

НАПРЯМ 6. СВІДОМЕ Й НЕСВІДОМЕ: ПРОБЛЕМА СПІВВІДНОШЕННЯ В ПСИХІЧНІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ ІНДИВІДА, СУЧАСНІ ТЕРАПЕВТИЧНІ ПРАКТИКИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-45>

Дідович Ю. С.,
здобувач магістерського рівня освіти
кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського
Науковий керівник: Костюченко О. В.,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

РОЛЬ АРТ-ПРАКТИКИ В КОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ З ТРИВОЖНІСТЮ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. У публікації розглядається проблема виникнення тривожності у студентської молоді та можливості її корекції на основі методів арт-терапії. Зауважено на екологічних можливостях арт-практики, що забезпечує доступ до несвідомого через висловлювання накопичених почуттів, емоцій та переживань безпечним чином.

Ключові слова: тривожність, студентська молодь, арт-терапія, несвідоме, мистецька діяльність, психологічна корекція.

Didovych Yu. The role of art practice in corrective work with anxiety among students

Summary. The publication examines the problem of anxiety among students and the possibility of its correction based on art therapy methods. It notes the ecological possibilities of art practice, which provides access to the unconscious through the safe expression of accumulated feelings, emotions, and experiences.

Key words: anxiety, students, art therapy, unconscious, artistic activity, psychological correction.

Стресогенні чинники, а саме невизначеність, агресивне середовище, швидкий темп життя, що пов'язані з воєнно-політичною ситуацією в

країні формують у громадян, зокрема в студентської молоді, відчуття постійної психологічної напруги. В реаліях сьогодення дедалі більше здобувачів відчувають тиск психоемоційних проблем, підвищення у них рівня тривожності.

Тривожність трактується як комплексна структура, в основі якої лежить домінуюча емоція страху, що вступає в довготривалу взаємодію з однією чи кількома базовими емоціями – зокрема, дистресом, гнівом, почуттям провини, соромом та інтересом. Подібно до депресивних станів, тривожність може інтегрувати мотиваційні компоненти та біохімічні детермінанти. Водночас тривожність не є ототожненням страху. Страх становить собою чітко детерміновану, специфічну емоцію, що зумовлює її виокремлення в самостійну категорію. Інтерпретація страху як дискретної емоційної одиниці дає змогу чітко диференціювати його від феномена тривоги [9, с. 270]. Відповідно А. Палій визначив поняття тривожності як одну з характерологічних рис особистості, підкреслюючи, що відчуття тривожності є природним для кожної людини, оскільки воно відображає схильність реагувати на реальні або уявні загрози [8, с. 202]. Тривожність серед здобувачів освіти ідентифікується як індивідуальна реакція на виклики навчального процесу, що супроводжується насиченими емоційними станами. Її інтенсивність значною мірою визначається унікальними психологічними характеристиками кожної особистості [6, с. 73].

Процес адаптації здобувачів до умов навчання у закладах вищої освіти є важливим чинником, що безпосередньо впливає на формування та динаміку рівня їхньої тривожності. Л. Борисенко виокремив наступні особливості процесу пристосування до нових навчальних умов здобувачів [2, с. 209]:

- поява в потребі освоєння нового алгоритму дій по переходу з репродуктивного до творчого й продуктивного рівнів засвоєння нових знань;

- стимуляція в залученні нових систем діяльності, які мають абсолютно відмінні показники від попередніх життєвих періодів.

Серед суттєвої кількості психологічних методів і засобів роботи з оптимізації психоемоційних станів, слід звернути увагу на арт-терапевтичних методах, адаптованих до актуальних проблем молоді, що сприяють зниженню втоми, ліквідаційним процесам негативних станів та емоцій. Також вони спираються на здорові потенціали людини, її внутрішні механізми з питання саморегуляції, розвитку почуттів контролю, та допомозі фахівців у формуванні стосунків на основі взаємної прихильності [1, с. 114].

Особливе місце у структурі арт-терапевтичного підходу займає компонент самопізнання, оскільки він створює передумови для осмислення власних труднощів і внутрішніх суперечностей. Арт-

терапевтичні підходи, виконують функцію посередника між внутрішнім світом людини та зовнішньою реальністю. Завдяки символічним формам вираження вони сприяють вивільненню прихованих емоцій й досвіду, що ускладнено в звичайному спілкуванні. Такий процес самовираження послаблює жорсткі захисні механізми психіки доступ до несвідомого – джерела глибинних причин психологічних труднощів, і створює простір для їх поступового опрацювання. Не менш важливим є те, що арт-практика виявляє позитивний вплив на соціальні зв'язки, сприяє зростанню самооцінки та зменшує рівень внутрішнього напруження, що у підсумку формує підґрунтя для гармонійного розвитку особистості. Слід зазначити, що стабілізація психоемоційного стану не відбувається відразу. Це довготривалий і складний процес, який вимагає системності та використання різноманітних терапевтичних інструментів [4, с. 75].

Арт-терапія має позитивний вплив і значення в питанні допомоги сучасній молоді в зменшенні впливу негативних емоцій. Український освітній простір наразі в піку пошуків нових дієвих форм гуманізації та індивідуалізації навчально-виховних процесів [10, с. 398]. Застосування методів арт-терапії в навчальних закладах надає не лише корекційний, але і психічний та фізичний вплив на стан здобувачів та розвиває наступні освітні функції: діагностичну, виховну, розвивальну, соціалізуючу [7, с. 34].

Відповідно стабільно важливим арт-інструментом виступає мистецтво, що функціонує як універсальна мова для вираження несвідомих почуттів та емоцій. Арт-терапевтична практика передбачає врахування характеристик особи, зокрема індивідуально-психологічних, відкриваючи нові горизонти для осмислення життєвих проблем і шляхів їх подолання. Застосування даного методу стимулює розвиток творчого потенціалу, полегшує процес опрацювання психотравматичного досвіду та створює умови для гармонійного особистісного зростання й відновлення психологічної рівноваги [4, с. 76].

Арт-практика в системі освіти є системною інновацією, що поєднує в собі комплекс теоретичних і практичних ідей, нових технологій, різноманіття зв'язків з психологічними, педагогічними і соціальними явищами, відносну самостійність від інших складових педагогічної дійсності, здібність до інтеграції, трансформації [3, с.8]. Сприяння самореалізації, самовдосконаленню здобувачів, залучення до арт-практики безпосередньо допомагає їх успішному професійному становленню, підтримує мотивацію до навчання в ЗВО. Також арт-практики є дієвим засобом підтримки та посиленні мотивації здобувачів, адже сприяють активації внутрішніх адаптаційних процесів під час навчання; дозволяють завдяки методам проєкції переносити на створюваний продукт свої емоційні стани, для вирішення внутрішньоособистісних проблем; завдяки мистецтву реалізуються

умови для зближення між собою студентської молоді, за допомогою процесів взаєморозуміння, сприймання створених образів та співпереживань [1, с. 115]. Саме тому використання напрямку арт-педагогіки в закладах вищої освіти реалізовує інтеграцію знань з сфери мистецтва у психологію, педагогіку та психотерапію, впливає на навчальні процеси та корекції мистецькими засобами [5, с. 17].

Отже, арт-терапія є ефективним інструментом, який забезпечує доступ до несвідомого через мистецьке вираження, сприяє зниженню рівня тривожності, активізації внутрішніх ресурсів, самопізнанню та відновленню психоемоційної рівноваги. Її універсальність і системність роблять арт-терапевтичні практики незамінними для підтримки ментального здоров'я здобувачів, розвитку креативності, соціальної інтеграції та гармонійного особистісного зростання.

Список використаних джерел:

1. 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. Кременчук : ПП Щербатих О.В. 2020. С. 110-128
2. Борисенко Л. Л. Психолого-педагогічні аспекти дослідження функціональних станів студентів. Вісник Львівського університету, серія «Педагогіка», 2009. Вип. 25(2). С. 207-215.
3. Ільченко І. С. Арт-терапія: навч. посіб. для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 148 с
4. Калашник І., Сірик І. Методи арт-терапії у роботі з дітьми та дорослими, які пережили психотравмуючу ситуацію Психологічний журнал, 2025, № 14. С. 69–80.
5. Кондрицька О. І. Формування у студентів педагогічних університетів цінностей особистісно-орієнтованої моделі виховання засобами артпедагогіки. Київ: 2009. 22 с.
6. Логвиненко Т. І. Психологічна тривожність як фактор успішності навчання студентів. Збірник наукових праць «Актуальні проблеми психології в закладах освіти», 2018. Випуск 8. С. 70-73.
7. Мірошніченко О. А. Арт-технології: навчально-методичний посібник. Житомир: ТОВ «Видавничий дім Бук-Друк», 2024. 180 с.
8. Палій А. А. Диференціальна психологія: курс лекцій. 2-ге вид. Київ, 2010. 954 с.
9. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 1 (46). С. 266–272.

10. Хіля А. В. Арт-терапія як об'єкт наукового дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних учених. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016, № 5 (59). С. 394-405.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-46>

Крачковська О. М.,

*студентка 2 курсу магістратури
за спеціальністю «Психологія»*

Одеського національного морського університету

Науковий керівник: Іванова О. С.,

доктор філософії за спеціальністю 053 «Психологія»,

доцент кафедри практичної психології,

Одеського національного морського університету

СТРУКТУРА СТРАХУ СМЕРТІ У ДРУЖИН МОРЯКІВ

Анотація. У статті розглянуто структуру страху смерті у дружин моряків, його когнітивні, емоційні, поведінкові та соціокультурні компоненти. Обґрунтовано роль сміхотерапії О. Іванової як ресурсу сенсоутворення й психологічного самоконтролю.

Ключові слова: страх смерті, дружини моряків, сміхотерапія, сенсоутворення, психологічний самоконтроль, екзистенційна тривога.

Krachkovska O. Structure of fear of death in seafarers' wives

Summary. The paper analyzes the structure of death anxiety in seafarers' wives, including its cognitive, emotional, behavioral, and sociocultural aspects. O. Ivanova's laughter therapy is emphasized as a sense-making and self-control resource in existential anxiety.

Key words: death anxiety, seafarers' wives, laughter therapy, meaning-making, psychological self-control, existential anxiety.

Сучасна соціальна ситуація в Україні характеризується підвищеним рівнем невизначеності та постійною загрозою життю, що особливо відчутно серед сімей, де чоловіки задіяні у військово-морській службі або працюють у сфері морських перевезень. Для дружин моряків цей страх має особливе значення, бо їхнє життя постійно пов'язане з тривалими періодами очікування, обмеженим зв'язком, іноді відчуттям самотності та неможливістю впливати на події, що відбуваються з чоловіком на відстані. У таких умовах страх за близьку людину може перетворюватися на тривалий психоемоційний стан, який впливає на