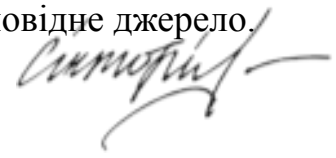
МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ДИЗАЙНУ І МИСТЕЦТВ
Факультет «Дизайн середовища»
Кафедра міжкультурної комунікації в креативних індустріях

Скірко Вікторія Вікторівна

Колаж як арттерапевтична техніка у подоланні стану тривожності студентів творчих спеціальностей

Кваліфікаційна робота на здобуття СВО «Магістр»
зі спеціальності 022 Дизайн
ОПП «Арт-терапія та комунікативні практики»

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.



Скірко В.В.

Науковий керівник: Юлія Миколаївна Корнейко
кандидат педагогічних наук, доцент
Консультант: Ганоцька Ольга Василівна
Кандидат мистецтвознавства, доцент

Харків 2024

ЗМІСТ

Вступ.....5

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АРТТЕРАПІЇ ТА КОЛАЖУ ЯК ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ТЕХНІКИ..... 8

1.1 Арттерапія та її місце в системі психолого-педагогічної підтримки.....8

1.2 Історія Колажу. Колаж як арттерапевтична техніка.....12

Висновки до Розділу 1.....23

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ТВОРЧИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ..... 25

2.1 Психологічний профіль та аспекти тривожності студентів творчих спеціальностей.....25

2.2. Практичні рекомендації щодо інтеграції техніки колажу у роботу зі студентами.....34

Висновки до Розділу 2.....38

Загальні висновки.....39

Список використаних джерел.....41

Додатки.....46

Анотація

Скірко Вікторія Вікторівна. Колаж як арттерапевтична техніка у подоланні стану тривожності студентів творчих спеціальностей. Кваліфікаційна робота на отримання ступеня вищої освіти «Магістр» за спеціальністю 022 Дизайн. Харківська державна академія дизайну і мистецтв, Харків, 2024.

У кваліфікаційній роботі розглянуто проблему підвищеного рівня тривожності у студентів творчих спеціальностей, який негативно впливає на їх емоційний стан, креативність та професійний розвиток. Запропоновано арттерапевтичний підхід як ефективний інструмент подолання тривожних станів, зокрема техніку колажу.

Теоретична частина дослідження аналізує концептуальні основи арттерапії, психологічні особливості тривожності, а також історію розвитку та специфіку техніки колажу. Практична частина включає розробку авторської арттерапевтичної програми із застосуванням техніки колажу та надання рекомендацій для викладачів і психологів.

Автором обґрунтовано, що колаж сприяє саморефлексії, зняттю емоційного напруження та розвитку внутрішніх ресурсів у студентів. Робота може бути корисною для психологів, викладачів творчих закладів освіти та фахівців, які працюють з молоддю в умовах високого стресу.

Ключові слова: арттерапія, колаж, тривожність, студенти творчих спеціальностей, емоційна стійкість.

Abstract

Skirko Viktoriia Viktorivna. Collage as an Art Therapy Technique for Overcoming Anxiety in Students of Creative Specialties. Master's qualification work to obtain the degree of higher education "Master" in the specialty 022 Design. Kharkiv State Academy of Design and Arts, Kharkiv, 2024.

The qualification work deals with the problem of increased anxiety in students of creative specialties, which negatively affects their emotional state, creativity and

professional development. The author proposes an art therapy approach as an effective tool for overcoming anxiety, in particular the collage technique.

The theoretical part of the study analyzes the conceptual foundations of art therapy, psychological features of anxiety, as well as the history of development and specifics of collage technique. The practical part includes the development of the author's own art therapy program using collage technique and recommendations for teachers and psychologists.

The author proves that collage promotes self-reflection, relieves emotional stress, and develops students' internal resources. The work can be useful for psychologists, teachers of creative educational institutions and specialists working with young people under high stress.

Keywords: art therapy, collage, anxiety, students of creative specialties, emotional stability.

Вступ

Сучасний світ ставить перед людьми багато викликів, які часто пов’язані з емоційним виснаженням, великими навантаженнями та невпевненістю у майбутньому. Почуття тривоги дуже поширене в наш час і суттєво впливає на всі сфери життя, значно знижуючи його якість. Особливо руйнівний вплив тривога може нанести творчій молоді, суттєво вплинувши на саморозвиток, самореалізацію та професійне становлення. Творчі особистості можуть стикатися з унікальними труднощами, серед яких страх невдачі, завищені вимоги професійного середовища, творче вигорання. Творчі люди більш чутливи до соціального тиску, мають високу самокритику, що може значно підсилювати стан тривожності і впливати на психічне здоров’я.

Сучасні тенденції характеризують тривогу скоріше як захисний механізм, який може мати як позитивні так і негативні наслідки. Відчуття тривоги значно впливає на соціальні відносини та професійну діяльність людини, пригнічує творчий потенціал та може викликати велику кількість хворобливих станів, таких як панічні атаки, генералізований тривожний розлад, соціальний тривожний розлад та інші фобії. З одного боку це шкодить опануванню професії, де креативність має ключове значення, викликає додаткову тривогу з цього приводу, а з іншого підсилюється нестабільною ситуацією в країні та страхом за власне благополуччя.

Сьогодні актуальними стають методи психологічної підтримки, що враховують особливості творчих людей. Одним із таких методів є арттерапія, яка дозволяє виражати емоції, знижує тривожність і сприяє гармонізації внутрішнього стану. Колаж як арттерапевтична техніка є одним із найбільш дієвих інструментів для роботи з тривожними станами, адже цей метод передбачає вільний творчий процес, який знімає напругу, допомагає структурувати внутрішній світ і знайти нові способи подолання труднощів.

Через поєднання візуальних елементів колаж стимулює підсвідомі механізми, що в свою чергу, сприяє процесу саморефлексії та самозцілення.

На перший погляд колажна техніка виглядає досить простою у виконанні, однак вона є надзвичайно гнучкою, що дає можливість кожному учаснику заняття або сесії вільно виявляти свою індивідуальність. Цей метод допомагає молодим людям візуалізувати свої страхи та емоційні блоки, а також сприяє розвитку внутрішніх ресурсів для їх подолання. Творчий процес, спрямований на створення колажів, стимулює уяву, відкриває нові перспективи, сприяє осмисленню власного емоційного стану та пошуку шляхів його корекції.

Мета цієї роботи – обгрунтувати ефективність використання колажу як арттерапевтичної техніки для зниження рівня тривожності серед студентів творчих спеціальностей та надати практичні рекомендації щодо використання даної техніки в навчальному процесі творчого ЗВО.

Завдання:

1. Дослідити теоретичні основи арттерапії та обгрунтувати її місце в психолого-педагогічній підтримці.
2. Проаналізувати специфіку колажу як арттерапевтичної техніки та особливості її використання для подолання стану тривожності.
3. Провести аналіз психолого-педагогічних аспектів тривожних станів саме у студентів творчих спеціальностей.
4. Проаналізувати особливості використання техніки колажу для розвитку емоційної стійкості та подолання тривожності у творчої молоді на основі досвіду арттерапевтичної практики (аналіз літератури, існуючих кейсів, програм та методичних рекомендацій)
5. Розробити арттерапевтичні заняття з використанням техніки колажу та надати практичні рекомендації з імплементації даної техніки в роботу зі студентами творчих спеціальностей.

Об’єкт дослідження – емоційний стан тривожності у студентів творчих спеціальностей.

Предмет дослідження – застосування техніки колажу для подолання стану тривожності у студентів творчих спеціальностей.

Зростанням випадків тривожних розладів серед молоді та пошуки ефективних методів педагогічної та психологічної допомоги, що базуються на творчих підходах і обумовлює нагальну потребу в дослідженні обраної теми. Розвиток інноваційних арттерапевтичних методик, до яких належить і техніка колажу, може мати значний позитивний вплив на формування психологічної стійкості та особистісного благополуччя творчих людей, що актуалізує тему даного дослідження та визначає його наукову і практичну цінність.

Публікації. Результати дослідження, в якості апробації опубліковано в ході конфкренцій:

1. ДИЗАЙН XXI СТОЛІТТЯ. УКРАЇНСЬКА МОДЕЛЬ ДИЗАЙНУ: ВАСИЛЬ ЄРМІЛОВ Міжнародна наукова конференція “АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ НУДЬГИ ТА ТРИВОГИ В РОБОТІ ДИЗАЙНЕРА” (28 березня 2024 року);
2. Сучасний мистецький дискурс очима молодих науковців. Матеріали Першої студентської науково-практичної конференції “РЕНОВАЦІЯ СТАРОГО ЖИТЛОВОГО ФОНДУ. ДОСВІД КРАЇН ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ” (25 травня 2023 року).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АРТТЕРАПІЇ ТА КОЛАЖУ ЯК ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ТЕХНІКИ

1.1 Арттерапія та її місце в системі психолого-педагогічної підтримки

Арттерапія, або зцілення мистецтвом, активно використовується в сучасному світі для релаксації, реабілітації, зниження емоційної напруги в конфліктних ситуаціях та адаптації до нових умов. Арттерапія знаходиться на межі науки і мистецтва та вбирає в себе досягнення психології, медицини, соціології, нейробіології, педагогіки. Використовує як архаїчні види мистецтва так і новітні технологічні рішення. Арттерапія неймовірно універсальний метод, який чудово підходить для використання з дорослими та дітьми, індивідуально або в груповій формі, з нормотиповими або нейровідмінними учасниками [33, с. 140].

Про цілющий ефект мистецтва відомо з прадавніх часів. Ще античні філософи Платон, Аристотель та Піфагор наголошували на зцілюючому впливі мистецтва, зокрема музики та поезії. Арістотель вважав мистецтво основним засобом гармонізації людини з суспільством, вдосконалення морально-вольових та емоційних станів. Також він розробив актуальну і донині концепцію катарсису, згідно якої під впливом мистецтва душа людини вивільняє хворобливі переживання, що дозволяє їй очиститися та розпочати шлях до зцілення.

В епоху Середньовіччя медицина та мистецтво вивчалися одночасно. Наприклад в Парижі для отримання звання Доктора студенти мали скласти іспити з різних мистецтв, а теорія музики була обов’язковою. Лише з XVII століття теорія музики перестала викладатися в медичних університетах [33 с. 141].

Вперше вивчення арттерапії почалося з фундаментальних робіт Ханса Прінцхорна, який збирав малюнки душевнохворих під час практики в психіатричній клініці. На основі малюнків він зробив висновки, що мистецтво

допомагає пацієнтам адаптуватися та знову інтегруватися в суспільство, незалежно від їх психічних вад. Англійський художник Андріан Хілл перебуваючи на лікуванні в психіатричній лікарні в 40-х роках XX ст. також дійшов висновку, що активна творчість допомагає пацієнтам відволіктися від гнітючих думок про хворобу, знижує рівень стресу та покращую соматичне почуття. Саме Адріан Хілл вважають основоположником арттерапії, він ввів та обґрунтував визначення терміну “арттерапія” [33 с. 141].

На сьогоднішній день існує декілька визначень поняття “арттерапія”, і для конкретизації поглядів науковців вважаю за потрібне систематизувати їх (див. Додаток 1).

Також, варто зауважити що саме поняття “арттерапії” в Україні дещо відрізняється від поняття в англомовному середовищі. В країнах з англомовним населенням це найчастіше означає лікування пластичним образотворчим мистецтвом (малюнок, графіка, скульптура, дизайн, скраббукінг, колажування, випалювання, живопис, відеоарт, фотографії тощо) з метою покращення психоемоційного стану клієнта. В українській та російській літературі часто використовують терміни “ізотерапія” що дещо звужує сенс цього поняття [33 ст. 142].

Варто зазначити що в Україні значна частина арттерапевтичного заняття містить вербальну складову – обговорення процесу, підготовки та результату творчості учасника сесії. Пов'язано це з тим, що в українській традиції арттерапевти часто суміщають в собі роль психотерапевта, на відміну від британської або нідерландської традиції, де фахівці співпрацюють, але їх ролі розділені: з арттерапевтом людина займається процесом творчості, а з психотерапевтом обговорює психологічні ефекти що виникли на занятті [17 с. 34].

Ще одна особливість арттерапії в Україні - це використання архаїчних видів традиційного мистецтва в якості арттерапевтичних технік, наприклад створення ляльок-мотанок, писанкарство, витинання, фелтінг тощо. Також значного поширення здобула така особливість, як мультимодальність, тобто

поєднання різних форм, технік та методів в рамках однієї групи або навіть сесії [17 с. 34].

Стосовно розуміння обов'язків та обмежень професії арттерапевта, в світі існує неоднозначний погляд на те, хто має право проводити арттерапевтичні сесії, та чим саме вони мають бути наповнені. В традиції британської арттерапевтичної асоціації є три основні підходи до розуміння професії арттерапевта і, як наслідок, три різні погляди на його роль [34 с. 21]:

Аналітична арттерапія. Походить від аналітичної психології і практикується переважно психоаналітиками. Вона акцентується здебільшого на інтерпретації малюнків та дослідженні трансфера (transference) у відносинах клієнта та терапевта.

Артпсихотерапія. В своїй основі близька до арттерапії і використовує споріднені техніки, тому їх важко відрізнити на перший погляд. Артпсихотерапевти підкреслюють важливість вербального аналізу робіт пацієнта, в деяких кейсах арттерапія є додатковою частиною вербальної терапії і проводиться спеціалістом який має кваліфікацію як в вербальних напрямках психотерапії, так і в арттерапії.

Арттерапія. Послідовники цього підходу не вважають вербальний аналіз твору чимось важливим для зцілення, та зосереджуються на терапевтичній властивості самого процесу створення арт об'єкту. Також для них важливі відчуття що виникають в процесі, реакція клієнта на результат, жести та вирази що виникають в процесі. Зазвичай практикується спеціалістами допомагаючих спеціальностей які отримали додаткову освіту в одному з напрямів мистецтв, або митцями з додатковою психологічною освітою [34 с. 21].

Також слід зазначити, що в рамках арттерапевтичного підходу історично склалося два погляди на важливість мистецької складової заняття: перший представлений особою Едіт Крамер (E.Kramer) та іншими фахівцями, які вважали мистецтво достатньо потужним лікувальним засобом, та применшували важливість прийомів, які не мають в своїй основі творчій процес. Представники другого напрямку, представленого Маргарет Наумбург,

навпаки применшували художні цілі арттерапевтичного процесу, та наполягали на грунтовій клінічній підготовці арттерапевта. Але у всіх цих формах арттерапії клієнт залучений до дослідження власних почуттів використовуючи арт матеріали [32]. Для нас, як для випускників дизайнерського факультету, найбільш підходящими є погляди Едіт Крамер, оскільки ми не маємо кваліфікації в жодному напрямку вербальної психотерапії і можемо спиратися лише на ідею, що матеріали самі по собі можуть пробуджувати різноманітні почуття в процесі використання і провокувати процес зцілення. В процесі арттерапевтичної сесії ми використовуємо цей ефект художніх матеріалів помножений на уяву клієнта, створюючи зображення або об'єкти наділені глибоким символічним значенням [34 с. 22].

На жаль в Україні наразі не створено окремої професії арттерапевта. Фахівці, що практикують методи арттерапії, об'єднані у Всеукраїнську Арттерапевтичну асоціацію з 2003 року та ставлять за мету науково-просвітницьку діяльність, професійний розвиток учасників та впровадження арттерапевтичних методів в соціальні установи України. Відомо що заняття з арттерапії стимулюють творче самовираження та позитивно корелюють з поліпшенням психологічного стану, саме тому цей метод такий популярний серед шкільних психологів та соціальних працівників [17 с. 31].

В Україні арттерапевтичні методи широко застосовуються зі здобувачами вищої освіти з метою формування їх професійної ідентичності, саморефлексії та адаптації до навчального процесу. Існують дослідження щодо ефективності арттерапії у пацієнтів з залежностями, хворих на СНІД або рак, з психосоматичними захворюваннями. Також доведено наявність переваг використання арттерапії з людьми перенесшими психологічне та/або фізичне насилля [17 с. 32]. Останнім часом арттерапію вчаться застосовувати в умовах російсько-української війни для реабілітації ветеранів та цивільних громадян [1].

1.2 Історія Колажу. Колаж як арттерапевтична техніка

Щоб зрозуміти як коллаж можна використати в арттерапії, важливо дати визначення цій арттерапевтичній техніці, та заглибитись в історію її розвитку та використання.

“Колаж” в перекладі з французької означає обклеювання, або приклеювання. В основі техніки є вирізання різних образів з паперу, шкіри, тканини, картону, лінолеуму з подальшим приклеюванням на тверду основу. Існують різноманітні техніки і види колажу, наприклад пап’є-коле передбачає використання лише паперу, а аплікація лише поєднання матеріалу спорідненого типу. Близьким до колажу є асамбляж, але цей напрям мистецтва передбачає поєднання різних матеріалів та предметів у тривимірному зображенні. Також спорідненими вважаються твори виконані в техніці мозаїка, інкрустація, інтарсія [22 с. 11].

Мистецтво колажу за своїм змістом є концептуальним, тобто митці які використовують цю техніку, ставлять задачу відійти від виконання художнього твору і наблизитись до вираження художньої ідеї [22 с. 11].

Першими колажистами можна вважати художників синтетичного кубізму: Пабло Пікассо, Джорджа Брака та Хуана Гріса. Вони багато експерементували з різноманітними матеріалами, вклеювали в полотна шматки газет, тканину, фольгу тощо. Живопис в їх роботах перетворювався в декоративну графіку з площинною пластикою. Джордж Брак наклеював на свої роботи смуги паперу, пофарбованого з домішками піску для підсилення фактури. Першим колажем в образотворчому мистецтві вважається “Натюрморт з плетеним стільцем” Пабло Пікассо. В роботі він використав клейонку з друком, що імітує плетіння стільця ротангу та мотузку що імітує різьблений візерунок кавового столика [22 с. 15]. Картина була частиною експериментів Пікассо зі збагачення художньої мови в образотворчому мистецтві [22 с. 16].

Також техніку колажу використовували деякі дадаїсти, наприклад Курт Швіттерс та Ганс Арп. В основі їх поглядів на мистецтво містилась глибока

розчарованість у сучасному суспільстві та невідповідність традиційного мистецтва їх поглядам. Митці заперечували мистецтво яке має приносити насолоду від споглядання, їх колижі були складені з предметів щоденного оточення, і відображали маме життя. Наприклад Ганс Анп розкидав предмето хаотично по поверхні холста, а потім прикріплював їх [22 с. 17].

Сюрреалісти були послідовниками дадаїстів й перейняли, окрім всього, техніки роботи з колажем. Їх приваблювала фрагментарність колажу та відсутність зв'язку між окремими його частинами, що допомагало проводити паралель зі світом снів та підсвідомого [22 с. 17]. В основі побудові колажу легко помітити метод вільних асоціацій, що дуже імпонувало сюрреалістам [22 с. 18].

Зазвичай художники використовували колаж для збагачення їх власної художньої мови, але Курт Швіттерс був першим митцем, який працював виключно у техніці колажу. Він значно розширив список матеріалів, які використовуються в колажі додавши автобусні квитки, купони, етикетки. В своїх творах він наслідував дадаїстів та сюрреалістів [22 с. 19].

Новий подих техніці колажу надали в рамках течії поп-арт. Роботи в цій техніці того часу просякнуті протестом проти непомірного поширення комерційної реклами [22 с. 20].

Згодом колаж почав перестав бути лише одним з прийомів художньої техніки і перетворився на універсальний принцип організації художнього твору [22 с. 21].

Колаж активно використовується в арттерапії як одна з технік візуального мистецтва. Переваги колажу в тому, що учасник заняття або арттерапевтичної сесії працює з готовим зображенням, тому це чудово підходить для людей які ніколи не практикували візуальні мистецтва. Зазвичай така категорія людей часто відчуває страх та невпевненість в ролі художника та соромиться своїх художніх навиків, тому робота з готовими зображеннями та текстурами допомагає зняти зайву напругу та подолати страх чистого полотна. Досвідченим художникам колаж допомагає відволіктися від технічних прийомів

класичного живопису та рисунку і заглибитись у світ аналогій та асоціацій. Особливо це актуально для студентів мистецьких спеціальностей, які багато часу проводять за освоєнням академічного рисунку, живопису та скульптури, тому в процесі арттерапії можуть надмірно концентруватися над технічною складовою малюнку і в меншому ступені прислухатися до внутрішніх емоцій та асоціацій. Техніка колажування допомагає виразити внутрішні стани через художні образи та досягти катарсису незалежно від рівня технічних навиків, інтелекту та соматичного здоров'я [9].

Колаж як арттерапевтична техніка орієнтована на сильні сторони особистості і має дивовижні цілющі властивості. Вона активно використовується в різних закладах освіти, реабілітаційних закладах, на професійних тренінгах тощо. Може бути з успіхом використана в ВНЗ, оскільки не вимагає специфічних знань з глибинної психології, психотерапії та професійної художньої освіти [11].

Дослідження описують використання колажу та інших малювальних технік арттерапії в роботі зі студентами перших курсів з ціллю покращення взаємин в групі, формування відчуття емпатії, спільного самовираження та самопізнання, зниження психологічної напруги та втоми. Оскільки один з важливих етапів адаптації в ВНЗ це знайомство, використовують групову форму роботи продовж арттерапевтичного заняття. Студентам дають завдання створити колективний колаж або малюнок на тему “Моя група”, “Мій іменний герб”, “Моя майбутня професія”. По завершенні учасники беруть участь в обговорення, розказують про свої уявлення та гасли, діляться пережитими емоціями. Техніка колажування допомагає кожному отримати результат, незважаючи на відсутність художніх навичок [28 с. 119-120].

Також відомо про успішне використання техніки колажування з майбутніми психологами, що отримували другу вищу освіту. Групі психологій у віці 25-45 років пропонували вибрати в книгах та журналах картинки які репрезентують їх як психологів та створити колаж. По завершенні кожен учасник презентував свою роботу, пояснював його суть та особисте значення,

включаючись в колективне обговорення. Обговорення в цьому процесі, на думку авторів, є найважливішою частиною арттерапевтичного заняття, його відсутність робить роботу над колажен малоефективною [13 с. 44-45].

Аналізуючи зворотній зв'язок студентів після виконання колажу, можна помітити такі емоційні ефекти, які виникали в процесі: легко працювалося, було легко обрати підходящі малюнки, було відчуття комфорту та гармонії з собою, посмішка не сходила з вуст, тощо [13 с. 45-46].

Також поширене використання колажу в педагогіці для формування у дітей шкільного та дошкільного віку творчих здібностей, критичного мислення, уважності, розкриття творчого потенціалу. Цілі колажування в школі можуть бути такими:

- Сформувати впевненість своїх творчих здібностях та зорієнтувати на подальшу творчу діяльність;
- Виявити творчі таланти та покращити самооцінку дитини;
- Проявити унікальні риси особистості учасника групи;
- Навчити дітей виражати думки та почуття, які раніше були пригніченими;
- Навчити соціально прийнятній формі виражати негативні емоції, розрядити емоційну напругу;
- Покращити навички групової взаємодії. [31 с. 70-71]

Техніка колажування легко інтегрується у різноманітні види діяльності: під час уроків образотворчого мистецтва, письма, літератури, при роботі з психологом, тощо. Особливо популярна групова форма роботи з колажем, оскільки допомагає розвинути комунікативні навички, сплотити колектив. Після створення колажу обов'язково настає етап обговорення. Кожен представляє свій колаж, якщо форма індивідуальна, або обраний представник групи представляє групову роботу. Обговорення, зазвичай, включає такі питання:

- Що ти планувалось виразити цим колажем? Яка була ідея?
- Які були відчуття в процесі створення колажу? Які відчуття зараз, відносно готового результату?

- Яка частина колажу найбільше подобається, а яка викликає негативні емоції? Що подобається, а що не подобається в колажі?
- Які висновки виникли після створення колажу?

Техніки колажу можуть бути використані як з терапевтичною, так і з діагностичною метою. Створені дітлахами роботи мають суттєвий потенціал по виявленню актуальних проблем дитини або групи, які може бути важко виразити словами. Популярні теми колажу при роботі з школярами зазвичай включають такі теми: “Моє літо”, “Чарівна осінь”, “Що мені подобається? Що мені цікаво?” [31 с. 70-71].

Також варто згадати високий потенціал техніки колажування в реабілітації та інклюзії дітей з особливими потребами. Інклюзія передбачає збільшення залученості всіх громадян в соціум, і насамперед тих, хто мають вади фізичного або ментального розвитку. В Україні з 2009 року активно розробляються та впроваджується нові технології по формуванню інклюзивної моделі суспільства. Тому зростає потреба в техніках в які з рівною ефективністю можуть бути задіяні як діти з особливостями розвитко, так і нормотипові діти. Арттерапія надає велику кількість таких технік, однією з них якраз є техніка колажування [20 с. 118-119].

Техніка колажування дає велику свободу у виконанні: шматочки матеріалу можуть витинатися руками, нашаровуватися, мати нерівні краї та виходити за рамку. Головне в колажуванні це можливість виразити свої думки, погляди, переживання, розуміння теми, ідеї, невербальним способом, що особливо важливо для дітей з вадами мовлення. Групові колажі допомагають задіяти дитину з особливостями в групі спираючись на її сильні сторони. Також це сприяє розвитку художніх здібностей, тренує дрібну моторику, знімає емоційну напругу. Дитині з особливостями розвитку групові заняття з колажу дозволяють відчути себе рівноправною частиною класу, а іншим дітям навчитися рахуватися з оточуючими з різними менталіними потребами. Приклад тем для використання в інклюзивному класі: “Мій клас і Я”, “Добро – це..”, “Як мене бачать однокласники”. Зазвичай заняття з колажу в інклюзивному класі

проводяться командою в складі якого є вчитель, асистент, практичний психолог та тьютор дитини [20 с. 124-125].

В роботі з дітьму які мають порушення аутистичного спектру колажування є однією з технік недирективної терапії, і спрямоване на зниження страху перед навколишнім світом. Недирективна терапія включає в себе ігротерапію, ізотерапію, ліплення, колажування, ігри з водою тощо. Основний акцент на створення атмосфери цілковитого прийняття, можливості вираження почуттів, свобода в керуванні ходом зустрічі дитиною, але в рамках обмежень на пошкодження речей та нападів на інших дітей. Колаж в цьому процесі грає роль суспільно прийнятної форми руйнування та знищення об’єктів, і вираження своїх емоцій [25].

Також техніка колажу може бути інтегрованою до методів терапії сенсорних розладів, які часто є причиною симптомів аутизму. Оскільки колаж передбачає взаємодію з матеріалами різної форми та фактури, маніпуляції фізичними властивостями матеріалів, роботу з дрібними деталями, що також характерно для деяких технік сенсорної інтеграції, це робить техніку колажу перспективної для вивчення в рамках сенсорної інтеграції [25].

Техніка колажу може бути застосована як прийом іншого виду арттерапії. Наприклад фототерапія може включати створення фотоколажів, фотоальбомів, домальовування фотографій. Особливість колажу в рамках фототерапії полягає в тому, що фотозображення зазвичай зібрані або зроблені клієнтом, і можуть включати особисті або сімейні фотографії, цікави для людини місця обо об’єкти, різні вирази облич, пози, емоції. Навіть окремі фотографії можна використовувати для дослідження образу “Я”. Колажування в фотографії широкий діапазон психологічних трансформацій, творчого комбінування реальності та фантазії [4 с. 7-10].

Казкотерапія також може користуватися техніками колажування, наприклад створювати колажі за сюжетом відомої клієнту казки, розвивати сюжет казки за допомогої колажу. Метафоричність та символізм важлива

компонента створення як колажу, так і казок, що робить ці дві техніки взаємодоповнюючими [24 с. 96-97].

Доволі цікавим є досвід використання техніки колажу у дослідженні гендерної ідентичності у молоді. Тут колаж виступає в ролі творчого продукту який розповідає про внутрішній образ “Я”, допомагає виокремити приховані особистісні риси, дослідити гендерно-обумовлену поведінку. [21 с. 80].

Також варто пам’ятати, що сучасні технології мають неабиякий вплив як на психологію, так і на мистецтво. Тому виникає питання, чи доцільно використання нових мультимедійних технологій в арттерапії? Які можливості розкриває використання технологій в створенні арттерапевтичного колажу? Вже давно не новина, що за допомогою смартфону можливо створювати вражаючі колажовані роботи. В деяких випадках у людини немає можливості відвідувати арттерапевтичний клас особисто, або тримати художні матеріали вдома. На такий випадок створення арт об'єкту за допомогою комп’ютера або смартфону може бути оптимальним варіантом. Створення мемів, демотиваторів, аватарок що будуть передавати внутрішній стан, за допомогою техніки колажу, отримання зворотного зв’язку від друзів та фоловерів, вже давно несе терапевтичний ефект і користується великою популярністю. Медіа-арт-технології значно розширюють технічні можливості колажу, додаючи можливість зробити колажоване відео, або додати відео в колаж, створити колажовану анімацію, додати музику, інтерактивність тощо. Це сприяє адаптації людини в спільноті, стимулює соціальну активність, формує активну життєву позицію [8 с. 18-19].

Також відомо про використання колажу в рамках психокорекційних тренінгів подолання адиктивної поведінки, тобто з людьми які борються з наркотичною, алкогольною або ігровою залежністю. Технік “Колаж на вільну тему” допомагає розкрити позитивні сторони людини, навчає спиратися на позитивні емоції викликані процесом творчості, спрямовує особистість на ресоціалізацію. Колаж розкриває актуальний емоційно-психологічний стан людини, допомагає усвідомити свої емоції та почуття. Продовж тренінгу колаж

поєднується з малюванням, створенням інсталяцій, викостанням фотографій учасника [18 с. 116].

Не менш важливу роль займає арттерапія в роботі з психологічними наслідками війни. Колаж як одна з технік арттерапії активно застосовується в роботі з дітьми, переселенцями, колишніми військовими, поліцейськими, рятувальниками. Специфіка роботи з цією категорією населення, це близький контакт з психологічною травмою, інколи наявність посттравматичного синдрому або фізичного поранення, тому арттерапевту, що планує працювати в цьому напрямку, важливо бути підкованим в етичних принципах спілкування з ветеранами, пережившими полон людьми, людьми що втратили близьких тощо. До прикладу техніки колажу запропоновані в рамках арттерапевтичного супроводу поліцейських та їх родин працюють з такими питаннями як:

- складні емоції та почуття в зв’язку зі службою;
- необхідність виплеснути важкі думки;
- пошук ресурсів для підтримки емоційно-стабільного стану;
- необхідність розвитку навиків самопрезентації;
- формування професійного образу “Я”;
- розвиток лідерських якостей;
- розвиток навиків владнання конфліктів, тощо [2].

Приклади тем для колажованого заняття: “Я після війни”, “Ефективний правоохоронець, неефективний правоохоронець”, “Я сьогодні, Я вчора, Я завтра” [30 с. 173-190].

Працюючи з дітьми в реаліях війни, варто пам'ятати що вони не лише мимовільні свідки, а й учасники важких подій та умов. Вплив на дитину мають не лише обстріли та вимушене переселенство, але й взаємодія з дорослими, втрата зв’язку з родичами, загибель близьких. В умовах тривалого перебування дітей в бомбосховищі накопичується емоційний стрес, тому важливо створити полегшуючі умови в цей період. Арттерапевтичні заняття з колажування, ізотерапія, ліплення, можуть зменшити наслідки стресу пов’язані з війною за

рахунок вивільнення емоційних переживань, які було складно виразити словами через специфіку травми [3].

Деякі дослідники наголошують також на діагностичному потенціалі колажу. Колаж як проективна техніка була дослідження в працях О. Скнар та К. Реброві. Психологи зазначають що колаж може прояснити особисті переживання, дослідити життєвий досвід людини, її психологічний стан. Особливого значення в діагностиці надається таким елементам: вибір основи для колажу, послідовність дій, впорядкованість елементів, розташування елементів, заповненість простору, особисті трактовки образів, вихід за рамки. На думку психологів арттерапевтичного напряму, розташування на аркуші елементів колажу дозволяє визначити часову перспективу образу. Наприклад в верхній частині розташовані зображення пов’язані з майбутнім, в нижній частині з минулим, в середині розташовані актуальні сьогодні події [23].

1.3 Особливості застосування колажу у подоланні тривожності

Як вже було зазначено у теоретичному розділі, техніка роботи з колажем дуже універсальна за рахунок використання готових зображень з журналів, газет, фотографій, використовується з безліччю проблем, поєднується з іншими техніками арттерапії. Під час створення колажу не виникає напруги через відсутність творчих здібностей або зайвої концентрації на малюванні. Процес створення колажу видається контрольованим, тому з легкістю занурює клієнта в творчий процес. Простота та контрольованість методу чудово підходить для корекції станів тривожності, дозволяє експериментувати з почуттями та висловлювати їх на символічному рівні [19].

Для більш конкретного визначення особливостей використання колажу зі станом тривожності необхідно дати визначення та розкрити поняття тривога та тривожність, а також відмежувати їх один від одного. Карл Ясперс визначав тривогу як стан загрози, який ні до чого не прив'язаний. На відміну від страху, тривога не має об'єкта який містить конкретну загрозу людині, і стає значимим лише у випадку, коли знаходить собі об'єкт [6 ст. 36].

Спілберг Ч. головним елементом тривоги вважав відчуття загрози життю та благополуччю, яке виникає коли людина сприймає подразник або ситуацію як таку, що потенційно несе в собі небезпеку. Цей стан характеризується суб'єктивним відчуттям занепокоєння, похмурістю передчуттів, побоюваннями та негативниним очікуванням. Зазвичай це відчуття спрямоване в майбутнє, на відміну від таких переживань як сором та відчуття провини [6 ст. 36].

В англомовній літературі поняття "тривога" та "тривожність" виражаються одним словом "anxiety", і для точного розуміння необхідно звертати увагу на контекст використання поняття. У вітчизняній та російськомовній літературі "тривога" та "тривожність" мають різне значення, хоча і не існує однозначного критерію розмежування цих понять [35].

Наприклад Кисловська В. пропонує в якості критерія адекватність переживань. Тривога визначається нею як переживання викликане реальним

неблагополуччям ситуації, тоді як тривожність є особистісною рисою та виникає в ситуаціях, коли більшість людей не відчувають подібних переживань [6 ст. 34].

Спілберг Ч. запропонував в якості критерія тривалість стану, у випадку тривоги це тимчасове переживання, тоді як тривожність це стійка риса характеру [6 ст. 34].

У вітчизняній літературі терміном "тривога" як правило визначають емоційний стан, а "тривожність" позначають властивість характеру, але нерідко під терміном "тривожність" мають на увазі обидва ці поняття. Малолєткова А. наголошувала на семантичній близкості цих понятть і неможливості існування одного без іншого. Тривожність може бути обумовлена як особистими якостями, так і травмуючою ситуацією. Результатом тривожності буде наявність в індивіда тревоги як емоційного стану [6 ст. 34].

Переваги використання арттерапії з тривожними станами полягають в тому, що цей метод використовує невербальні способи самовираження. Основна задача в роботі з тривожними станами, це навчити клієнта розпізнавати та виражати негативні емоції. Оскільки тривожні стани характеризуються підвищеним збудженням та відчуттям небезпеки вербальне самовираження може бути ускладнене. Техніка колажування знаходиться в найбільш вигідному положенні серед інших образотворчих технік, оскільки не вимагає навиків малювання, дозволяє виражати негативні емоції за допомогою розривання, розрізання, комкання матеріалів. Також за необхідністю колаж може бути доповнений малювальними техніками: олівцями, маркерами, фарбами, шариковими ручками, тощо. Ці процеси допомагають людині виразити тривожні образи, знайти причини тривоги, відрефлексувати та скласти план її подолання. Також відбувається активний пошук нових форм взаємодії зі світом [16].

Наприклад з особами юнацького віку було запропоновано використовувати техніку "Скраббукінг". Сутність техніки полягає в створенні

колажу з фотографій, що буде нагадувати про досягнення, хороші моменти в житті, позитивні враження, що має підняти самооцінку особистості [11].

Висновки до Розділу 1

Арттерапевтичні техніки це потужний інструмент в подоланні негативних емоційних станів, в тому числі тривоги та тривожності. Арттерапія включає в себе досягнення в психології, соціології, медицині і педагогіці, та вважається доволі універсальним методом, який підходить для роботи в групах, індивідуально, з дітьми та дорослими, незалежно від рівню інтелекту та соматичного здоров'я. Також арттерапія використовує різноманітні техніки та матеріали. Особливої популярності в Україні набули ті, що походять з традиційного народного мистецтва, проте мультимедійні технології та новітні матеріали також мають вагоме місце в арттерапевтичному процесі. Також, останнім часом, набув поширеності мультимодальний підхід, який передбачає використання різних технік, видів та форм мистецтв впродовж одного заняття.

Колаж виник в рамках синтетичного кубізму та практикувався такими художниками як Пабло Пікассо, Джорж Брак та Хуан Гріс. Вони експерементували з різноманітними матеріалами, поєднували наклеювання паперу, тканини, лінолеуму, фольги з малюванням фарбами та графічними техніками. Далі техніка розвивалася у рамках дадаїзму, даючи змогу таким митцям як Курт Швіттерс та Ганс Арп створювати антимистецькі твори, які відображали абсурдність буття. Сюрреалісти отримали колаж у "спадок" від дадаїстів, та високо цінили його як інструмент вираження світу підсвідомого.

Коллаж дуже доступна та популярна техніка в арттерапії. Завдяки своїй гнучкості та універсальності вона підходить для людей, які зовсім не мають навиків малювання, та допомагає уникнути почуття тривоги перед чистим аркушем, надає почуття контролю над процесом, що дуже важливо для зниження тривоги. Через маніпуляцію матеріалами, такими як розривання, комкання, різання, колаж допомагає виразити пригнічені емоції, стимулює саморефлексію, а через простоту виконання не дозволяє надмірно концентруватися на технічній складовій. Колаж легко поєднується з іншими арттерапевтичними техніками і є ефективною технікою в боротьбі зі станами тривоги та тривожності.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ТВОРЧИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

2.1 Психологічний профіль та аспекти тривожності студентів творчих спеціальностей

Найчастіше період студентства припадає на юнацький вік, що сам по собі є найбільш відповідальним та складним у житті людини, а також характеризується низкою соціальних та психологічних змін, таких як підвищена емоційна чутливість, вразливість, збудливість. Студентський вік у різних класифікаціях видноситься або до пізньої юності, або до ранньої дорослості і по суті є заключною ланкою в ланцюзі періодизації дитячого розвитку, і першою в ланцюзі зрілого віку. В деяких періодизація студентський вік розглядається як особлива онтогенетична стадія виокремлена в 60-х роках XX століття під керівництвом Б. Ананьєва. Основний вид діяльності, на думку В. Колєснікова, є пізнавальна або навчальна діяльність, але як показують дослідження, спілкування на деяких етапах може переважати над іншими видами діяльності. В. Лісовський визначав студентство як специфічну соціальну групу з характерними соціальними умовами життя, побуту та праці, особливою соціальною поведінкою, системою цінностей та психологією. Також він виокремлював високу інтенсивність спілкування, спрямованість до нових ідей, пошук сенсу життя, схильність до ризику та підвищену сприйнятливість як особливості студентського віку [10 ст. 27].

О. Фальова розглядає студентський вік як завершальний етап формування особистості, її когнітивних, вольових та емоційних якостей, а також громадянської позиції, та системи цінностей. Саме в цьому віці особистість стає цілісною, досягає повної зрілості, здобуває стійкі цінності та переконання. Саме в студентський період поведінка людини стає проактивною, тобто такою, що спирається на усвідомлене та відповідальне рішення. Стосовно емоційної особливості студентського віку, цей період характеризується підвищеною

емоційністю та емоційною напругою, пов’язаною з кризою дорослішання, суперечливим образом “Я” та не реалістичним рівнем домагань [10 ст. 27-28].

З віком відбувається ускладнення емоцій, розширення діапазону переживань, з’являється нове стійке почуття до певних речей. Також формується здатність контролювати емоційні ефекти, аналізувати та передбачати емоції інших людей, уникати негативних емоційних реакцій, усвідомлено ставити цілі та виокремлювати завдання для досягнення цих цілей, моделювати ситуацію та доводити справи до логічного фіналу. Всі ці компоненти свідчать про сформованість здорової саморегуляції особистості [10 ст. 27-28].

Також дослідження О. Прохорова показали що в студентському віці збільшується не лише кількісний арсенал психорегулюючих інстрементів, а й їх якісний склад. Пов’язано це з надбанням нових навиків інтелектуальної діяльності, та великої кількості емпіричного досвіду. Також цікавий висновок зробила дослідниця Л. Дика, що емоції які виникають в процесі діяльності, починають відігравати регулюючу функцію цієї діяльності. Також вона відмітила що деякі негативні емоції несуть позитивну роль у здійсненні діяльності, наприклад змушують людину бути більш зібраною, працездатною та доводити справу до кінця. Також відзначається негативний вплив негативних емоцій, які можуть викликати стресові стани, знижують продуктивність та посилюють дезадаптацію. Психічні стани студента мають великий вплив на навчальну діяльність та на досягнення позитивних результатів діяльності. Максимальна продуктивність навчальній діяльності можлива лише при наявності психічного здоров’я. Також значний вплив на успіхи в навчанні мають взаємовідносини з однолітками, атмосфера в колективі, взаємовідносини з викладачем. Тож емоційна структура студентів неймовірно складна, оскільки вона залежить від зовнішніх чинників, діяльності та індивідуальних особливостей, та схильна динамічно змінюватися [10 ст. 28].

У молодих людей часто можуть спостерігатися перепади настрою, від захопливого в перші місяці навчання, до скептичності та розчарування. Це

залежить від освітньої системи вишу, стосунків з викладачами та результатів навчальної діяльності. Розвиток та самоактуалізація студента зазвичай залежить від курсу та обраної спеціальності. На перших курсах студенти здебільшого вирішують завдання пов’язані з адаптацією до навчального процесу та студентського способу життя. Студенти перших курсів характеризуються високим рівнем конформізму, слабким рівнем регулювання поведінки та інколи схильністю до немотивованого ризику. Це пов’язано з невмінням передбачати наслідки своїх вчинків, максималізмом та повною самовіддачею. Тож *основною задачею першокурсників є процес адаптації до нових умов,* і на її успішність впливає безліч факторів, серед яких одна з найзначущих це тривожність. Особливість студентів другого курсу заключається в тому, що вони вже закінчили період адаптації, здобули більше навичок самоосвіти та саморегулювання. Тому в цей період навчальне та виховне навантаження посилюється і студентське життя стає більш напруженим. На третьому курсі навчальний процес концентрується на професійній спеціалізацію, посилюється залучення до наукової роботи, формується стійкий науковий інтерес. Четвертий курс характеризується поглибленням в практичні аспекти майбутньої професії, з'являються нові цінності, спрямовані на матеріальні блага та сімейне становище, відбувається поступовий відхід від колективного проживання [26 ст. 22-23].

Одна з можливих перешкод на шляху повноцінного розвитку особистості в студентський період є підвищена тривожність. Таким студентам характерна занижена самооцінка, самоповага, низький соціальний статус. В той же час певний рівень тривоги є залогом успішної навчальної діяльності. Тож у кожної людини є свій комфортний рівень тривожності, який ще називають *корисним рівнем тривожності*. Найчастіше підвищений рівень тривожності спостерігається на першому і останньому курсі [26 ст. 22].

Психологічний профіль студента та аспекти тривожності можуть варіюватися в залежності від обраної професії. **Варто зазначити, що у студентів мистецьких спеціальностей емоції посідають особливе місце.**

Процес створення художнього твору завжди наповнений почуттями. Як підкреслював Станіславський, в мистецтві неможливо механічно любити, страждати, ненавидіти і виконувати завдання без переживання.

Гармонійна та стабільна емоційна сфера є запорукою успішної професійної діяльності музиканта-виконавця, оскільки напряму впливає на надійність під час концертного виступу. Також був встановлений зв'язок емоційної сфери музиканта з рівнем їх професійної музикальності: чим менший рівень тривожності тим вищий рівень музикальності.

Дослідники Є. Ільїн та Р. Сулейманов показали, що, наприклад музикантам в цілому характерний вищий рівень емоційності, емоційної збудливості та більш широкий діапазон емоцій, ніж тим, хто не займається музикою.

Цікаве відкриття зробила дослідниця Р. Галімова порівнюючи емоційність учнів творчої школи та студентів музичного училища. Вона виявила більш високий рівень тривожності та емоційної нестійкості у студентів училища, які пов'язала з труднощами концертної діяльності та публічних виступів.

Дослідниця І. Льовочкіна дослідила зв'язок між особливостями нервової системи, та творчою діяльністю. Вона дійшла висновку, що успішність професійної діяльності дуже залежить не від обдарованості людини, а від здатності переборювати хвилювання та регулювати свій емоційний стан [14 ст. 150].

Інша дослідниця С. Гапонова дійшла до висновку, що студенти виконавчих факультетів переважно мають високу тривожність, підвищений рівень нейротизму (особистісна риса, що характеризується високою тривожністю, страхом, частою зміною настрою та відчуттям самотності), вираженою емпатією та тонким реагуванням на прояви навколишнього середовища.

Також деякі дослідники відзначають такі особливості емоційної сфери у творчих осіб мистецької спрямованості (художники та музиканти): високий

рівень збудливості, значна сила переживання, емоційна лабільність, підвищена вразливість [14 ст. 151].

Аналізуючи наукову літературу, можна зробити висновки, що **поведінкові особливості тривожних студентів мають певну схожість.** Зазвичай у таких студентів наявні проблеми з комунікацією в групі, вони як правило не приймаються групою, й посідають місце найменш популярних учасників групи. Це викликано зниженою комунікабельністю, або навпаки нав'язливою комунікацією та відсутністю тактовності, озлобленістю. Одночасно такі студенти можуть демонструвати занижену самооцінку, низьку самоповагу, невпевненість у своїх силах та можливостях. Тривожність доволі сильно впливає на поведінку студента і може нести визначальну роль в успішності навчальної та комунікативної діяльності. Від рівню тривожності залежить як внутрішнє ставлення молодої людини до ситуації, так і характер відносин з одногрупниками. Рівень тривоги що перевищує оптимальний, тобто такий, що стимулює продуктивність студента, можна зробити висновки про підвищений рівень тривожності. В такому випадку важливо прийняти міри по зниженню рівня тривожності, оскільки це може мати важливий вплив на успішність навчання та особистого зросту, та на мотивацію до навчання в цілому. Саме тому гостро стоїть питання розробки та впровадження профілактичних та корекційних програм по зниженню тривожності та розвитку копінг стратегій подолання стресу [5].

Важливе місце в житті молоді посідає освоєння нової професії, що само по собі є фактором додаткових стресів та нервувань. Проте фактори виникнення тривожності можуть бути різними, інколи вони обумовлені емоційною нестійкістю людини, інколи тривожність може виникати лише в специфічних ситуаціях, наприклад публічний виступ. Також тривожність може наступати внаслідок наслідування іншої тривожної людини. Також підвищена тривожність може вказувати на низький рівень адаптації до нових обставин, що дуже актуально для студентів перших курсів. Також фактором підвищеної

тривожності може виступати максималістичні прагнення студентів та відсутність можливості реалізувати їх в повній мірі.

Оскільки ми знаємо, що тривогу умовно можна поділити на суб’єктивну та об’єктивну, приділимо більше уваги кожному з цих типів тривожності. До суб'єктивного джерела відносять невірні уявлення про результат майбутньої події, та причини психологічного характеру, через які людина робить невірні висновки щодо майбутнього результату. Також причиною суб’єктивної тривоги може бути психологічне несприйняття себе, низькою самооцінкою, невмінням оцінити себе.

До об’єктивної тривоги К. Хорні видносила беззахисність перед соціальним середовищем, втрату відчуття безпеки у відносинах з іншими людьми. Також до об’єктивних причин відносять екстремальні умови, невизначеність результату, стомлення, занепокоєння щодо здоров’я, психічні хвороби, дію фармакологічних засобів [26 ст. 18].

Слід зазначити, що основними джерелами стійкої тривожності виступають з одного боку тривала стресова ситуація, з іншого – внутрішні особливості особистості. Тож причиною можуть бути: конфлікт, суперечливі прагнення, завищені очікування, занижена самооцінка, особливості ЦНС, слабкість та неузгодженість відділів нервової системи, наявність інших патологій у корі головного мозку. На даному етапі розвитку науки причини формування стійкої тривожності до кінця не досліджені.

Фактори що провокують тривогу у студентів є доволі різноманітними. Більшість з них доволі універсальні для всіх категорій студентів, деякі специфічні лише для творчих спеціальностей: художників, дизайнерів, музикантів, хореографів.

Студентське життя зі свого старту наповнене великою кількістю стресових чинників, наприклад зміна референтного та мікросоціального середовища, зміна умов проживання, способу та ритму життя, навантаження тощо.

Труднощі можуть свідчити про недостатню сформованість внутрішніх позицій, усвідомлення себе студентом, зниження адаптації та учбово-професійної діяльності. Це може призвести до внутрішньої кризи, почуття розгубленості та тривожності.

І. Блохіна пояснювала виникнення тривожності такими детермінантами:

- Відповідь на пристосування до нової соціальної ситуації та навантаження;
- Надмірна кількість інформації та навчального навантаження, ненормований навчальний день;
- Перенапруження та нервово-емоційне виснаження;
- Сум за спілкуванням з друзями;
- Зміни в розпорядку дня;
- Перевантаження самостійною роботою;
- Несформованість організму до великих психічних навантажень;
- Недостаток якісного відпочинку та сну;
- Висока чутливість до навколишнього впливу та слабкість організму [26 ст. 28].

Для студентів творчих спеціальностей цей список можна доповнити специфічними для кожної професії факторами. Наприклад, для студентів-художників характерна тривожність при підготовці до переглядів, виставок, створенні портфоліо. *Особливість творчих спеціальностей в тому, що результат творчої діяльності буде демонструватися на широкий загал.* Особливо гостро це стосується музикантів та хореографів, оскільки їх навчальна діяльність характеризується додатковими стрес-факторами, такими як концертні виступи, академ концерти, звітні виступи, що є обов’язковою умовою проходження навчального процесу, де оцінюються рівень виконавця, його технічні навички, а також оцінювання його педагога. Все це створює неймовірний тиск на майбутнього митця. Все це актуально для студентів хореографічного фаху, плюс велике фізичне навантаження, велика увага до параметрів тіла, фізичної та технічної підготовки.

Виставка, концертний виступ або перегляд пов’язаний як з переживанням стану піднесення, так і з переживанням деструктивних станів: тривога, паніки, апатії. Пов’язане з з хвилюванням від відповідальності перед розв’язанням складних художньо-виконавчих завдань. Через це у студентів-митців можуть виникати дратівливість, втомлюваність, агресивність, пригніченість, почуття невпевненості та страху, безпричинні сльози, що суттєво впливає на ефективність навчання [14 ст. 151].

Ще одним важливим фактором тривожності студентів на даний момент є ситуація повномасштабної війни в Україні. Інколи студенти впадають в апатію і не розуміють навіщо вчитися і виконувати завдання доки тривають обстріли міст, смерть, і майбутнє виглядає досить невизначеним. Це виражається в низькій мотивації й апатичній бездіяльності які викликані високим емоційним напруженням. Студенти можуть відчувати себе заручниками подій, на які не можуть вплинути. Послаблюючу дію тривожності можна спровокувати якщо направити їх погляд у майбутнє, заохотити прогнозувати та планувати. Щоб пережити стрес, потрібно багато ресурсу на відновлення, тому важливо надати студентам інструменти пошуку даного ресурсу.

Психолог Хорошун В.В. в своєму дослідженні надавала такі рекомендації для подолання тривожності та відновленню після стресу:

- Давати собі більше часу на відновлення, та повторити спроби після відпочинку;
- Розподіляти час на виконання завдань, виділяти більше часу на виконання завдання, не залишати все на останній момент;
- Тримати баланс між допомогою собі та іншим. Не брати на себе занадто багато відповідальності;
- Якщо важко сконцентруватися через сирени та вибухи, нагадувати собі, що речам на які неможливо вплинути не варто приділяти весь час та ресурси;

- Зосередитись на тому, що можемо контролювати і що допомагає наблизитись до перемоги: побутові справи, підтримка близьких, нові навички;
- Нагадувати собі про свої досягнення та переваги. Не допускати сумнівів у своїх можливостях;
- Усвідомити що страх за власне життя та життя близьких людей це нормально, і що бажання втекти з епіцентру небезпеки – природна реакція. Це полегшить прояви “синдрому провини вцілілого”, яки також сильно впливає на мотивацію та апатію;
- Приносьте користь тим, хто від нас залежить. Надавати психологічну підтримку тим, хто поруч;
- Доєднатися до однодумців, займатися волонтерством, але без шкоди собі;
- По можливості готувати домашні завдання з кимось в парі або в невеликій групі;
- Коли мотивація на нулі, перемикатись на те, що подобається;
- Святкувати маленькі перемоги;
- Займатись танцями, спортом, слідкувати за здоров’ям;
- При виникненні проблеми, концентруватись не на ній, а на її вирішенні [27 ст. 37-3].

2.2. Практичні рекомендації щодо інтеграції техніки колажу у роботу зі студентами

На основі досліджуваного матеріалу можна зробити висновки, що колаж - ефективний метод подолання тривоги у студентів. Впровадження занять з арттерапії в систему психологічної підтримки університетів може мати позитивний вплив на покращення успішності, гармонізацію особистості, формування стресостійкості. Подальші рекомендації будуть актуальними для арттерапевтів, арткоучів, практичних психологів, вчителів та волонтерів.

Підбір вправ для заняття може залежати від безлічі факторів: запиту, кількості людей, курсу, професії тощо. Рекомендуємо приділити особливу увагу підготовчому етапу, оскільки саме цей етап відіграє ключову роль в проведенні продуктивного заняття.

Можна виділити наступні етапи інтеграції колажу в роботу зі студентами:

1. Етап підготовки та організації арттерапевтичного процесу.

a. *Підготовка технічної бази.* Оскільки заняття з колажування немислиме без великої кількості матеріалів рекомендуємо починати з пошуку старих газет, журналів, обрізків тканини, лінолеуму, картону, фольги, фотографій. Знадобляться також фарби (гуаш, акрил, олія, темпера), графічні матеріали (олівці, туш, акварель, маркери, лінери), чисті аркуші паперу або картону, булавки, скрепки, клей, ножиці. Також можна використовувати дрібні деталі, такі як гайки, болти, годинникові механізми, столові прибори, тощо;

b. *Інформування та інструктаж.* Інформуємо студенті про час і місце проведення заняття. Деякі техніки передбачають використання емоційно значимих предметів для створення асамбляжу, важливо проінформувати учасників заздалегідь, які матеріали вони мають принести на заняття;

2. Вибір теми для колажу.

Пропонуйте теми, які найкраще допоможуть розкрити емоційні стани студентів в залежності від їх курсу, запиту, віку:

a. *Студенти перших курсів.* У цих студентів основна причина тривожності - це адаптаційний процес, розмитий образ “Я”, велике навантаження, тому актуальними будуть такі теми:

- “Мої ресурси” (див. Додаток 3);
- “Колажований щоденник емоційних станів” (див. Додаток 4);
- “Я реальний, Я ідеальний” (див. Додаток 6);
- “Моє студентське життя” (див. Додаток 10);

b. *Студенти старших курсів.* Для них характерна тривога з приводу майбутньої професійної діяльності, не сформованості професійного образу “Я”. Тому актуальними можуть бути такі теми:

- “Моя майбутня професія” (див. Додаток 2);
- “Я в майбутньому” (див. Додаток 7);;
- “Я реальний, Я ідеальний” (див. Додаток 6);

c. *Студенти всіх курсів.* Незалежно від курсу будуть доречні техніки що стимулюють розвиток креативності, стресостійкості, самопізнання та допитливості:

- “Мої ресурси” (див. Додаток 3);
- “Колажовані вранішні сторінки” (див. Додаток 5);
- “Я в майбутньому” (див. Додаток 7);
- “Мандала” (див. Додаток 11);
- “Автопортрет” (див. Додаток 9);
- “Неіснуюча тварина” (див. Додаток 8);
- “Моя тривога: як вона виглядає?” (див. Додаток 13).

d. *Вибір теми відносно задач.* Умовно теми арттерапевтичних колажів можна поділити на такі групи в залежності від поставлених задач:

- *Дослідницький* – створення колажу-дослідження якоїсь теми, або поняття. Може включати блок схеми, ілюстровані процеси, вирізки зі статей тощо. Мета такого колажу допомогти розібратися, засвоїти або переосмислити актуальну для студента тему. Приклади тем: “Моя професія”, “Мої мотиви навчання”, “Ми – українці”, “Що значить слова Свобода, Незалежність тощо”.

- *Інтуїтивний* – колаж без чіткого завдання, створений методом випадкових асоціацій. Мета такого колажу виразити підсвідомі образи, розбурхати уяву. Можна доповнити заняття прийомами з казкотерапії, наприклад попросити придумати історію на основі створеного колажу.

- *Тематичний* – створення колажу присвяченого якійсь події, святу, темі.

- *Терапевтичний* – колаж який заглиблює студента в роздуми про свої страхи, психологічні особливості, образ свого “Я”. Приклади тем: “Чого я боюся”, “Автопортрет”, “Я - реальний. Я - ідеальний”, “Мої ресурси”.

3. Початок заняття. Процес створення колажу. Обговорення

a. Вітаємось, знайомимося з групою. Тут доречною буде вправа на привітання, наприклад:

- “жест привітання”
- “з яким предметом в цій кімнаті я асоціюю себе”
- “три слова про мене”

b. На занятті інформуємо про правила участі в занятті:

- з повагою ставитись до інших учасників;
- зберігати товаристську атмосферу;
- не критикувати, не робити зауважень іншим учасникам групи;
- не виносити інформацію за межі групи (все що створюють або обговорюють учасники в процесі арттерапії це особиста інформація, яку не варто виносити за межі групи без дозволу учасника);

c. Демонструємо технічні прийоми роботи з колажем. Можна підготувати приклади колажованих робіт, і на їх прикладі розказати про технічні прийоми роботи з матеріалами.

d. Пояснюємо, що мета арттерапевтичного заняття – дослідити внутрішній психологічний світ людини, і що якість та естетичність твору тут другорядна. Просимо сконцентруватися на власних відчуттях, довіряти власній інтуїції та асоціаціям.

e. Озвучуємо завдання.

f. Надаємо студентам час і простір для роботи над завдання.

g. Просимо продемонструвати результати, розказати про свою роботу.

4. Оцінка ефективності занять

a. Проводьте анкетування та опитування. Збирайте відгуки студентів;

b. Проводьте обговорення результатів роботи після заняття. Адаптуйте техніки для потреб студентів. Збирайте зворотній зв’язок;

c. Проводьте психологічне тестування на оцінку рівня тривожності до та після проведення занять;

5. Рекомендації до інтеграції технік колажування в процес психологічного супроводу студентів:

a. Проводьте техніки колажування на регулярній основі, можна в складі програм поряд з іншими техніками арттерапії.

b. Приділіть особливу увагу таким періодам в житті студентів: початок року, перед початком іспитів, перед виробничою практикою, перед переглядами та виступами, оскільки в цей період рівень тривожності максимальний.

c. Приділяйте увагу груповим формам роботи з колажем, щоб створити позитивну атмосферу в колективі студентів.

Висновки до Розділу 2

На основі аналізу профіля тривожності студентів творчих спеціальностей можна зробити висновки про важливість підтримання оптимального рівня тривожності у всіх студентів, та на великий вплив емоційної стабільності на розвиток особистісний та професійне становлення. Період студентства є критичним в розвитку особистості. Цей період характеризується розвитком емоційної, когнітивної та вольової сфер, зміною в соціальному становищі, збільшенням темпу життя та обсягом відповідальності, що само по собі сприяє підвищенню тривоги. Специфічні виклики у студентів творчих спеціальностей також сприяють підвищенню рівня тривожності. Для творчих студентів характерний підвищений рівень емоційності, емоційна лабільність, чутливість до зовнішніх обставин. Необхідність публічних переглядів, звітних концертів та виставок грає роль додаткового фактора у формуванні тривоги. Підвищена тривога може бути наслідком як суб'єктивних причин, таких як нізька самооцінка, несформованість образу "Я", так і об'єктивних, наприклад перенавантаження, складний навчальний план, публічне оцінювання, фізичне самопочуття. У студентів творчих спеціальностей додаткова тривога може бути пов'язана саме з процесом творчості, страхом зробити помилку, завищеними очікуваннями від результату, тощо. Також необхідно враховувати соціальні фактори тривожності. Недостатність інтеграції в суспільство підвищують тривожність. Також варто не забувати про потужний стресовий фактор викликаний війною в Україні. Постійні обстріли, переїзди, вимкнення світлу впливають на концентрацію та мотивацію до навчання. Тривожність може нести й позитивні функції. Помірний рівень тривожності несе стимулюючий ефект, сприяє концентрації та зосередженості, допомагає мобілізувати ресурси. Помірна тривожність може бути додатковим стимулом особистісного та творчого росту.

Загальні висновки

Теоретичний аналіз основ арттерапії, техніки колажу, факторів виникнення тривоги, та особливостей студентського періоду надають змогу зробити деякі узагальнені висновки.

По-перше, арттерапія є ефективним методом зняття емоційної напруги, покращення емоційного стану та розвитку креативності. Вона дозволяє людині виразити пригнічені емоції, гармонізувати внутрішній стан, самовиразитись через творчість. Включає в себе досягнення науки та мистецтва.

По-друге, студенти творчих спеціальностей більш схильні до тривоги через специфіку своїх професій. Особливо це актуально для професій, які передбачають публічні виступи та відкриті перегляди. Також творчі спеціальності часто передбачають креативність, проте на досягнення цього стану може негативно вплинути тривога, таким чином ще більше підсиливши тривожність. Серед факторів що впливають на підвищений рівень тривожності у студентів творчих спеціальностей можна виділити такі як: адаптаційні труднощі, юнацький вік, емоційна лабільність (підвищена емоційність та схильність до самокритики), публічні форми оцінювання, атмосфера в групі, відносини з вчителями, війна в Україні, необхідність зміни місця проживання.

По-третє, колаж є ефективною технікою подолання тривоги та тривожності у студентів як художньої, так і не пов’язаної з візуальним мистецтвом спеціальністю. Техніка ідеально підходить для студентів, які не мають навиків малювання, оскільки вона проста у використанні, надає почуття контролю над процесом, прибирає страх чистого аркуша та дозволяє виразити почуття невербально, методом асоціацій. Студентам досвідченим в малюванні, техніка колажування дозволяє розслабитися та не концентруватися на технічному виконанні малюнку. Також важливою складовою є процес маніпуляції матеріалами: руйнування, комкання, рвання, розрізання матеріалів допомагає виразити та відрефлексувати негативні емоції.

На основі теоретичного аналізу було розроблено практичні рекомендації щодо впровадження технік арттерапії для подолання тривожності зі студентами різних курсів творчих спеціальностей.

Можна зробити висновки, що техніка колажування є ефективним та доступним методом роботи зі станами тривоги та тривожності. Її впровадження в систему психологічної підтримки дозволить знизити тривожність, гармонізувати особистість, стимулювати креативність та сприяти зміцненню стресостійкості студентів творчих спеціальностей, що є особливо актуальним в контексті соціально-політичної нестабільності.

Список використаних джерел

1. АВЕР’ЯНОВА Н. М. Застосування арт-терапії в сучасних умовах російсько-української війни. Комплексний підхід до модернізації науки: методи, моделі та мультидисциплінарність: матеріали II Міжнародної наукової конференції. Луцьк, 2023 р. С. 140–146.2.
2. Атаманчук Н. М., Яланська С. П. ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ПРАКТИКУ РОБОТІ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ. Riga, Latvia : Baltija Publishing. 2021. URL: https://doi.org/10.30525/978-9934-26-032-2-3 (дата звернення: 28.11.2024).
3. БАРДИН, Наталія. ОСОБЛИВОСТІ ЗДІЙСНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДЖЕННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ЗАСОБІВ АРТТЕРАПІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ. І ВІЙНА: контексти і досвід практичної роботи, 173.
4. БОРЕЙЧУК, Ірина. Теоретичний аспект фототерапії. Простір арт-терапії: досвід становлення: Матеріали X Ювілейної, 2013, 7.
5. Булавицький, І. Я. Професійна підготовка майбутніх дизайнерів в умовах воєнного стану. І. Я. Булавицький, Л. М. Струкачова // Гуманіт. вісн. НУК. – Миколаїв : Іліон, 2023. – Вип. 16. – С. 12–16. Режим доступу: https://eir.nuos.edu.ua/handle/123456789/8100
6. ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ПОНЯТЬ «ТРИВОГА» ТА «ТРИВОЖНІСТЬ». Психологія та соціальна робота. 2019. Вип. 1 (49). С. 32–48. URL: https://www.journals.onu.in.ua/index.php/psy/article/view/3/3 (дата звернення: 01.12.2024).
7. Вознесенська О. Особливості арт-терапії як методу / О. Вознесенська // Психолог. – 2005. – №10. – С.5–8.
8. ВОЗНЕСЕНСЬКА, Олена Леонідівна. Медіа-арт-терапія: нові можливості інформаційної доби. 2017.
9. Волошина М. Арт-терапія у роботі зі студентами в період адаптації до навчання / М. Волошина // Психолог. – 2013. – № 13–14. – С. 107-112.

10. Галієва О. Психологічні аспекти прояву ситуативної тривожності студентів. Серія Психологічні науки. 2017. Т. 3, Вип. 2. С. 26–31.
11. Глазун С.О. Особливості тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки.
12. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів / І. С Ільченко. – Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. – 150 с.
13. ІНЖИЄВСЬКА, Леся. Арт-техніка «колаж» у професійній підготовці майбутніх психологів, які отримують другу вищу освіту. Простір арттерапії. Досвід становлення, 2013, 44-47.
14. Зінченко О. О. Особливості емоційної сфери студентів музичних спеціальностей. Вісник післядипломної освіти. - 2010. - Вип. 1(2). - С. 148-158. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2010_1%282%29__19
15. Джулія Кемерон. Шлях Митця. Львів : Вид-во Старого Лева, 2020.
16. КАРАПЕТРОВА О. ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ У РОБОТІ ПСИХОЛОГА З КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ. ВІСНИК УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ. 2020. Серія «ПЕДАГОГІКА І ПСИХОЛОГІЯ». ПЕД. НАУКИ. 2020. № 2 (20). С. 34–39. URL: https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2020/2/5.pdf (дата звернення: 01.12.2024).
17. Кобець Д. С. ОСОБЛИВОСТІ АРТ-ТЕРАПІЇ В УКРАЇНІ : автореф. КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА. Запоріжжя, 2024. 47 с. URL: https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/19484/1/Кобец%20Д.С..pdf (дата звернення: 28.11.2024).
18. КОРЕЦЬ, А. М. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ З ПОДОЛАННЯ АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ. ВЧЕНІ ЗАПИСКИ, 113.

19. Кость Л. Використання арт-терапевтичних методів роботи з дітьми підліткового віку : Диплом. Тернопіль, 2022. 66 с. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/38412/4/dyplom_Kost_2022.pdf (дата звернення: 30.11.2024).
20. МАСЕВИЧ, Тетяна Іванівна. АРТ–ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ТРУДОВИХ УМІНЬ У ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ В СИСТЕМІ ІНКЛЮЗИВНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ ПОЧАТКОВОЇ ЛАНКИ ЗАГАЛЬНОСВІТНЬОЇ ШКОЛИ. Актуальні проблеми педагогіки початкової школи в контексті освітньої реформи: зб. наукових праць учасників, 118.
21. ПЛЕТКА, О. Т. Прояви ґендерної ідентичності у молоді при груповій роботі. In: Простір арт-терапії: досвід становлення: матеріали X Ювілейної міжнар. міждисплинарно наук-практ. конф.(м. Київ, 28 лют., 1–2 берез., 2013 р.). 2013. р. 78-81.
22. Пономаренко М. КОЛАЖ ЯК МЕТОД СТВОРЕННЯ КОМПОЗИЦІЙ РІЗНОГО ЖАНРУ : Метод. рек. Одеса : ДЗ «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К.Д. Уш.»,, 2013. 32 с. URL: http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/18399/1/Ponomaryova.pdf (дата звернення: 22.11.2024).
23. ОСТАПЕНКО, Ірина Віталіївна. Особливості використання проективної техніки колаж для дослідження уявлень студентської молоді про владні режими. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки, 2014, 2: 187-192.
24. СТАВИЦЬКА, Олена. Казкотерапія у практиці психологічного консультування. Простір арт-терапії. Досвід становлення, 2013, 95-98.
25. ОСТРОВСЬКА, Катерина; ХИМКО, Марта; КУДРЯВЦЕВА, Юлія. Особливості реабілітації дітей з аутизмом та їх родин. Львів: Тріада плюс, 2007.

26. ТЕРЛЕЦЬКА, Лілія Євгенівна. Особливості роботи психопрофілактики тривожності студентської молоді. 2024.
27. Хорошун В. В. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА МОТИВАЦІЇ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ : КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА. Запоріжжя, 2023. 55 с. URL: https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/18093/1/Хорошун%20В.В.pdf (дата звернення: 01.12.2024).
28. ЦИМБАЛА, Олеся. Адаптація першокурсників до умов навчання у ВНЗ засобами арт-терапії. Простір арт-терапії: можливості інтеграції: матеріали XIV Міжна, 2017, 118.
29. Цимбала О. ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК В СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ. Простір арт-терапії. Збірник наукових праць. 2016. Вип. 2 (20). С. 98–105. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/ProstirArt2016-Tsymbala-O-1.pdf (дата звернення: 30.11.2024).
30. УГРИН, Ольга. КОЛИ БРАКУЄ СЛІВ… АРТТЕРАПІЯ У РОБОТІ З ПЕРЕЖИВАННЯМ ТРАВМІВНОГО ДОСВІДУ ДІТЕЙ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ. І ВІЙНА: контексти і досвід практичної роботи, 237.
31. ЯХИМОВИЧ, Т. А. АРТ-ТЕХНІКА КОЛАЖ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ. Рекомендовано до друку Вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка (протокол № 6 від 29 травня 2020 р.), 2020, 70.
32. Case C., Dalley T. Handbook of Art Therapy. Taylor & Francis Group, 2013.
33. Tessier, D. W., Hefele, J. G., Kaufman, M. R., Balbierz, A., Weiner, M., Parsons, A., McHugh, M. (2022). Systematic review of the implementation of art therapy interventions in health care settings. Systematic Reviews, 11(1), 25. https://doi.org/10.1186/s13643-022-01976-7

34. Hogan, Susan (2001). Healing Arts: The History of Art Therapy. United Kingdom: Jessica Kingsley Publishers London and Philadelphia. pp. 21, 22. ISBN 1-85302-799-5.
35. World Health Organization. Anxiety disorders. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders (дата звернення: 30.05.2024).

Додатки

Додаток 1. Визначення поняття “арттерапія"

Вознесенська Є.	Метод «зцілення» за допомогою творчого самовираження [7].
Кисельова М.	Метод розвитку та зміни свідомих та несвідомих боків психіки особистості за допомогою різних форм та видів мистецтва [8].
Сусаніна І.	Сфера, яка використовує невербальну мову мистецтва для розвитку особистості як засіб, що дає можливість контактувати з глибинними аспектами нашого духовного життя [8].
Повстян Л.	Засіб психологічної гармонізації і розвитку людини через її заняття художньою творчістю. А оскільки – вона є терапією шляхом творчого самовираження, то ця властивість відкриває практично безмежні можливості для особистісного розвитку [8].
Лібман М.	Використання засобів мистецтва для передачі почуттів та іншого змісту психіки людини з метою зміни структури її світовідчуття [8].

Додаток 2. Авторська Техніка: “Моя майбутня професія” [29]

Одна з причин тривожності може бути пов'язана з майбутньою професійною діяльністю студента. Якщо не сформовано внутрішній образ себе як професіонала, студент може відчувати занепокоєння при думці про самостійну професійну діяльність.

Мета: сформувати в студентів “Я” образ майбутньої професії. Допомогти подолати тривогу перед майбутньою професійною діяльністю. Виявити приховані страхи та тривоги що пов’язані з професійним життям.

Вік: студенти 3-4 курсів

Форма: групова (до 8 осіб), офлайн, онлайн

Обладнання: Ватман А2, аркуші білого, кольорового, крафтового паперу формату А4, ножиці, клей, пензлі, булавки, журнали, газети, листівки, фотографії, дрібні побутові предмети, маркери, олівці, фарби.

Тривалість: 50-60 хв

Техніка: колажування, фотоколаж, асамбляж.

Інструкція

1. “Вітаю вас на занятті! Сьогодні в нас арттерапевтичний колаж на тему вашої майбутньої професії.”
2. “Давайте привітаємось один з одним.. По-черзі назвіть своє ім’я, та зобразіть жест який характеризує ваш настрій зараз” – Першим вітається тренер та передає естафету далі.
3. “На занятті ми не оцінюємо ваші мистецькі можливості, наша задача дослідити почуття та переживання, що виникають у вас стосовно вашої професії. Будь ласка не оцінюйте та не критикуйте ваших колег, кожен має право на своє бачення професії. В кінці ми проведемо невелике обговорення, тому кожен зможе висказатися. Постарайтесь подумати над такими питаннями:
    - що мене тривожить в моїй майбутній професії?
    - що мені подобається в моїй майбутній професії?
    - що надає мені наснаги в опануванні моєї професії?”

4. Якщо група раніше не працювала з колажем, розповідаємо про техніку, показуємо приклади робіт в техніці та прийоми.
5. Надаємо 40 хвилин на виконання завдання. Можна увімкнути спокійну музику без слів. Якщо форма індивідуальна, кожен працює зі своїм аркушем, створюючи власний образ. Якщо форма групова, команда створює на великому аркуші (А3 або А2) колективний образ.
6. Обговорюємо результати. Кожен презентує свою роботу і відповідає на питання:
    - що зображено в роботі?
    - що я відчував в процесі створення колажу?
    - що відчуваєте зараз відносно своєї роботи?
7. Якщо форма групова, роботу представляє обраний учасник, але кожен відповідає на питання, що вони відчували в процессі.
8. Дякуємо за участь. Просимо зобразити прощальним жестом емоцію яку зараз відчуваєте.

Додаток 3. Авторська Техніка: “Мої ресурси”

Студенти перших курсів знаходяться в ситуації посиленого навантаження та через зміну соціальних ролей можуть переживати розгубленість, невпевненість та тривожність. Техніка сприяє пошуку внутрішніх джерел підтримки та впевненості, допомагає знайти внутрішній ресурс для подолання емоційних навантажень.

Мета: допомогти студентам перших курсів дослідити власні ресурси, на які вони можуть спиратися в процесі адаптації.

Вік: студенти перших курсів, але не обов’язково. Підходить для широкої цільової аудиторії.

Форма: індивідуальна, онлайн, офлайн

Обладнання: Щільні аркуші білого, кольорового, крафтового паперу формату А4, ножиці, клей, пензлі, булавки, журнали, газети, листівки, фотографії, дрібні побутові предмети, маркери, олівці, фарби.

Тривалість: 50-60 хв

Техніка: колажування, фотоколаж, асамбляж.

Інструкція

Вправа виконується в декілька етапів:

1. Якщо група онлайн, просимо студентів встати, розім’ятися, пройтися по кімнаті та обрати кілька речей, що викликають в них теплі почуття.
2. “Вітаю вас на занятті! “Давайте привітаємось один з одним.. По-черзі назвіть своє ім’я, та зобразіть жест який характеризує ваш настрій зараз” – Першим вітається тренер та передає естафету далі.
3. “Сьогодні ми поговоримо про важливість вміння знаходити ресурси для підтримки емоційного здоров’я. В кожного з нас є свої власні рецепти, як заспокоїтись після виснажливого дня, або важкої емоційної події.”
4. **Для онлайн аудиторії:** “пройдіться по кімнаті, розімніться, відчуйте своє тіло. Озирніться по колу, знайдіть 3 речь, які викликають у вас теплі відчуття. Використайте ці три речі та інші матеріали, що є у вас в наявності, для створення композиції. Постарайтеся розказати історію

своїх ресурсів через створений образ. Постарайтесь відповісти на такі питання:

- що допомагає мені впоратись з негараздами?
- що допомагає мені розслабитись?
- що приносить мені радість та наснагу?

5. **Для офлайн аудиторії:** “передивіться матеріали, що маєте на столі. Можете використати власні матеріали, або речі з ваших сумок. Постарайтеся розказати історію своїх ресурсів через створений образ. Постарайтесь відповісти на такі питання: (питання для онлайн групи).
6. Обговорюємо результати. Кожен презентує свою роботу і відповідає на питання:
    - що зображено в роботі?
    - що я відчував в процесі створення колажу?
    - що відчуваєте зараз відносно своєї роботи?
7. Дякуємо за участь. Просимо зобразити прощальним жестом емоцію яку зараз відчуваєте.

Додаток 4. Авторська Техніка: “Колажований щоденник емоційних станів”

Мета: допомогти студентам перших курсів дослідити та відрефлексувати пережиті продовж дня емоції. Дослідити рівень тривоги продовж місяця.

Вік: студенти 1-5х курсів

Форма: самостійна

Обладнання: Зошит або скетчбук або стара книга на 30 сторінок мінімум, білий, кольоровий, крафтовий папір, ножиці, клей, пензлі, булавки, журнали, тканини, газети, листівки, фотографії, маркери, олівці, фарби.

Тривалість: 20-30 хв продовж місяця

Вид арттерапії: колажування, фотоколаж, малювання, письмо.

Інструкція

Завдання виконується ввечері, студенту пропонують згадати свої емоції та враження впродовж дня та виразити їх за допомогою колажу. Можете зобразити те, що найбільше вас тривожило або виводило з себе, або те, що допомогло заспокоїтись. Також пропонуємо оцінити день по шкалі тривоги:

- 1 – Здебільшого був спокійний;
- 2 – Відчував легке нервування кілька раз за день;
- 3 – Відчував тривогу кілька разів за день;
- 4 – Я злився та відчував тривогу більшу частину дня;
- 5 – Я ледь стримувався щоб не втратити контроль.

В щоденнику можемо використовувати текст, описувати свої стани та роздуми, можемо використовувати лише візуальні образи.

Демонстрація щоденника лише по бажанню студента.

Додаток 5. Техніка: “Колажовані вранішні сторінки”

Адаптація методики Джулії Кемерон з книги “Шлях митця” [15]

Мета: розвиток креативності, творчої впевненості, релаксація.

Вік: студенти 1-5х курсів

Форма: самостійна

Обладнання: Зошит або скетчбук, білий, кольоровий, крафтовий папір, ножиці, клей, пензлі, булавки, журнали, тканини, газети, листівки, фотографії, маркери, олівці, фарби.

Тривалість: 20-30 хв продовж місяця

Вид арттерапії: колажування, фотоколаж, малювання, письмо.

Інструкція

Прокинувшись ми ще достатньо розслаблені, та знаходимось у творчому, відкритому стані, оскільки працює та частина мозку, що відповідає за творчість, і не працює та, що відповідає за критику. Тому ми першою справою заповнюємо принаймні три сторінки рукописного тексту та ілюструємо його колажем. Абсолютно не важливо що саме писати та зображати, довіртеся інтуїції. Повторювати цю практику кожного дня.

Додаток 6. Техніка: “Я реальний, Я ідеальний”

Методика основана на ідеї “Я – концепції” висунутій У. Джемесом на межі 19-20 століття. Згідно з нею, “Я” - реальне - це самонастанови, як людина сприймає свої здібності, роль, статус в теперішньому часі. “Я” - ідеальне - це уявлення якими якостями людина хотіла б володіти.

Мета: допомогти студентам дослідити образ “Я”, сформувати образ реального “Я”, та намітити шляхи росту до ідеального “Я”. Спрямувати погляд студентів у майбутнє.

Вік: студенти 1-5х курсів

Форма: індивідуальна, онлайн, офлайн

Обладнання: Щільні аркуші білого, кольорового, крафтового паперу формату А4, ножиці, клей, пензлі, булавки, журнали, газети, листівки, фотографії, дрібні побутові предмети, маркери, олівці, фарби.

Тривалість: 45-50 хв

Техніка: колажування, фотоколаж, асамбляж.

Інструкція

Готуємо два зображення які символізують наш образ. В першому визначаємо те, як ми себе бачимо. В другому визначаємо яким ми хочемо себе бачити. По завершенні відповідаємо на питання:

- В чому різниця між цима образами?
- В чому схожість між ними?
- Як досягти змін в першому образі, і отримати якості ідеального “Я”?
- Які я маю ресурси для цього?

Додаток 7. Авторська Техніка: “Я в майбутньому”

Через війну студенти можуть переживати апатію та відчуття безглуздості буття. Техніка допомагає направити думки в майбутнє та створити позитивний образ майбутньої перспективи, побудувати довготривалі плани.

Мета:формування образу себе у впевненому та спокійному майбутньому. Побудувати плани на віддалену перспективу.

Вік: студенти 1-5х курсів

Форма: індивідуальна, онлайн, офлайн

Обладнання: Щільні аркуші білого, кольорового, крафтового паперу формату А4, ножиці, клей, пензлі, булавки, журнали, газети, листівки, фотографії, дрібні побутові предмети, маркери, олівці, фарби.

Тривалість: 50-60 хв

Техніка: колажування, фотоколаж, асамбляж, малювання.

Інструкція

1. “Вітаю вас на занятті! Давайте привітаємось один з одним.. По-черзі назвіть своє ім’я, та зобразіть жест який характеризує ваш настрій зараз” – Першим вітається тренер та передає естафету далі.
2. “На занятті ми не оцінюємо ваші мистецькі можливості, наша задача уявити образ майбутнього, який вам найбільше до вподоби. Уявімо, що війна закінчилась, пройшло кілька років і вам хотілося створити свій автопортрет. Подумайте яким буде цей автопортрет, хто ще буде на ньому, якою ви будете людиною, що для вас буде важливо а що ні.”
3. “Будь ласка не оцінюйте та не критикуйте ваших колег, кожен має право на своє бачення професії. В кінці ми проведемо невелике обговорення, тому кожен зможе висказатися.”
4. Якщо група раніше не працювала з колажем, розповідаємо про техніку, показуємо приклади робіт в техніці та прийоми.
5. Надаємо 40 хвилин на виконання завдання. Можна увімкнути спокійну музику без слів.

6. Обговорюємо результати. Кожен презентує свою роботу і відповідає на питання:
    - що зображено в роботі?
    - що я відчував в процесі створення колажу?
    - що відчуваєте зараз відносно своєї роботи?
7. Дякуємо за участь. Просимо зобразити прощальним жестом емоцію яку зараз відчуваєте.

Додаток 8. Техніка: “Неіснуюча тварина”

Адаптація однойменної проективної методики

Мета: зняти емоційне напруження, активізувати уяву.

Вік: студенти 1-5х курсів

Форма: індивідуальна, групова, онлайн, офлайн

Обладнання: Щільні аркуші білого, кольорового, крафтового паперу формату А4, ножиці, клей, пензлі, булавки, журнали, газети, листівки, фотографії, дрібні побутові предмети, маркери, олівці, фарби.

Тривалість: 45-50 хв

Техніка: колажування, фотоколаж, асамбляж, малювання, сторітелінг.

Інструкція

Пропонуємо студентам зобразити тварину, якої ніколи не існувало в природі, та яку ще ніхто не придумав, тобто вона не з’являлася в книжках або мультиках. По закінченні проводимо презентацію тварини, та розповідаємо невелику історію про неї.

Додаток 9. Авторська Техніка: “Автопортет”

Мета: зняти емоційне напруження, активізувати уяву, дослідити образ “Я”.

Вік: студенти 1-5х курсів

Форма: індивідуальна, групова, онлайн, офлайн

Обладнання: Щільні аркуші білого, кольорового, крафтового паперу формату А4, ножиці, клей, пензлі, булавки, журнали, газети, листівки, фотографії, дрібні побутові предмети, маркери, олівці, фарби.

Тривалість: 45-50 хв

Техніка: колажування, фотоколаж, асамбляж, малювання.

Інструкція

Створюємо автопортрет в колажованій техніці. За необхідністю доповнюємо його фарбами, маркерам або олівцями. Інструкцій стосовно вибору композиції не надаємо, пропонуємо обрати самостійно. Можна використовувати готову фотографію себе, і доповнювати або модифікувати її наявними матеріалами. По завершенні провести виставку готових автопортретів.

Додаток 10. Авторська Техніка: “Моє студентське життя”

Техніка спрямована на соціалізацію студентів, покращення взаємин в групі, оскільки це один з факторів розвитку тривожності у студентів перших курсів.

Мета: зняти емоційне напруження, відрефлексувати емоції викликані студентським життям, згуртувати колектив.

Вік: студенти 1х курсів

Форма: групова, офлайн

Обладнання: Ватман А2, аркуші білого, кольорового, крафтового паперу формату А4, ножиці, клей, пензлі, булавки, журнали, газети, листівки, фотографії, дрібні побутові предмети, маркери, олівці, фарби.

Тривалість: 45-50 хв

Техніка: колажування, фотоколаж, асамбляж, малювання.

Інструкція

1. “Вітаю вас на занятті! Сьогодні в нас арттерапевтичний колаж на тему вашого життя в колледжі. Давайте привітаємось один з одним.. По-черзі назвіть своє ім’я, та зобразіть жест який характеризує ваш настрій зараз” – Першим вітається тренер та передає естафету далі.
2. “На занятті ми не оцінюємо ваші мистецькі можливості, наша задача дослідити почуття та переживання, що виникають у вас продовж вишого життя в стінах коледжу. Будь ласка не оцінюйте та не критикуйте ваших колег, кожен має право на своє бачення професії. В кінці ми проведемо невелике обговорення, тому кожен зможе висказатися. Постарайтесь подумати над такими питаннями:

- на що схоже моє життя в коледжі?
- з ким я проводжу найбільше часу?
- що мені подобається в моєму закладі?
- що б я хотів змінити в ніому?”

3. Якщо група раніше не працювала з колажем, розповідаємо про техніку, показуємо приклади робіт в техніці та прийоми.

4. Надаємо 40 хвилин на виконання завдання. Можна увімкнути спокійну музику без слів.
5. Обговорюємо результати. Кожен презентує свою роботу і відповідає на питання:

- що зображено в роботі?
- що я відчував в процесі створення колажу?
- що відчуваєте зараз відносно своєї роботи?

7. Дякуємо за участь. Просимо зобразити прощальним жестом емоцію яку зараз відчуваєте.

Додаток 11. Техніка: “Мандала” [29]

Мета: зняти емоційне напруження, згуртувати колектив, створення групових або індевідуальних мандал з подальшою компоновкою в групову.

Вік: студенти 1-5х курсів

Форма: індивідуальна, групова, офлайн, онлайн.

Обладнання: Ватман А2, аркуші білого, кольорового, крафтового паперу формату А4, ножиці, клей, пензлі, булавки, журнали, газети, листівки, фотографії, дрібні побутові предмети, маркери, олівці, фарби.

Тривалість: 45-50 хв

Техніка: колажування, фотографія, асамбляж, малювання.

Інструкція

Мандала в перекладі з санскриту означає коло, або центр. Тож для створення мандал ми можемо використовувати будь які матеріали, або зображення, що вам подобаються. Важливо намалювати обо уявити коло, позначити його центр, та заповнити коло малюнками, зображеннями або предметами, починаючи з центру. Закріплювати предмети можна клеєм, булавками, кнопками. Також можна не закріплювати предмети, а зафіксувати композицію на фото.

Дати назву своїй мандалі.

По закінченню скомпонувати індивідуальні роботу в групову композацію.

Додаток 12. Техніка: “Чорний квадрат”

Модифікація техніки Вікторії Назаревич

Мета: зняти емоційне напруження, навчити саморегулюванню негативних станів.

Вік: студенти 1-5х курсів

Форма: індивідуальна, офлайн, онлайн

Обладнання: Аркуш чорного щільного паперу на основу, аркуші білого, кольорового, крафтового паперу формату А4, ножиці, клей, пензлі, булавки, журнали, газети, листівки, фотографії, дрібні побутові предмети, маркери, олівці, фарби.

Тривалість: 45-50 хв

Техніка: колажування, фотоколаж, асамбляж, малювання.

Інструкція

1. “Вітаю вас на занятті! Сьогодні в нас арттерапевтичний колаж на наших страхів та тривог. Давайте привітаємось один з одним.. По-черзі назвіть своє ім’я, та зобразіть жест який характеризує ваш настрій зараз” – Першим вітається тренер та передає естафету далі.
2. Якщо група раніше не працювала з колажем, розповідаємо про техніку, показуємо приклади робіт в техніці та прийоми.
3. “На занятті ми не оцінюємо ваші мистецькі можливості, наша задача дослідити почуття та переживання, що виникають у вас стосовно вашої професії. Будь ласка не оцінюйте та не критикуйте ваших колег, кожен має право на своє бачення професії. В кінці ми проведемо невелике обговорення, тому кожен зможе висказатися.
4. Уявіть що чорний квадрат містить все, що вас не влаштовує в житті. Заповніть квадрат тим, що вам подобається. Проаналізуйте відповіді на такі питання:
    - що ви додали?
    - що змінилося?
    - як це пов’язано з реальним життям?

5. Надаємо 40 хвилин на виконання завдання. Можна увімкнути спокійну музику без слів.
6. Обговорюємо результати. Кожен презентує свою роботу і відповідає на питання:
    a. що зображено в роботі?
    b. що я відчував в процесі створення колажу?
    c. що відчуваєте зараз відносно своєї роботи?
7. Дякуємо за участь. Просимо зобразити прощальним жестом емоцію яку зараз відчуваєте.

Додаток 13. Авторська Техніка: “Моя тривога: як вона виглядає?”

Мета: зняти емоційне напруження, активувати уяву, об’єктивувати тривогу, зробити її видимою, навчити саморегулюванню негативних станів.

Вік: студенти 1-5х курсів

Форма: індивідуальна, офлайн, онлайн

Обладнання: аркуші білого, кольорового, крафтового паперу формату А4, ножиці, клей, пензлі, булавки, журнали, газети, листівки, фотографії, дрібні побутові предмети, маркери, олівці, фарби.

Тривалість: 45-50 хв

Техніка: колажування, фотоколаж, асамбляж, малювання.

Інструкція

1. “Вітаю вас на занятті! Сьогодні в нас арттерапевтичний колаж на наших страхів та тривог. Давайте привітаємось один з одним.. По-черзі назвіть своє ім’я, та зобразіть жест який характеризує ваш настрій зараз” – Першим вітається тренер та передає естафету далі.
2. “На занятті ми не оцінюємо ваші мистецькі можливості, наша задача дослідити почуття та переживання, що виникають у вас стосовно вашої професії. Будь ласка не оцінюйте та не критикуйте ваших колег, кожен має право на своє бачення професії. В кінці ми проведемо невелике обговорення, тому кожен зможе висказатися. Постарайтесь подумати над такими питаннями:
    a. що мене тривожить найбільше?
    b. якби моя тривога була предметом, то яким?
    c. який колір має моя тривога?
    d. як вона пахне, звучить?”
3. Якщо група раніше не працювала з колажем, розповідаємо про техніку, показуємо приклади робіт в техніці та прийоми.
4. Надаємо 40 хвилин на виконання завдання. Можна увімкнути спокійну музику без слів.

5. Обговорюємо результати. Кожен презентує свою роботу і відповідає на питання:
    a. що зображено в роботі?
    b. що я відчував в процесі створення колажу?
    c. що відчуваєте зараз відносно своєї роботи?
6. Дякуємо за участь. Просимо зобразити прощальним жестом емоцію яку зараз відчуваєте.

Звіт подібності

метадані

Заголовок
Скірко

Автор
В. Скірко

Науковий керівник / Експерт
Ю.М. Корнейко

підрозділ
KSADA

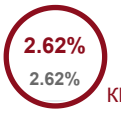
Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв	ß	2
Інтервали	A⟶	0
Мікропробіли	·	0
Білі знаки	ß	0
Парафрази (SmartMarks)	a	20

Обсяг знайдених подібностей

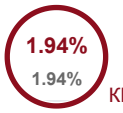
Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



КП 1



КП 2



КЦ

25
Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2

8104
Кількість слів

62302
Кількість символів

Подібності за списком джерел

Нижче наведений список джерел. В цьому списку є джерела із різних баз даних. Колір тексту означає в якому джерелі він був знайдений. Ці джерела і значення Коефіцієнту Подібності не відображають прямого плагіату. Необхідно відкрити кожне джерело і проаналізувати зміст і правильність оформлення джерела.

10 найдовших фраз — Колір тексту

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	НАЗВА ТА АДРЕСА ДЖЕРЕЛА URL (НАЗВА БАЗИ)	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)	
1	https://otherreferats.allbest.ru/psychology/00930537_0.html	20	0.25 %
2	Розвиток технічних навичок учнів-баяністів ДМШ в процесі роботи над п'єсами.docx [redacted] 11/23/2020 Rivne State Humanities University (Рівненський державний гуманітарний університет)	19	0.23 %
3	https://cs.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/01/tytulnyj-arkush_mah_zaochna.pdf	18	0.22 %
4	https://otherreferats.allbest.ru/psychology/00930537_0.html	16	0.20 %

5	ЗАСОБИ АРТТЕРАПІЇ У КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ [redacted] 5/6/2022 Khmelnytsky Humanitarian Pedagogical Academy (KHPA)	13	0.16 %
6	https://otherreferats.allbest.ru/psychology/00930537_0.html	12	0.15 %
7	https://revolution.allbest.ru/psychology/01213129_0.html	12	0.15 %
8	https://otherreferats.allbest.ru/psychology/00930537_0.html	12	0.15 %
9	Шмарига_перевірка на плагіат.docx [redacted] 12/11/2022 Kharkiv State Academy of Design and Fine Arts (KSADA)	11	0.14 %
10	Шмарига_перевірка на плагіат.docx [redacted] 12/11/2022 Kharkiv State Academy of Design and Fine Arts (KSADA)	11	0.14 %

з бази даних RefBooks (0.00 %)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)

з домашньої бази даних (0.36 %)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)	
1	Шмарига_перевірка на плагіат.docx [redacted] 12/11/2022 Kharkiv State Academy of Design and Fine Arts (KSADA)	22 (2)	0.27 %
2	Савчук_ДВК_22.docx [redacted] 12/4/2023 Kharkiv State Academy of Design and Fine Arts (KSADA)	7 (1)	0.09 %

з програми обміну базами даних (0.90 %)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)	
1	ЗАСОБИ АРТТЕРАПІЇ У КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ [redacted] 5/6/2022 Khmelnytsky Humanitarian Pedagogical Academy (KHPA)	39 (4)	0.48 %
2	Розвиток технічних навичок учнів-баяністів ДМШ в процесі роботи над п'єсами.docx [redacted] 11/23/2020 Rivne State Humanities University (Рівненський державний гуманітарний університет)	19 (1)	0.23 %
3	Корекція тривожності спортсменів індивідуальних видів спорту з різним рівнем самооцінки [redacted] 12/21/2021 Sumy State University (Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій)	15 (2)	0.19 %

з Інтернету (1.36 %)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	ДЖЕРЕЛО URL	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)	
1	https://otherreferats.allbest.ru/psychology/00930537_0.html	73 (6)	0.90 %
2	https://cs.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/01/tytulnyj-arkush_mah_zaochna.pdf	18 (1)	0.22 %
3	https://revolution.allbest.ru/psychology/01213129_0.html	12 (1)	0.15 %
4	https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/18093/1/%D0%A5%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%88%D1%83%D0%BD%20%D0%92.%D0%92.pdf	7 (1)	0.09 %

Список прийнятих фрагментів (немає прийнятих фрагментів)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	ЗМІСТ	КІЛЬКІСТЬ ОДНАКОВИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)