DOI: [https://doi.org/10.17721/BSP.2019.1\(10\).26](https://doi.org/10.17721/BSP.2019.1(10).26) (дата звернення 7.04.2025)

52. Хрустовський А. А., Прищак М. Д. Вплив емоційних станів на психологічне здоров'я та благополуччя людини. Вінницький національний технічний університет. Вінниця УДК 159.96 URL: <https://salo.li/58534D7>

53. Шкала самооцінки Розенберга. Український інститут КПТ. https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/self-esteem-scale_ukr.pdf (дата звернення 11.02.2025)

54. Щастя та сучасне суспільство. Четверта міжнародна наукова конференція. Львів: Сполом, 2020. 329 с URL: <https://ukr-happiness-institute.com/4-konferenciya-shshastya-2023/> (дата звернення 2.04.2025)

55. Як проаналізувати психоемоційний стан учнів: робота з метафоричними картками. *Освіторія*. URL: <https://osvitoria.media/experience/yak-proanalizuvaty-psyhoemotsijnyj-stan-uchniv-robotu-z-metaforychnymy-kartkami/> (дата звернення 9.02.2025)

56. Яланська С. П., Атаманчук Н.М. Психологія формування толерантного середовища в умовах нової української школи. Наука і освіта. – Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2017. №1/ CLVI. С.71-75. DOI – <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-1-12> Режим доступу: <https://publons.com/publon/26743000/>

57. Art-ecopsychopractice in the educational space. S Yalanska, N Atamanchuk, Publisher: Proceedings of the 1st International Scientific Conference Eastern European Conference of Management and Economics, Publication date 2019/5/24, 266-269 Pages

58. Atamanchuk N.M. Use of art practices in working with higher education students / N.M. Atamanchuk, S.P. Yalanska // New impetus for the advancement of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries: research

matters : collective monograph. – Riga : Baltija Publishing, 2021. – Vol. 1. – P. 34-51. – DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-032-2-3>

59. Cassella Carly. Financial Stress Could Impact Your Health More Than Grief, Study Finds. *ScienceAlert*. URL: <https://surl.lu/haleeo> (date of access 9.04.2025)

60. Deci E. L. The "What" and "Why" of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior personality / E. Deci & R. Ryan // *Psychological Inquiry*, 2000. – Vol. 11. – N. 4. – P. 227-268.

61. Goldman-Mellor S. J. et al. Child mental health: Recent developments with respect to risk, resilience, and interventions // in M.R. Korin (ed.), *Health Promotion for Children and Adolescents*, Springer US. – 2016. – P. 99–123.

62. Hamilton et al. Immune-neuroendocrine patterning and response to stress. A latent profile analysis in the English longitudinal study of ageing. *Brain, Behavior, and Immunity. ScienceDirect*. Volume 115, January 2024, Pages 600-608 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159123003458?via%3Dihub> (date of access 13.03.2025)

63. Przybylski A. K. and N. Weinstein. A large-scale test of the goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents // *Psychological Science*. – 2017.

64. Sunni Brown. *The Doodle Revolution: Unlock the Power to Think Differently*. Kuiv: Portfolio. 2015. 272 Pages

65. Sunny Brown. Doodlers, unite! *Official TED Conference*. March, 2011. Long Beach, California. URL: <https://surl.li/zgjwgs> (date of access 24.02.2025)

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою (САН)

Ціль: Оперативна оцінка самопочуття, активності і настрою

Опис методики: Опитувальник складається із 30 пар протилежних характеристик, по яким опитуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара представляє собою шкалу, на якій опитуваний відмічає ступінь вираження тої чи другої характеристики свого настрою.

Інструкція: Вам пропонується описати свій стан, який ви відчуваєте в даний момент, з допомогою таблиці, що складається з 30 полярних ознак. Ви повинні в кожній вибрати ту характеристику, яка найбільш точно описує Ваш стан, і відмітити цифру, яка відповідає силі вираження даної характеристики.

Обробка даних: При підрахунку крайня ступінь вираження негативного полюса пари оцінюється в один бал, а крайня ступінь вираження позитивного полюса пари в сім балів. При цьому потрібно враховувати, що полюси шкал постійно змінюються, але позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні – низькі. Отримані бали групуються в відповідності з ключем в три категорії і підраховується кількість балів по кожній з них. Самопочуття (сума балів по шкалам): 1, 2, 7, 8, 13,14, 19,20, 25, 26. Активність (сума балів по шкалам): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28. Настрій (сума балів по шкалам): 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30. Отримані результати по кожній категорії діляться на 10. Середній бал шкали дорівнює 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, говорять про сприятливий стан опитуваного, оцінки нижче чотирьох свідчать про протилежне. Нормальні оцінки стану знаходяться в діапазоні 5, 0-5, 5 балів. Варто врахувати, що при аналізі функціонального стану важливі не тільки значення окремих його показників, але й їх співвідношення.

Продовження додатку А

1. Гарне самопочуття	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
2. Відчуваю себе сильним	3 2 1 0 1 2 3	Відчуваю себе слабким
3. Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
4. Малорухомий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
5. Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
6. Гарний настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
7. Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
8. Повний сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
9. Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
10. Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Завзятий
11. Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
12. Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Хмурний
13. Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
14. Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
15. Безучасний	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
16. Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
17. Радісно-схвильований	3 2 1 0 1 2 3	Пригнічений
18. Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Тужливий
19. Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
20. Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
21. Сонний	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
22. Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
23. Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
24. Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
25. Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Слабкий
26. Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	В'ялий
27. Міркувати важко	3 2 1 0 1 2 3	Міркувати легко
28. Не зібраний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
29. Повний надії	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
30. Вдоволений	3 2 1 0 1 2 3	Невдоволений

Продовження додатку А**Тест самовідчуття (Вісман. Рікс)**

Мета: Швидка самооцінка емоційного стану на певний проміжок часу (зокрема, вчорашній день), яка може використовуватись у психодіагностиці, моніторингу психоемоційного стану або як частина психологічного дослідження.

Шановний(а) респондент(ко)!

Перед вами шкала, що допоможе оцінити ваш емоційний стан на основі того, як ви почувалися вчора.

Завдання: Оберіть той варіант відповіді (від 1 до 10), який найточніше відображає ваш психологічний стан вчорашнього дня. Намагайтеся відповідати щиро — тут немає правильних чи неправильних відповідей. Важливо, щоб ваша відповідь відповідала вашому власному суб'єктивному відчуттю.

10 — Абсолютний захват. Захоплена радість. Відчуття польоту.

9 — Дуже радісно. Піднятий настрій. Величезна насолода.

8 — Гарний настрій, емоційне піднесення.

7 — Добре самопочуття, бадьорість.

6 — Нейтрально, нормально.

5 — Слабка пригніченість. Стан “так собі”.

4 — Поганий настрій.

3 — Подавлений стан. Виразна похмурість.

2 — Дуже засмучений/на. Відчуття нещастя.

1 — Глибока депресія. Безвихідь, повна темрява.

Продовження додатку А

Шкала самооцінки Розенберга (RSE)

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE) — це популярний інструмент для вимірювання самооцінки у соціо-психологічних дослідженнях. Спочатку вона була розроблена для самооцінки старшокласників, проте з моменту свого розвитку використовувалася з різними групами, включаючи дорослих.

Текст опитувальника:

1. Загалом я собою задоволений.
Цілком згоден
Швидше згоден
Швидше не згоден
Цілком не згоден
2. Часом мені здається, що я не зовсім добрий.
Цілком згоден
Швидше згоден
Швидше не згоден
Цілком не згоден
3. Я відчуваю, що маю ряд хороших якостей.
Цілком згоден
Швидше згоден
Швидше не згоден
Цілком не згоден
4. Багато речей я здатний робити не гірше більшості інших людей.
Цілком згоден
Швидше згоден
Швидше не згоден
Цілком не згоден
5. Мені здається, що мені нема чим пишатися.
Цілком згоден
Швидше згоден
Швидше не згоден
Цілком не згоден
6. Часом я справді відчуваю себе непотрібним.
Цілком згоден
Швидше згоден
Швидше не згоден
Цілком не згоден
7. Я відчуваю себе гідною людиною.
Цілком згоден
Швидше згоден

Продовження додатку А

Швидше не згоден
 Цілком не згоден
 8. Я хотів би більше поважати себе.
 Цілком згоден
 Швидше згоден
 Швидше не згоден
 Цілком не згоден
 9. Загалом, я схильний вважати себе невдахою.
 Цілком згоден
 Швидше згоден
 Швидше не згоден
 Цілком не згоден
 10. Я ставлюся до себе позитивно.
 Цілком згоден
 Швидше згоден
 Швидше не згоден
 Цілком не згоден
 Ключ та обробка результатів тесту.

За кожную відповідь нарахуйте собі бали відповідно до ключа. Прямі питання: 1,3,4,6 зворотні питання – 2,5,7,8,9,10 - бали у яких нараховуються навпаки: 4=1, 3=2, 2=3, 1=4.

Рівень самоповаги дорівнює сумі балів.

Інтерпретація.

10 – 18 балів – вам не вистачає самоповаги, його дуже мало, ви схильні у всьому поганому звинувачувати себе, бачите лише свої недоліки та акцентуєте увагу лише на своїх слабких сторонах, ви потрапили у замкнене коло самоприпинення, яке не дозволяє вам ставити цілі та досягати успіху. У кожній події ви шукаєте підтвердження своєї нікчемності.

18 – 22 балів – ви балансуєте між самоповагою та самознищенням, успіхи піднімають вас до небувалих вершин і самоповагу зашкалює, невдачі підживлюють низьку самооцінку та скидають вас у прірву, ваша думка про себе вагається то в один, то в інший бік.

Продовження додатку А

23 - 34 бали - самоповага у вас переважає, і ви можете адекватно оцінювати свої переваги і недоліки, можете погодитися з тим, що буваєте неправі, зберігаєте повагу до себе при невдачах, але схильні іноді займатися затягнутим «самобіччуванням», що не передбачили, зауважили, «соломку не підстелили», що не дозволяє змиритися з тим, що змінити неможливо та швидко зреагувати та відкоригувати там, де є можливість.

35 - 40 балів – ви поважаєте себе як людину, особистість, професіонала і робите все для того, щоб продовжувати поважати себе і надалі: розвиваєтесь, удосконалюєтесь у професії, духовному та інтелектуальному плані, у сфері відносин, вмієте викладати уроки з помилок та важких ситуацій . Це норма, якої варто прагнути.

Продовження додатку А

Шкала психологічного благополуччя Керол Ріфф.

Мета: вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту

К. Ріфф розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя. Вона включає шість основних складових психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія.

Інструкція: У кожному з питань, оберіть варіант, який вам найбільш близький.

Твердження	абсолютно не згоден	не згоден	скоріше не згоден	скоріше згоден	згоден	абсолютно згоден
1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.						
2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.						
3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.						
4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.						
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.						
6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.						
7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями.						
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.						
9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.						
10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.						
11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююсь про майбутнє.						
12. Загалом я впевнений у собі.						
13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.						
14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.						
15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.						

Твердження	абсолютно не згоден	не згоден	скоріше не згоден	скоріше згоден	згоден	абсолютно згоден
16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.						
17. Я намагаюся зосередитися на сьогодні, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.						
18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.						
19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.						
20. Мене турбує те, що думають про мене інші.						
21. Я справляюсь зі своїми повсякденними турботами.						
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.						
23. Моє життя має сенс.						
24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.						
25. Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.						
26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.						
27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.						
28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.						
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.						
30. Загалом я собі подобаюсь.						
31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.						
32. На мене впливають сильні люди.						
33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.						
34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.						
35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.						
36. Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще.						
37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.						
38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.						
39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.						
40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.						
41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.						

Твердження	абсолютно не згоден	не згоден	скоріше не згоден	скоріше згоден	згоден	абсолютно згоден
42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.						
43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.						
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.						
45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.						
46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.						
47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.						
48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.						
49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.						
50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.						
51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.						
52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.						
53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.						
54. Я заздрю способу життя багатьох людей.						
55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.						
56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.						
57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.						
58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.						
59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.						
60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.						
61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.						
62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.						
63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.						
64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та						

Твердження	абсолютно не згоден	не згоден	скоріше не згоден	скоріше згоден	згоден	абсолютно згоден
розвитку.						
65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.						
66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.						
67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти..						
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.						
69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.						
70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.						
71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.						
72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.						
73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.						
74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.						
75. Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.						
76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.						
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.						
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.						
79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.						
80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.						
81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.						
82. Старого собаку не навчити новим трюкам.						
83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.						
84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших. >						

Продовження додатку А

Інтерпретація результатів

Рівень	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісний ріст	Мета у житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
низький	< 53	< 48	< 51	< 53	< 54	< 49	< 315
середній	53-74	48-62	51-71	53-71	54-75	49-71	315-413
високий	75-84	63-84	72-84	72-84	76-84	72-84	414-504

Шкала «Позитивні відносини з іншими». Респондент, який набрав найменший бал, має лише обмежену кількість довірчих відносин з оточуючими: йому складно бути відкритим, виявляти теплоту та піклуватися про інших; у міжособистісних взаєминах, як правило, він ізольований та фрустрований; не бажає йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків із оточуючими. Респондент, який набрав найбільший бал, має задовільні, довірчі стосунки з оточуючими; піклується про благополуччя інших; здатний співпереживати, допускає прив'язаності та близькі відносини; розуміє, що людські відносини будуються на взаємних поступках.

Шкала Автономія. Високий бал за цією шкалою характеризує респондента як самостійного і незалежного, здатного протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином; самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе у відповідності до особистих критеріїв. Респондент з найменшим балом - залежить від думки та оцінки оточуючих; у прийнятті важливих рішень покладається на думку інших; піддається спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином.

Продовження додатку А

Шкала «Управління середовищем». Високий бал — респондент має владу та компетенцію для управління оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує можливості, здатний вловлювати або створювати умови та обставини, що підходять для задоволення особистих потреб та досягнення цілей. Низький бал характеризує респондента як людину, яка відчуває складності в організації повсякденної діяльності, відчувається нездатною змінити або поліпшити обставини, що складаються, безрозсудно ставиться до можливостей, позбавлений почуття контролю над тим, що відбувається навколо.

Шкала «Особистісний ріст». Респондент з найбільшим балом - має відчуття безперервного розвитку, відкритий новому досвіду, відчуває почуття реалізації свого потенціалу, спостерігає поліпшення в собі та своїх діях; змінюється відповідно до власних знань та досягнень. Респондент з найменшим балом - усвідомлює відсутність власного розвитку, не відчуває почуття поліпшення або самореалізації, відчуває нудьгу і не має інтересу до життя, відчуває нездатність встановлювати нові відносини або змінити свою поведінку.

Шкала «Мета у житті». Випробовуваний з високим балом за цією шкалою має на меті життя і почуття спрямованості; вважає, що минуле та теперішнє життя має сенс; дотримується переконань, що є джерелами мети у житті; має наміри та цілі на все життя. Випробовуваний з низьким балом - позбавлений сенсу у житті; має мало цілей чи намірів; відсутнє почуття спрямованості, не має перспектив чи переконань, що визначають сенс життя.

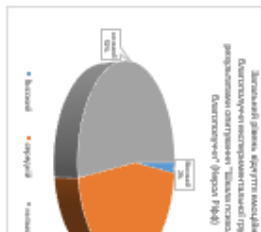
Шкала Самоприйняття. Найбільший бал характеризує респондента як людину, яка позитивно ставиться до себе, знає та приймає різні свої сторони,

включаючи гарні та погані якості, позитивно оцінює своє минуле. Респондент
з

Продовження додатку А

найменшим балом – незадоволений собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажає бути не тим, ким він чи вона є.

Результати досліджень



Revised	1
Original	2.4
Revised	2.5

Додаток В

**Програма розвитку стану емоційного благополуччя особистості
засобами арттерапії для учнів ПТНЗ "Формування позитивного
настрою".**

№	Види роботи	Орієнтов. тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
Заняття 1 «Малюнок як засіб формування емоційного благополуччя»			
1.1.	Вступ, роз'яснення мети. Вправа - привітання «Я в гарному настрої»	10 хв	Фломастери, аркуші паперу А4, фліпчарт
1.2.	Інформаційне повідомлення «Емоційне благополуччя – це...»	5 хв	Фліпчарт, плакат з інформацією
1.3.	Вправа - розробка «Правила групи»	10 хв	Фліпчарт, плакат з заготовкою правил
1.4.	Вправа - очікування «Квітуче дерево»	10 хв	Фліпчарт, плакат з зображенням дерева, стікери у формі квітів
1.5.	Вправа-криголам «Ресурсна скриня»	13 хв	Скриня, ручки, папір
1.6.	Інформаційне повідомлення «Малюнок як засіб роботи з емоціями»	2 хв	Фломастери, аркуші паперу А4, фліпчарт
1.7.	Вправа «Квіткове поле»	45 хв	Фарби, папір для малювання, планшетки, роздрукований алгоритм
1.8.	Вправа - руханка «Я намалую олівцями світ»	5хв	Вірш (додаток 1)
1.9.	Вправа – рефлексія «Веселковий настрій»...	20хв	Олівці, аркуші А4, ручки, скотч або магніти
Заняття 2 «Музика як засіб формування емоційного благополуччя»			
2.1.	Вправа - привітання «Якщо б я був/була мелодією, то я б звучав/ла...»	10 хв	
2.2.	Повторення правил групи	10 хв	Фліпчарт, плакат з правилами
2.3.	Інформаційне повідомлення «Психологічна практика застосування	5 хв	Фліпчарт, плакат «Позитивна дія музикотерапії» (додаток

	мелодій та звуків»		2)
2.4.	Вправа - занурення «Асоціації»	15 хв	Добірка музичних уривків
2.5.	Вправа - фантазія «Створення мелодії нашого настрою»	15 хв	Об'єднуючі картки, музичні інструменти
2.6.	Інформаційне повідомлення «Науковий підхід до музики»	3 хв	
2.7.	Вправа-руханка «Танцюємо – завмираємо»	7 хв	Добірка музичних уривків
2.8.	Вправа-потік «Малювання пастеллю»	13 хв	Папір А4, пастель, планшетки, мелодія
2.9.	Вправа «Ансамбль мого тіла»	23 хв	Папір, ручки
2.10.	Вправа-медитація на психологічний добробут	7 хв	Медитаційне аудіо
2.11.	Вправа-зворотній зв'язок «У цій пісні мені сподобалося...».	10 хв	Фантики з початком фраз, скринька
Заняття 3 «Притча як засіб формування емоційного благополуччя»			
3.1.	Вступна частина. Повторення мети та завдань тренінгу	2 хв	
3.2.	Вправа-привітання «Моя казка з дитинства	8 хв	
3.3.	Інформаційне повідомлення «Сила та магія слова»	5 хв	Фліп-чарт, плакат з інформацією
3.4.	Вправа - пантоміма «Відгадай притчу»	20 хв	Картки для об'єднання, добірка притч на окремих картках
3.5.	Інформаційне повідомлення «Алгоритм написання притчі»	5 хв	Фліп-чарт, плакат з інформацією
3.6.	Вправа -твір «Написання притчі».	15 хв	Папір, ручки
3.7.	Вправа - активатор «Сонце світить на...»	7 хв	
3.8.	Вправа – співпраця «Колективна поема»	23 хв	Аркуші А4, ручки
3.9.	Вправа - зворотній зв'язок «Дерево очікувань»	15 хв	Фліп-чарт, плакат з зображенням стовбура дерева, стікери у формі плодів та листя

3.10	Проведення вихідної діагностики	20 хв	Бланки, ручки
	Підсумки	2 хв	
Орієнтовний загальний час:		6 годин	

Зміст заняття 1«Малюнок як засіб формування емоційного благополуччя».

Мета заняття: Ознайомити учасників з використанням малюнка як інструменту для формування емоційного благополуччя, навчити технік візуалізації та арттерапевтичних методів через малювання для вираження емоцій, зниження стресу та розвитку саморозуміння. Сприяти розвитку навичок самовираження та емоційної регуляції через творчий процес

Час заняття: 2 год.

Поняття для засвоєння: емоційне благополуччя, групова взаємодія, співпраця, конфіденційність, самозанурення, арттерапія, ізотерапія, інтуїтивне малювання, екологічний вплив

Ресурси: фліпчарт, ручки, олівці, фломастери, фарби, стікери, папір, плакати, планшетки, скриня, вірш

1.1. Вступ, роз'яснення мети, привітання.

Тренер звертається до учасників: Сьогодні ми розпочинаємо заняття на основі арттерапевтичних технік. Арттерапія – це вид допомоги людині з залученням різних видів мистецтва. Її дія має різностороння і містить багато позитивних сторін, наприклад відновлення після травми, подолання конфліктів, саморозвиток. Наша ж мета у цих заняттях - покращення відчуття емоційного благополуччя, зняття напруги та знервованості.

Продовження додатку В

Наш розвивальний тренінговий модуль «Формування відчуття емоційного благополуччя засобами арттерапії» складається з трьох занять, які

будуть знайомити вас з засобами арттерапії – малюванням, музикою, притчею та сприятимуть підвищенню життєвого тону, розумінню роботи з емоціями, розвиватимуть навички коригування власного настрою, творчий потенціал та стишуватимуть неприємні відчуття. В результаті ми зможемо обговорити чи це вдалося.

Наостанок треба зазначити, що три заняття - дуже мало для змістовних змін, але це допоможе сформувати уявлення про те як діє арттерапія на емоційну складову людини та дати поштовх для подальшого її дослідження й застосування.

Вправа – привітання ««Я в гарному настрої»

Мета: допомогти усвідомлювати гарний настрій з допомогою малюнка

Хід вправи: Усі учасники заняття знаходяться у колі, сидячи на стільцях. Кожен отримує аркуш паперу та фломастери. Кожен має подумати та зобразити себе у гарному настрої, використовуючи ті форми, образи і кольори, з якими цей стан асоціює. Після виконання малюнка учасники, по черзі, презентують себе, орієнтуючись на перелік запитань: що є джерелом гарного настрою для мене? як я проявляю свій гарний настрій? Чи впливає гарний настрій на мою поведінку і як саме? Які кольори асоціюються у мене з гарним настроєм? Які образи виникають найпершими при думці про позитивний стан?

Рекомендації тренеру: аплодисменти після виступу кожного учасника будуть позитивним підкріпленням та заохоченням до подальшої активної участі; не обов'язково, щоб кожен учасник давав відповідь на всі запитання, вони потрібні для урізноманітнення процесу та особистого заглиблення

Продовження додатку В

кожного учасника в свій внутрішній світ, проте займають багато часу та зусиль, тому краще давати по 1-2 питання або задавати їх за необхідності.

1.2. Інформаційне повідомлення «Емоційне благополуччя – це...»

Мета: дати уявлення про роботу тренінгової групи, її цілі та орієнтовний кінцевий результат.

Сьогодні ми починаємо практичну подорож до глибшого усвідомлення свого емоційного стану та до розвитку навичок покращення власного емоційного благополуччя. Заняття проходитимуть у формі тренінгу.. Психологічний тренінг – форма активного навчання навичкам поведінки. Наше тренування буде відбуватися за допомогою арттерапії. Через творчий процес ми зможемо зануритися в середину себе та дослідити власні думки, потреби, переживання. Виразити їх у символах, кольорах, формах, допомогти зняти напругу, налагодити самопочуття, знайти нові способи ресурсної підтримки.

На самому початку, тож з'ясуймо як ми розуміємо емоційне благополуччя... Емоційне благополуччя – це гармонійний стан, у якому ми відчуваємо внутрішню рівновагу, енергію для дії та здатність усвідомлювати й проживати свої емоції без їхнього руйнівного впливу. Це не уникнення стресу чи труднощів, а вміння взаємодіяти з ними конструктивно, зберігаючи внутрішню опору. Емоційне благополуччя дещо перекликається з поняттям здоров'я. Оскільки містить у собі три компоненти:

- відчуття фізичної та емоційної безпеки та захищеності;
- почуття власної цінності та впевненості;
- гарне фізичне та психологічне самопочуття.

Від емоційного благополуччя залежить те, наскільки ми відчуваємо себе щасливими. Впродовж трьох занять, на яких ми будемо зустрічатися ми будемо

Продовження додатку В

тренувати навичку покращувати гарне самопочуття, застосовуючи мистецтво. Наприкінці перевіримо наскільки нам це вдалося...

Тож запрошую вас налаштуватися на дослідження себе, перевірити творчість та відчутти, як вона може сприяти нашому емоційному балансу.

1.3. Розробка «Правила групи»

Мета: організувати освітній простір, створити пластичні обмеження та зобов'язання для ефективної роботи, підвищити активність.

Хід вправи: Тренер пропонує учасникам сформулювати перелік правил, за якими буде працювати тренінгова група. Вони мають містити організаційні принципи для вдалого досягнення цілей, а також індивідуальні побажання учасників, для оптимально комфортної діяльності. Вислуховуються пропозиції усіх учасників. Обговорені та сформовані правила записуються на завчасно підготовленому плакаті. Вони розміщуються на видному місці і впродовж усіх занять слугують орієнтиром для групи.

Орієнтовними правилами можуть бути: приходити вчасно, поважати думку кожного, вислуховувати усіх не перериваючи, вимикати звук на гаджетах, правило «пирога», добровільність, активність, конфіденційність, толерантність тощо.

Рекомендації тренеру: важливо пересвідчитися чи всі учасники висловилися та внесли свої побажання. Як варіант доопрацювання, тренер може запропонувати додавати правила у процесі роботи, якщо виникне така необхідність.

1.4. Вправа - очікування «Квітуче дерево»

Мета: отримати інформацію про налаштування учасників на роботу, допомогти їм самим зробити цей процес усвідомленим.

Продовження додатку В

Хід вправи: Учасникам роздаються стікери у формі квіток, на яких вони пишуть свої очікування від майбутнього тренінга. Тренер уважно вислуховує кожного, а далі пропонує розмістити очікування на заздалегідь приготованому «дереві очікувань». Наприкінці тренінгових занять вони матимуть змогу порівняти свої очікування з результатами і визначити, чи дали їх зустрічі свої «плоди».

Рекомендації тренеру: бажано теж писати очікування і робити це першому, щоб направити хід думок учасників у потрібне русло.

1.5. Вправа – криголам «Ресурсна скриня».

Мета: закріплення комфортних та доброзичливих взаємин у групі, заготовка ресурсного інструменту для подальшої роботи.

Хід вправи: Тренер звертається до учасників: Робота у форматі тренінгу є цікавою, продуктивною, але іноді виснажливою. Вона потребує активності, витрат енергії. Тому буває так, що ми виснажуємося і сповільнюємося. Проте ми можемо відновитися за допомогою чарівної скриньки, яку маємо створити власноруч. Це буде наша скринька ресурсів – подаруночків. Давайте зараз намалюємо ті речі, які допомагають нам залишатися у ресурсі, підтримують нашу працездатність, позитивний настрій, бажання розвиватися та рухатися вперед! Ці малюнки будуть подаруночками нашій скрині. А в процесі роботи, коли ми будемо відчувати втому, ми будемо звертатися до неї і, вона буде дарувати подаруночок нам. Цікавинка в тому, що подаруночок буде несподіваний адже ми будемо діставати його наосліп.

Рекомендації тренеру: Тренер має уважно слідкувати за емоційним налаштуванням групи в цілому і кожного учасника зокрема і передбачати зниження зацікавленості чи вигорання через застосування цього та інших

Продовження додатку В

інструментів. Можна практикувати звернення до скриньки як у груповому, так і в індивідуальному форматі.

1.6. Інформаційне повідомлення «Малюнок як засіб роботи з емоціями»

Мета: надати учасникам стислу інформацію про терапевтичне значення малювання та механізми його дії, сприяти зацікавленню та мотивації до дії.

Як ви вже зрозуміли, на цьому занятті ми знайомимосся з малюванням як одним з видів арттерапії. Це один із найпопулярніших та найефективніших, з точки зору, наукових досліджень, вид арттерапії, що допомагає працювати з різними емоціями та емоційними станами. Він має багато підвидів та містить у собі безліч технік та інструментів, що застосовуються у сучасному світі. Ми малюємо за допомогою ручок, олівців, фарб, природних барвників, малюємо, пензлями, фломастерами, пастеллю, руками, тілом, на папері, на піску, на матерії, чи на собі...

Малювання – це не просто творчість, а потужний інструмент для роботи з емоціями. Дослідження в галузі арттерапії підтверджують, що малюнок допомагає краще розпізнати, виразити, корегувати своє почуття. Якщо важко підібрати слова для опису емоцій, ми послуговуємося образами, лініями, кольорами, що трансформуємо накоплене всередині та виводячи його назовні у безпечний екологічний спосіб.

Одною із найважливіших умов терапії малюнком є не його форма, візуальна краса, натомість внутрішній зміст та наповнення сенсом. Тому, варто наголосити, що турбуватися про якість чи естетичну складову власного малюнку – не слід. У цьому просторі ми малюємо не для світу, а для власного Я.

Продовження додатку В

1.7. Вправа – занурення «Квіткове поле»

Мета: дати уявлення про дію арттерапії та навчити виводити свої емоції, почуття через малювання.

Хід вправи (з застосуванням техніки «інтуїтивного малювання»): Кожен учасник отримує планшетку, аркуші для малювання, фарби, баночку-непереливайку з водою, пензлі та серветки.

Тренер повідомляє: Зараз ми з вами спробуємо зобразити квіткове поле, але не звичайне банальне, яке малюють всі. Це особливе поле, яке розквітає лише у вашій уяві. На ньому може зростати що завгодно – маки, ромашки чи мальви, а можуть і незвичні космічні квіти, чи різноманітні предмети. Не зациклюйтеся на кольорах і формах, на стандартах і вимогах. Дійте інтуїтивно...

Щоб малюнок мав послідовність і художник отримав задоволення від процесу, тренер пропонує діяти по певному алгоритму.

1. Малюємо фон. Щедро, виходячи за краї, наче б то долаючи особисті кордони та заборони, наносимо білий фон.
2. На нього рясно капаємо краплі фарби і робимо «розтяжку» кольору по всьому полотну.
3. Наносимо лінію горизонту. Відтіняючи, розподіляємо роботу на верхню та основну частину.
4. Малюємо небо та за бажанням сонце, хмари.
5. Малюємо трави, підбираємо саме ті кольори, які бажає бачити наша свідомість у даний момент.
6. Розміщуємо по полотну квіти, їх розміри форми, кольори можуть бути найрізноманітніші, в залежності від фантазії.

7. Обмін враженнями. Учасники можуть проговорити як проходив процес, чому вони обрали ці кольори, що відбувалося в тілі під час певних моментів творчості, як вони відчувають себе зараз.

По завершенню роботи учасники діляться враженнями, розповідаючи, що сподобалося, що думалося в цей момент, які відчуття у тілі.

Рекомендації тренеру: Алгоритм має бути надрукований на аркуші формату А3. Бажано, щоб тренер мав досвід такого малювання та малював разом з учасниками. Він має контролювати процес та підбадьорювати, коли хтось відчуває супротив, критикує себе чи не знаходить потрібну лінію чи колір. Також тренер слідкує за технічними моментами, наявністю чистої води, вологих серветок, ганчірок для видалення зайвої фарби тощо.

1.8. Вправа - руханка «Я намалюю олівцями світ».

Мета: розвантажити, допомогти переключитися.

Хід вправи: Тренер читає вірш (дивитись додаток 1) і показує рухи, учні повторюють, на кожному третьому рядку учасники міняються місцями у хаотичній формі.

Рекомендації тренеру: якщо вірша буде недостатньо для відпочинку, можна прочитати його тричі у різному темпі, пришвидшуючись.

1.9. Вправа – рефлексія «Веселковий настрій»

Мета: отримати зворотній зв'язок, допомогти сформулювати та закріпити враження від терапії малюнком.

Хід вправи: Учасники отримують аркуші А4, на яких їм пропонується намалювати «людину під веселкою». Людина – це сам учасник тренінгу, а веселка – це підбір кольорів, відповідно настрою, який учасник має після

Продовження додатку В

заняття. На кожному кольорі пропонується написати ті почуття, враження, які отримали учасники, те що сподобалося або те, що викликало дискомфорт.

Після виконання малювання, усі учасники по черзі підводяться показують роботу, роз'яснюють чому малюнок саме такий, озвучують пропозиції стосовно подальшої участі та проведення занять. Також проговорюють що найбільше сподобалося.

Далі кожен учасник за допомогою липкої стрічки або магніту кріпить свій малюнок на фліпчарті.

Рекомендації тренеру: Важливо відмічати кольори та розміщення фігури, це може надати додаткову інформацію тренеру, стосовно особистості учасників та комфортності їх перебування на занятті. Після виступу кожного, під час розміщення малюнків на фліпчарті, добре нагороджувати аплодисментами, це сприятиме підтримці та позитивному налаштуванню.

Зміст заняття 2 «Музика як засіб формування емоційного благополуччя»

Мета заняття: Ознайомити учасників з роллю музики в формуванні емоційного благополуччя, продемонструвати її вплив на психоемоційний стан людини та навчити застосовувати музикотерапевтичні методи для покращення емоційного фону та зниження стресу.

Час заняття: 2 год.

Поняття для засвоєння: музикотерапія, внутрішній світ, стишення, занурення, тригер, глімер, асоціації

Ресурси: зображення музичних інструментів, плакат «Правила групи», музичні уривки, музичні інструменти – гуслі, сопілка, гітара, губна гармоніка, баян, барабан тощо.

Продовження додатку В

2.1. Вправа - привітання «Якщо б я був/була мелодією, то я б звучав/ла...»

Мета: сприяти самозануренню, пошуку творчих підходів до внутрішнього світу, сприяння командотворенню.

Хід вправи: Учасники чередою вітаються, називають своє ім'я та продовжують фразу «Якщо б я був/була мелодією, то я б звучав/ла...».

Рекомендації тренеру: Тренер може розпочати з себе. Також він може запропонувати на початку зануритися у самовідчуття, дослухатися до свого тіла, до думок та емоцій. Які вони зараз? як звучать - голосно чи тихо, повільно чи динамічно?

2.2. Вправа -повторення правил групи

Мета: нагадати правила групи для ефективної та зрозумілої співпраці

Хід вправи: Учасники в ігровій формі наспівують, «мутикають» або просто промовляють текст пісні, до того чи іншого правила з яким вони цю пісню асоціюють. Пісня має бути відомою тому, хто її згадує. Це можна робити по колу або ж у формі аукціону. Учасник, який згадує пісню, підходить до фліпчарту, пише її на плакаті біля правила. А далі заспіває, хоча б 4 рядки. Інші учасники підхоплюють і таким чином закріплюють правила. Наприклад: правило «Піднята рука» - пісня «Руки вгору, плескаєм бадьоро!».

Рекомендації тренеру: Тренеру бажано підготувати на всі правила запасний варіант - музичний трек, який можна увімкнути, щоб усі підспівували і мали можливість підтанцювати.

2.3. Інформаційне повідомлення «Психологічна практика застосування мелодій та звуків»

Продовження додатку В

Мета: поглибити знання учнів про види та дію арттерапії, надати орієнтири щодо покращення власного емоційного самопочуття.

Музикотерапія — це напрям арттерапії, який використовує музику як основний метод психологічної корекції. Цей підхід доступний практично будь-якій людині та має ряд корисних властивостей. Музика впливає на різні системи організму, змінюючи дихання, серцевий ритм та нервову активність. Зміни в фізіології можуть впливати на емоційний стан. Тому у медицині вона використовується при лікуванні. Музикотерапія допомагає реабілітувати пацієнтів після стаціонару, подолати депресію, неврози, психози та безсоння. Музика використовується як допоміжний метод при лікуванні різних захворювань, таких як тахікардія, гіпертонія та туберкульоз. Музикотерапія допомагає відновити душевну рівновагу та активувати творчість.

За допомогою музики людина може досягти конкретних станів, вона може викликати спогади, занурити у позитивні чи негативні події. Музика може бути як тригером — викликати раптові погані переживання подій, нагадувати про певні життєві випадки, інформацію, місця, людей, які колись сталися, так і глімером — допомогти дістати з пам'яті позитивні почуття та спогади, надихнути, зарядити, надати впевненості.

Рекомендації тренеру: Бажано розділити інформацію на певні частини і подавати її з різним темпом та інтонацією, для кращого засвоєння. Також рекомендовано задавати питання, спонукаючи учасників до самозанурення — чи пам'ятаєте ви мелодії, які асоціюються у вас з негативними подіями? З позитивними? Чи можете ви згадати уривки з фільмів, у яких показували б таку дію музики? Чи використовуєте ви такий прийом у власному житті?

Продовження додатку В

2.4. Вправа - занурення «Асоціації»

Мета: Сприяти розвитку емоційної чутливості та усвідомленню музичного впливу на емоційний та фізичний стан.

Хід вправи: Учасники слухають добірку уривків з класичних музичних творів та записують свої асоціації на аркуш. Під час вправи важливо дослухатися до емоцій, які народжуються всередині себе, до відчуттів, які виникають в тілі, до думок, які зринають у розумі. Після завершення кожного музичного уривка учасники мають декілька хвилин для завершення своїх записів. За бажанням, учасники можуть поділитися своїми асоціаціями в колективному обговоренні. Виявити однодумців, відчуття чи думки з якими співпадають.

Рекомендації тренеру: Орієнтовними мелодіями до вправи можуть бути такі твори як «Картинки з виставки» Модест Мусорський, «Лебідь» Каміль Сен-Санс, «Осінь» Антоніо Вівальді, «Політ Джемеля» Микола Римський-Корсаков, «Місячне сяйво» Клод Дебюссі, «Гімн до радості» Людвіг ван Бетховен, «Угорський танець №5» Йоганнес Брамс, «Канон у D мажорі» Йоганн Пахельбель, «Фантазія на тему Томаса Талліса» Ральф Воан-Вільям, "Divenire" Людовіко Ейнауді, «Еспенбаум» Максим Коломієць, "Spiegel im Spiegel" Арво Пярт тощо.

2.5. Вправа - фантазія «Створення мелодії нашого настрою»

Мета: розширити досвід використання та дії арттерапії, покращити настрій, розвивати роботу в команді.

Хід вправи: Тренер об'єднує учасників у три групи за допомогою об'єднуючих пазлів. Учасники витягують частину світлини, на якій зображено

Продовження додатку В

музичний інструмент. Вони підбирають своїх членів команди, збираючи частини пазлів у єдину світлину.

Далі кожен отримує музичний інструмент - гармоніка, свищик, гуслі, барабан, клавесин, сопілка, маракаси, дзвіночки, підручні інструменти та попередньо потренувавшись та домовившись, виконують свою мелодію. Обговорюють: що вийшло, що ні, у кого мелодія звучала переконливіше, що допомагало виконувати музику, які почуття викликала гра, які відчуття виникали в тілі.

Рекомендації тренеру: тренер має розподілити мікрогрупи в різні частини кімнати, та керувати гомоном, який виникне. Якщо учасники будуть надто збудженні, варто нагадати правила.

2.6. Інформаційне повідомлення «Науковий підхід до музики: позитивний вплив на здоров'я»

Музика – це не лише мистецтво, але й потужний інструмент для покращення фізичного та психічного здоров'я. Наукові дослідження підтверджують, що музика може впливати на наш мозок, емоції та навіть фізіологічні процеси.

Вплив на мозок

Дослідження показують, що прослуховування музики активізує різні області мозку, включаючи ті, що відповідають за емоції, пам'ять та увагу. Наприклад, класична музика може стимулювати когнітивні функції, а ритмічні мелодії сприяють концентрації.

Зниження рівня стресу

Музика здатна знижувати рівень гормонів стресу, таких як кортизол. Дослідження виявили, що спокійна музика допомагає зменшити тривожність та

Продовження додатку В

сприяє релаксації. Це особливо корисно для людей, які стикаються з високим рівнем стресу у повсякденному житті.

Покращення фізичного стану

Музика може впливати на серцевий ритм, артеріальний тиск та навіть дихання. Наприклад, повільна музика сприяє зниженню пульсу, що допомагає розслабитися. Також музика використовується в реабілітації пацієнтів після інсульту чи травм.

Емоційна підтримка

Музика допомагає виражати емоції, які важко передати словами. Вона може бути ефективним засобом арттерапії, допомагаючи людям справлятися з депресією, тривожністю чи емоційним вигоранням.

Підтримка сну

Дослідження показують, що спокійна музика перед сном може покращити його якість. Це особливо актуально для людей, які страждають на безсоння.

Музика – це універсальний інструмент, який може бути інтегрований у різні аспекти арттерапії. Вона не лише приносить задоволення, але й сприяє загальному благополуччю. Як тренер з арттерапії, я рекомендую використовувати музику як частину терапевтичного процесу для досягнення гармонії між тілом і душею.

Рекомендації тренеру: Бажано розділити інформацію на певні частини і подавати її з різним темпом та інтонацією, для кращого засвоєння. Також як варіант урізноманітнення об'ємного інформаційного фрагмента, можна додати музичний супровід. За потреби можна озвучити додаткову інформацію.

Продовження додатку В

У сфері дослідження впливу музики на здоров'я людини працювали багато видатних науковців. Ось кілька з них:

1. **Олівер Сакс** – відомий американський невролог і автор книги "Музикофілія", де він досліджує, як музика впливає на мозок і допомагає людям з неврологічними розладами.
2. **Даніель Левітін** – нейробіолог, який працював у McGill University (Канада), є автором книги "Це ваш мозок на музиці", яка пояснює, як музика впливає на емоції, пам'ять і когнітивні процеси.
3. **Готфрід Шлауг** – невролог, який досліджує музичну терапію для реабілітації пацієнтів після інсульту. Його роботи показують, як музика може сприяти відновленню моторних функцій.
4. **Стефан Кьольш** – німецько-норвезький дослідник, який вивчає, як музика впливає на емоції та соціальну взаємодію, а також її терапевтичний потенціал.
5. **Фредерік Тілманс** – один із провідних дослідників у галузі музичної терапії, який працює над інтеграцією музики в медичні програми.

2.7. Вправа - руханка «Танцюємо – завмираємо»

Мета: пожвавити активність, концентрацію, зняти втому. Вчити проявляти емоції.

Хід вправи: Під час вправи звучать різні музичні уривки, учасники рухами намагаються передати їх емоції. Коли музика завмирає - вони теж.

Рекомендації тренеру: Як варіант вправи, можна садити на стільці усіх, хто вчасно не зупинився. Або просто рухатися на стільцях. В кінці найуважніших винагороджують оплесками.

2.8. Вправа - потік “Малювання пастеллю”

Продовження додатку В

Мета: вчити вільно виражати свої емоції та відчуття через творчий процес під музику, сприяти розвитку емоційної самосвідомості та внутрішньої гармонії через синергію малювання та музики.

Хід вправи:

під музику (вибрати сучасну інструментальну фантазійну популярну мелодію, можна з якогось фільму)

2.9. Вправа «Ансамбль мого тіла»

Мета: Сприяти творчій уяві учасників через асоціативні зв'язки між частинами тіла та музичними інструментами, розвинути навички взаємодії, створюючи позитивну та спільну емоційну атмосферу в групі

Хід вправи: Кожен учасник отримує паперову фігурку, з обрисами тіла людини («Бінго») та ручку, якою він буде записувати відповідні асоціації. Далі тренер пропонує подумати і записати чи намалювати на частинах тіла той музичний інструмент, із яким вони цю частину тіла асоціюють. Уявляючи яким би інструментом були ноги, руки, голова, грудна клітина, стегна, тощо. Після закінчення цієї роботи, усі встають та пересуваючись довільно по кімнаті, обмінюються результатами й записують інших учасників групи, інструменти – асоціації з якими співпадають. В кінці робиться висновок, щодо того наскільки спільними чи відмінними є наші уявлення про багатогранний музичний всесвіт і нас у ньому.

Рекомендації тренеру: Для молоді, яка бере участь у занятті можливо надати світлину-орієнтир зі стислим переліком музичних інструментів та їх зображеннями.

Продовження додатку В

2.10. Вправа-медитація на психологічний добробут

Мета: Ознайомити з даною технікою. Допомогти учасникам досягти внутрішнього спокою та гармонії через зосередження на диханні та звуках музики, сприяти розвитку почуття емоційного благополуччя, знижуючи стрес та напругу.

Хід вправи: Тренер коротко говорить про те, що зараз буде відбуватися і просить дотримуватися правил. Далі пропонує зайняти зручну позу, поставити ноги на підлогу, вирівняти спину, злегка відкинутися на стілець, руки покласти на коліна та закрити очі. Продовжує: Зробіть глибокий вдих... і повільно видихніть... відчуйте, як ваше тіло починає розслаблятися з кожним вдихом і видихом... Прислухайтеся до свого дихання... це природний ритм, який наповнює вас спокоєм і гармонією.

Уявіть, що навколо вас лунає ніжна, спокійна музика... її звуки проникають у ваше тіло і розслабляють кожен м'яз, кожную клітину... Ноти, як м'який потік води, оточують вас, обволікаючи теплом і спокоєм. З кожним звуком ви відчуваєте, як ваше тіло і розум відпускають напругу і стають легкими.

Зараз уявіть себе в місці, де ви відчуваєте абсолютний спокій... може це бути зелена галявина під теплим сонцем, або затишний ліс, де шелестять дерева і звучить мелодія, що приносить умиротворення. У цьому місці музика стає частиною вас, вона є вашим внутрішнім відображенням — гармонійною,

спокійною, наповненою світлом. Ви відчуваєте, як кожен звук, кожна нота поглиблює це відчуття благополуччя.

Продовження додатку В

Зверніть увагу на своє серце... з кожним подихом воно наповнюється теплом і світлом... Музика, що лунає в повітрі, як ніжний супутник, підтримує це тепло, додаючи відчуття внутрішнього спокою і гармонії. Звуки огортають ваші думки, дозволяючи вам повністю відпустити все те, що заважало вам відчувати справжній спокій.

Уявіть, як музика вливається у ваші емоції, наповнює ваше серце легкістю та радістю, виводячи на поверхню найкраще, що є всередині вас. Ваша душа відчуває цей звуковий потік, що створює гармонію між серцем і розумом, між тілом і духом. Ви приймаєте себе такими, якими ви є, і дозволяєте собі бути щасливими просто зараз.

Нехай ця музика стане частиною вас — вашого емоційного благополуччя, вашої внутрішньої гармонії. Вона буде завжди з вами, як надійний супутник, який допомагає вам відновлювати емоційну рівновагу в будь-який момент.

Зробіть ще один глибокий вдих... і, повільно видихаючи, відчуйте, як музика продовжує співпрацювати з вашим внутрішнім світом, виводячи на поверхню емоційний баланс і спокій. Коли будете готові, відкрийте очі, несучи з собою цю гармонію і спокій, які подарувала вам музика та ваше емоційне благополуччя.

2.10. Вправа - зворотній зв'язок «У цій пісні мені сподобалося...»

Мета: Сприяти розвитку емпатії, здатності висловлювати свої думки і переживання, а також отримання зворотного зв'язку.

Хід вправи: Учасники по колу дістають картку зі скриньки, де написані початки фраз, що стосуються музики і пісень. Їм потрібно завершити речення, щоб воно відповідало змісту тренінга і їх особистій оцінці. Після слів кожного

Продовження додатку В

учасника звучать аплодисменти підбадьорювання від інших. Вправа завершується тим, що ведучий підсумовує заняття і пропонує знову поаплодувати один одному.

Приклади фраз: «У цій пісні мені сподобалося...», «Найкраще в пісні звучало...», «Найбільше мене зачепив момент, коли...», «Ця мелодія викликала у мене...», «Мені було приємно слухати, тому що...», «У цій музиці я відчув(ла)...», «Я б описав(ла) цю пісню як...», «Ведучим вокалістом сьогодні був»

Зміст заняття 3 «Притча як засіб формування емоційного благополуччя»

Мета заняття: Ознайомити учасників з терапевтичною дією літературного мистецтва в формуванні почуття емоційного благополуччя, продемонструвати вплив притч на психоемоційний стан людини та навчити застосовувати літературні творчі методи для покращення емоційного фону та зниження стресу.

Час заняття: 2 год.

Поняття для засвоєння: притчетерапія, казкотерапія, осмислення, перенаправлення, трансформація, моделювання, алгоритм, метафора.

Ресурси: аркуші, ручки, плакати «Правила групи», «Сила та магія слова», «Алгоритм написання притчі», «Дерево».

3.1. Вступна частина. Повторення мети та завдань тренінгу

Тренер звертається до учасників: І ось ми розпочинаємо третє заняття з циклу занять по формуванню відчуття емоційного благополуччя із застосуванням арттерапевтичних прийомів. Хочу нагадати, що ці заняття мали на меті сприяти підвищенню життєвого тону, порозумінню з власними

Продовження додатку В

емоціями, розвиток навички коригування власного настрою та поглиблення творчого потенціалу. Нашими завданнями було, на попередніх заняттях, і буде сьогодні, навчитися використовувати творчі засоби (малювання, музика, літературну творчість) для передачі власних переживань, вільно виражатися, рефлексувати та знімати емоційну напругу.

Сьогодні ми будемо робити це за допомогою притчетерапії. **Притчетерапія** — це метод арттерапії, що часто застосовується у психотерапії, коучингу та освітніх програмах. Він базується на використанні коротких історій із глибоким символічним змістом. Через ідентифікацію з персонажами людина має можливість аналізувати свої емоції, страхи та конфлікти. Притчі, завдяки своїй символічності та універсальності, допомагають людям краще зрозуміти себе, свої почуття та життєві ситуації. Схожим методом є казкотерапія, яка базується на роботі з казковими сюжетами, що відображають внутрішній світ. Притче та казкотерапія використовують образну фантастичну форму для корекції емоційних порушень і вдосконалення взаємостосунків із навколишнім світом. Вони говорять мовою символів і образів, які легко сприймаються підсвідомістю. Цей метод може допомогти впоратись із такими проблемами, як неприйняття себе,

неконтрольовані спалахи агресії, почуття самотності, невміння розібратися у власних почуттях, нездатність осмислити своє життя та багато інших. Однією з переваг цих форм є можливість створювати казки/притчі самотійно, моделюючи бажаний результат в уяві й перенаправляти цей досвід у реальність.

3.2. Вправа-привітання «Моя казка з дитинства».

Продовження додатку В

Мета: налаштувати на роботу з притчами, дати первинне розуміння впливу дитячих історій на формування особистості і їх трансформацію у дорослішому віці.

Хід вправи: Учасники, сидять у колі. Вони вітаються, кажуть своє ім'я та називають улюблену казку, притчу чи історію з дитинства. Вона не обов'язково

має повністю подобатися але обов'язковою умовою є - особливе враження, емоційний відгук у дитинстві. Тренер просить, за можливості, проговорювати здогадку чому ця історія мала на учасника такий особливий вплив.

3.3. Інформаційне повідомлення «Сила та магія слова»

Слово — це більше, ніж просто звук чи напис. Воно має здатність зцілювати душу, надихати серце, пробуджувати мрії й навіть змінювати життя. У притчах слово виступає як ключовий інструмент передачі мудрості, сенсу і досвіду, проникаючи в найглибші куточки людської свідомості. Закрийте очі і уявіть, як слово може бути ніжним, як промінь сонця, що зігріває ранкову тишу. Воно може бути потужним, як буря, що очищує шлях для нового початку. Тексти можуть бути бурхливими, як бійка суперників чи пристрасним

як обійми закоханих. Одне єдине слово здатне дати сили, підтримати в складні моменти чи змінити сприйняття світу.

Притчі — це магія, яка оживає завдяки слову. Вони використовують філософські метафори (переносні значення), образи та символи, щоб розкривати важливі життєві істини. Слухаючи притчі, ми отримуємо можливість поглянути на свої проблеми з іншого боку, знайти відповіді або відчувати натхнення для дій.

Продовження додатку В

Під час тренінгу ми будемо досліджувати цю магію слова, вчитися чути його силу і знаходити в ньому відповіді на свої запитання. Нехай слова притч стануть для нас дверима у світ мудрості, гармонії та душевного спокою.

3.4. Вправа - пантоміма «Обирай притчу»

Мета: розширити знання у літературній творчості, сприяти груповій роботі та розвивати творчий потенціал.

Хід вправи: Тренер пропонує учасникам обрати одну картку, на якій написано уривок з слова. Далі учасники шукають своїх співкомандників, підбираючи склади і утворюючи слово, яке означає певне літературне поняття. «Метафора», «Алігорія», «Асоціація» - утворюється три команди, кожна з яких обирає представника. Представник обирає притчу, з тих, які розміщені на столі (орієнтуючись на назву, розмір, місце розміщення). Довго вичитувати та обирати притчу представник не має часу.

Кожна група ознайомлюється зі змістом своєї притчі і вирішує як її показати пантомімою. Потім, по черзі, мінігрупи представляють свої мініатюри жестами, мімікою та тілом, а глядачі здогадаються про що йдеться.

В кінці учасники разом вирішують якій групі найвлучніше вдалося передати зміст притчі і чому вона повчає.

Рекомендації тренеру: Для молоді, яка бере участь у тренінгу поняття «метафора», «алегорія», «асоціація» можуть бути не відомі. Тому тренер може їх роз'яснити.

Метафора — це стилістичний прийом, який полягає у перенесенні властивостей одного предмета чи явища на інший на основі їхньої схожості. Вона дозволяє створювати образи, які допомагають краще зрозуміти суть явищ

Продовження додатку В

або передати емоції. Наприклад, вислів "життя — це подорож" є метафорою, яка порівнює життєвий шлях із подорожжю, підкреслюючи його динамічність і непередбачуваність.

Алегорія — це художній прийом, який полягає в іносказанні, тобто передачі абстрактних понять чи ідей через конкретні образи, символи або ситуації. Вона має двоплановий характер: за видимим змістом приховується глибший, прихований сенс. Наприклад, у байках тварини часто виступають алегоричними образами, що уособлюють людські риси чи поведінку (лисиця — хитрість, вовк — жорстокість).

Асоціація — це зв'язок між поняттями, об'єктами чи явищами, який виникає на основі їхньої схожості, суміжності або контрасту. У психології асоціація означає процес, коли одна думка або образ викликає іншу, пов'язану з нею. Наприклад, слово "літо" може викликати асоціації з теплом, морем або відпусткою.

3.5. Інформаційне повідомлення «Алгоритм написання притчі»

Притча – це короткий алегоричний твір повчального характеру. Вона використовується для передачі мудрості, моральних цінностей або духовних істин у доступній та образній формі.

Алгоритм:

1. Визначення моралі або повчання:

- Сформулюйте основну ідею, яку ви хочете передати.
- Подумайте, які цінності або уроки ви хочете підкреслити.

2. Вибір сюжету та персонажів:

- Створіть просту та зрозумілу історію.
- Використовуйте символічних персонажів, які уособлюють певні якості або ролі.

- Уникайте складних сюжетних ліній та великої кількості дійових осіб.

3. Створення алегоричних образів:

- Використовуйте метафори, порівняння та інші образні засоби, щоб зробити історію більш цікавою та запам'ятовуваною.

- Переконайтеся, що алегорії чітко відображають мораль притчі.

4. Побудова композиції:

- Зав'язка: представлення персонажів та ситуації.
- Розвиток дії: розгортання історії, конфлікт або випробування.
- Кульмінація: найважливіший момент, коли відбувається усвідомлення або прийняття рішення.

- Розв'язка: завершення історії, підведення підсумків.

5. Формулювання повчання:

- Сформулюйте мораль притчі у вигляді короткого та влучного висловлювання.

- Пов'язати повчання з сюжетом та образами притчі.

6. Редагування та коригування:

- Перечитайте притчу, щоб переконатися, що вона зрозуміла, логічна та цікава.
- Перевірте граматичні та стилістичні помилки.
- Подумайте, чи можна зробити притчу ще більш образною та емоційною.

Продовження додатку В

Приклад: Важливість допомоги іншим. Одного разу мандрівник побачив людину, яка намагалася витягнути віслюка з болота. Чоловік дуже втомився і ледь тримався на ногах. Мандрівник підійшов і запропонував свою допомогу. Разом вони витягли віслюка і вирушили далі. Мораль: "Допомагаючи іншим, ми допомагаємо собі".

Поради: використовуйте простий та зрозумілий стиль мовлення, зробіть притчу цікавою та емоційною, уникайте надмірної дидактичності та моралізаторства. Пам'ятайте, що головне в притчі – це її повчальний зміст.

4.6. Вправа-твір «Написання притчі».

Мета: навчитися створювати притчу за схемою.

Хід вправи: Тренер пропонує учасникам взяти аркуші та ручки і обрати тему, яка б була актуальною. Він просить учасників спробувати написати коротеньку історію, притчу, користуючись схемою, яка розміщена на фліпчарті.

Схема алгоритму написання притчі	
Визначення моралі/повчання	• Яка основна ідея?

	• Які цінності підкреслити?
Вибір сюжету та персонажів	• Проста історія • Символічні персонажі • Уникнення складності
Створення алегоричних образів	• Метафори, порівняння • Чіткий зв'язок з мораллю
Побудова композиції	• Зав'язка • Розвиток дії • Кульмінація • Розв'язка
Формулювання повчання	• Коротке висловлювання • Зв'язок з сюжетом
Редагування та коригування	• Зрозумілість, логічність • Відсутність помилок • Посилення образності

4.7. Вправа - активатор «Сонце світить на...»

Мета: мобілізувати фізичну та емоційну енергію учасників, зняти напругу, закріпити атмосферу творчості й відкритості.

Хід вправи: Тренер пояснює учасникам, що зараз вони матимуть завдання мінятися місцями, швидко перебігаючи. Коли тренер говорить фразу «Сонце світить на...» і продовжує її описуючи якусь ознаку, то учасники, які мають цю

ознаку встають і обмінюються місцями. Люди, які сидять поруч можуть ускладнювати їм завдання займаючи їх місце, коли ті переміщуються.

Рекомендації тренеру: Ознаки, які називає тренер можуть бути як зовнішніми, явними – сонце світить на тих, у кого білі кросівки, довге волосся, так і не явними – на тих, хто має старшого брата, хто вчиться на водія, хто любить яблука тощо.

4.8. Вправа - співпраця «Колективна історія».

Мета: розвинути згуртованість, покращити настрій, дати уявлення про ще один вид літературної творчості.

Хід вправи: Учасники пишуть на своєму аркуші першу фразу пригоди, яку вони задумали. І передають його далі по колу, після сигналу тренера. Кожен пише по одному рядку у аркушах всіх учасників, відповідно змісту, який там прочитає. В результаті у кожного своя історія. За бажанням учасники зачитують пригоду, що в них отрималася.

Рекомендації тренеру: Тренер має попередити учасників, що вони мають обов'язково передавати наступному аркуш за сигналом, навіть якщо не встигли все дописати. Це робить історії смішнішими і економить час вправи. Єдине, що

Продовження додатку В

має враховувати тренер – до завершення історії часу потрібно більше, щоб ознайомлюватися з вище написаним текстом.

4.9. Вправа – зворотній зв'язок «Дерево очікувань».

Мета: Осмислити і структурувати те, що дізналися, відчули чи пережили під час тренінгу.

Хід вправи: Усім учасникам пропонується взяти за необхідності листя і плоди – це стікери, липкі аркуші, на яких можна писати відгуки.

Тренер просить на плодах писати те, що найбільше сподобалося та запам'яталося за всі три заняття. На листі пишуться запитання, пропозиції вдосконалення. Після записування, учасники, по черговому, зачитують та прикріплюють свої відгуки на плакаті із зображенням стовбура дерева. Кожного оратора винагороджують оплесками.

Фінальне слово тренера:

По завершенні третього заняття циклу наших тренінгів, я хочу висловити щиру вдячність за вашу активність, відкритість і бажання працювати над собою. Ці зустрічі були більше, ніж просто навчання — це спільна подорож у світ емоцій, самовираження та гармонії.

Кожен із вас зробив крок уперед до розуміння себе, до усвідомлення того, наскільки важливо піклуватися про емоційне благополуччя. Засоби арттерапії, я сподіваюся, стали для вас не просто інструментами, а й джерелом натхнення, підтримки та внутрішньої сили.

Ваша креативність, щирість і співпраця створили атмосферу, в якій кожен міг відкриватися і ділитися. Це те, чим я особливо пишаюся як тренер. Нехай знання та досвід, які ви отримали, стануть частиною вашого життя,

Продовження додатку В

допомагаючи будувати стосунки, приймати виклики та знаходити гармонію всередині себе.

Пам'ятайте, що емоційне благополуччя — це не мета, а процес. Це ваше щоденне рішення бути уважними до своїх почуттів, цінувати себе та використовувати ті ресурси, які є у вас. І нехай творчість завжди буде вашим супутником у цьому процесі.

Від усього серця дякую за вашу участь і бажаю вам тепла, радості та натхнення на вашому шляху.

3.10. Фінальне опитування.

Продовження додатку В

Додаток 1 до заняття 1.

Я намалюю олівцями світ,
Я намалюю те, про що так мрію.
Я намалюю замість снігу цвіт,
Де кожна квітка - це чиясь надія.

Яскраву крейду в руки я візьму́
І намалюю на асфальті диво.
Свою дитячу мрію я здійснию:
Бо кожному я намалюю крила.

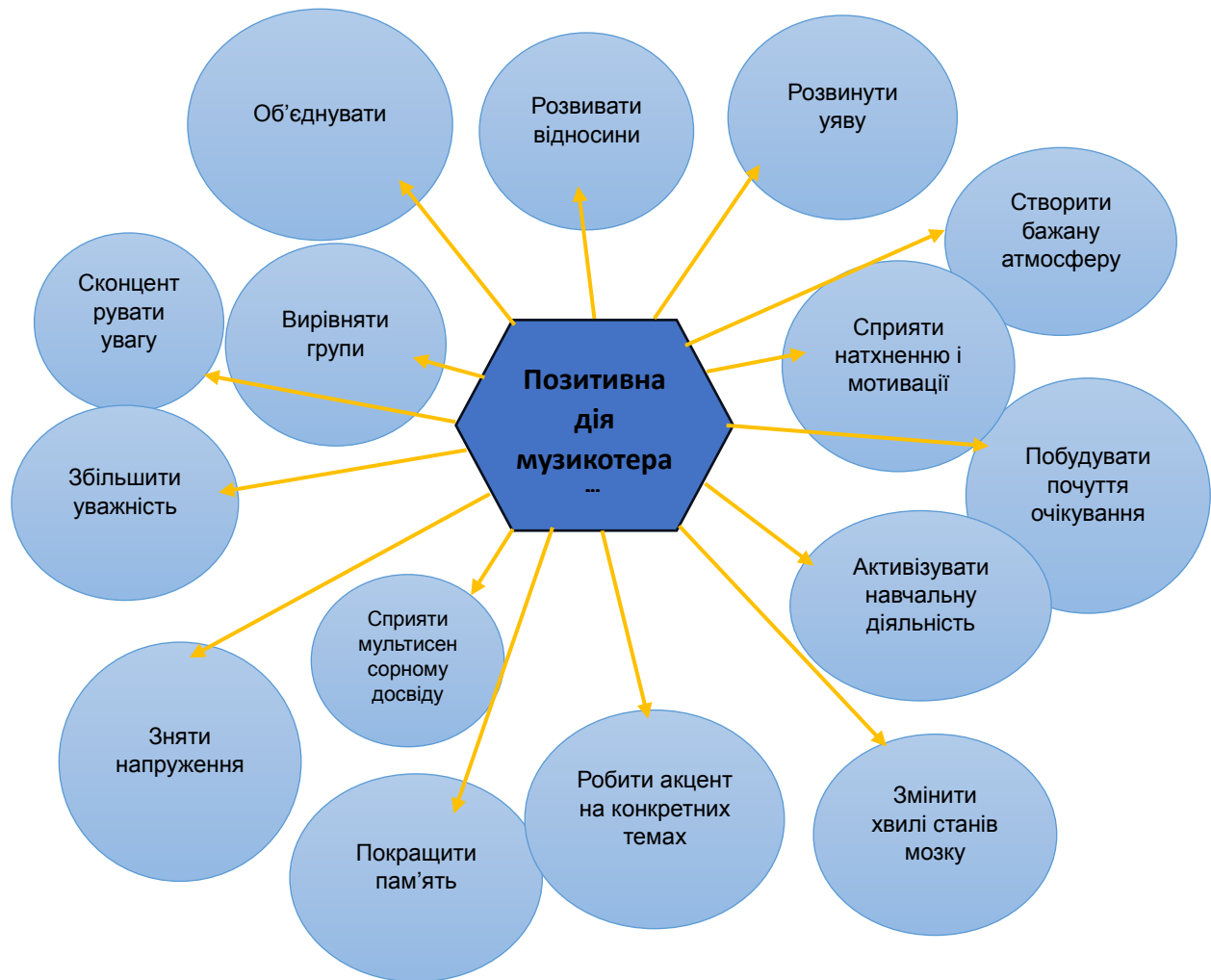
Ти хочеш жити так, як хочеш ти?
Тоді візьми лиш в руки олівці
І намалюй собі такі світи,
Де замість хмар є тільки промінці.

ID: 179459

автор: Blondberry

Продовження додатку В

Додаток 2 до заняття 2.



Додаток Д

Анкета "АРТтехніки у навчанні"

Шановні учасники! Ми вважаємо, що для успішного результативного навчання, необхідний гарний настрій, вмотивованість та відчуття психологічного добробуту, що передбачає застосування нових цікавих підходів. Одним з таких підходів є залучення арттерапії у процеси отримання та засвоєння знань (музика, кіно, казка, танець, живопис, гра та інші мистецькі й творчі форми). Допоможіть нам з'ясувати чи дійсно це урізноманітнює навчання й робить його більш захопливим та динамічним?

Анкета займе небагато часу, бо містить мінімальну кількість запитань. Вона є конфіденційною.

1. Вкажи свою групу?

Виберіть лише один варіант.

12	14	15
16	17	18
19	22	24
26	27	28
32	34	36
37	38	

2. Чи чули Ви про поняття арттерапія, артпрактики?

Виберіть лише один варіант.

так

ні

не впевнений/впевнена

3. Чи ви коли-небудь брали участь в уроках, де використовувалися артпрактики (музика, танець, театр, малювання, кіно, ігри та інші мистецькі форми)?

Виберіть лише один варіант.

так

ні

не пам'ятаю

4. Якщо так, які враження ви отримали?

Виберіть лише один варіант.

сподобалося

не сподобалося

складно відповісти

Інше:

5. Як Ви думаєте, артпрактики/арттерапія допомагають чи заважають вам краще вчитися? (можна обрати декілька варіантів)

Продовження додатку Д

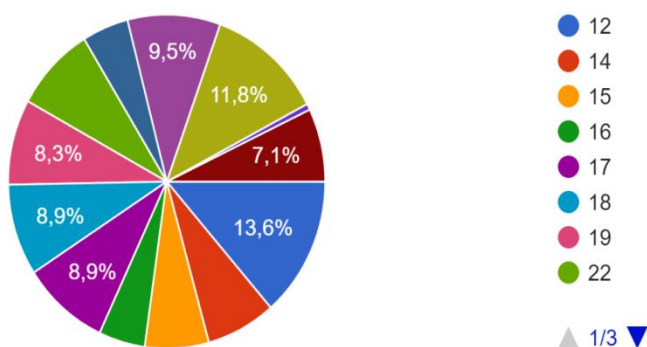
Виберіть усе, що підходить.
 покращують мотивацію
 збільшують концентрацію
 знімають перевтому
 сприяють кращому запам'ятовуванню
 поліпшують настрій
 урізноманітнюють навчання
 заважають концентрації
 відволікають
 викликають почуття скутості
 Інше:

6. Чи ви відчули покращення в результатах навчання після впровадження арттерапії?
Виберіть лише один варіант.
 так
 Ні
 складно відповісти
7. Чи хотіли б Ви частіше перебувати на уроках, де застосовують артпрактики?
Виберіть лише один варіант.
 так
 Ні
 не часто
 завжди
 не знаю
8. Чи ви помітили покращення свого емоційного стану після занять арттерапією?
Виберіть лише один варіант.
 звісно
 нічого не змінилося
 стан погіршився
9. Як ви оцінюєте вплив арттерапії на Ваш навчальний процес та самопочуття?
Виберіть лише один варіант.
 дуже позитивний
 позитивний
 нейтральний
 негативний
 дуже негативний

Результати анкетування “Арттехніки у навчанні”

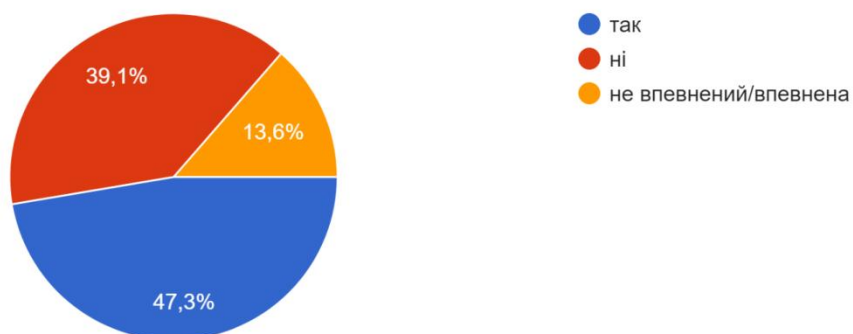
Вкажи свою групу?

169 відповідей



Чи чули Ви про поняття арттерапія, артпрактики?

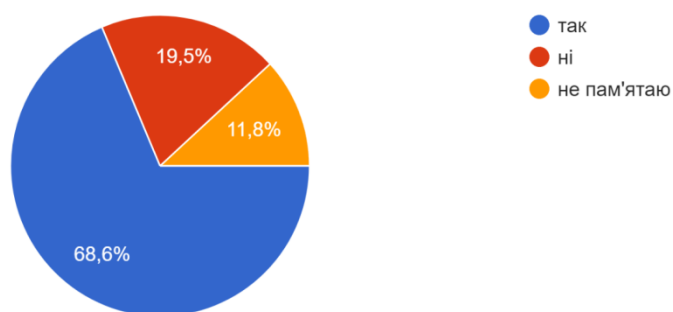
169 відповідей



Продовження додатку Е

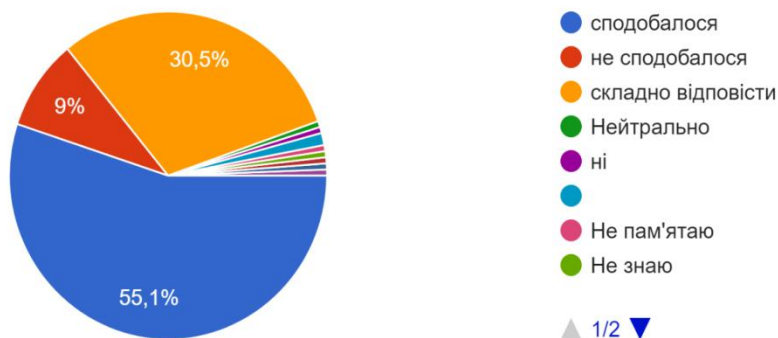
Чи ви коли-небудь брали участь в уроках, де використовувалися артпрактики (музика, танець, театр, малювання, кіно, ігри та інші мистецькі форми)?

169 відповідей



Якщо так, які враження ви отримали?

167 відповідей

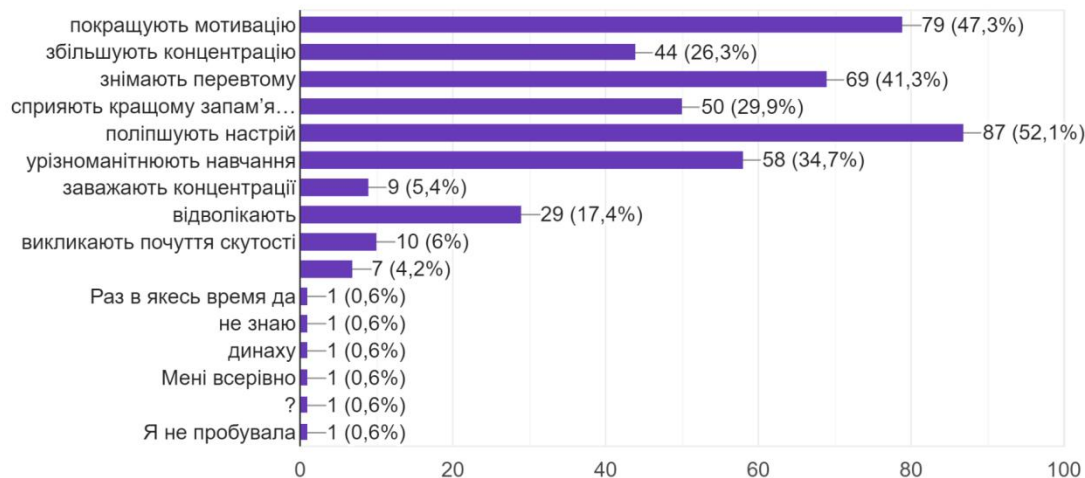


Продовження додатку Е

Як Ви думаєте, артпрактики/арттерапія допомагають чи заважають вам краще вчитися?

(можна обрати декілька варіантів)

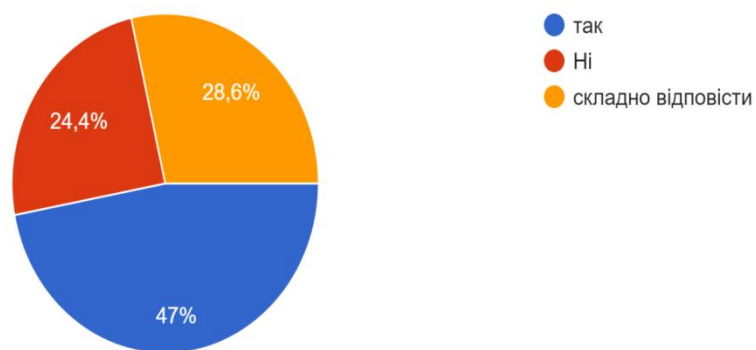
167 відповідей



Продовження додатку Е

Чи ви відчули покращення в результатах навчання після впровадження арттерапії?

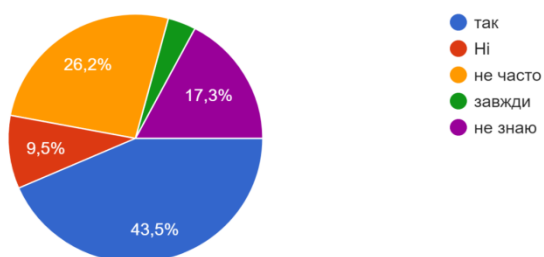
168 відповідей



Продовження додатку Е

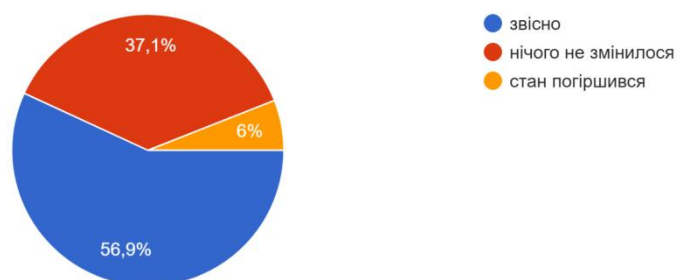
Чи хотіли б Ви частіше перебувати на уроках, де застосовують артпрактики?

168 відповідей



Чи ви помітили покращення свого емоційного стану після занять арттерапією?

167 відповідей



Як ви оцінюєте вплив арттерапії на Ваш навчальний процес та самопочуття?

167 відповідей

