

## **КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ КИЇВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ВЛАСНОСТІ ТА ПРАВА НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ «ОЮА» ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ**

**Чернякова Олеся Володимирівна**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри кримінального права, процесу та криміналістики, Київський університет інтелектуальної власності та права Національного університету «Одеська юридична академія»

**Калюк Еліна Василівна**

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
I курсу спеціальності 053 Психологія,  
Київський університет інтелектуальної власності  
та права Національного університету «Одеська юридична академія»

**Калюк Василій Сергійович**

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
I курсу спеціальності 081 Право,  
Київський університет інтелектуальної власності  
та права Національного університету «Одеська юридична академія»

Нові реалії сьогодення українських здобувачів вищої освіти супроводжуються суперечливими емоціями і многогранною палітрою почуттів, що є цілком нормальним бо в нашій країні йде війна але ці події дуже негативно впливають на психоемоційний стан і навчальну діяльність здобувачів вищої освіти. Кожен організм, кожна особистість, реагує на стресові ситуації по-різному, але деякі емоції, такі як страх, біль, виснаження, емоційне вигорання є спільними для всіх українців, у даних умовах. З огляду на це постає необхідність реалізації широкого спектру психологічної підтримки, яка б, принаймні частково, сприяла стабілізації психоемоційних станів здобувачів вищої освіти, допомагала відновити психічне здоров'я та забезпечила хоча б мінімальну нормалізацію життєдіяльності особистості в умовах воєнних дій. [4]

У загальній сукупності різноманітних рис особистості істотне місце належить емоціям, що впливають на будь-який прояв людської активності. Які б чинники не визначали життя і діяльність людини, психологічно діючими вони стають тільки тоді, коли проникають у сферу емоційних відношень. Емоції супроводжують багато проявів життєдіяльності людини, проникають у кожний пізнавальний психічний процес і мають безпосередній вплив на особистість в цілому.

Емоції виникли у процесі еволюції як засіб, за допомогою якого живі істоти реагували на зовнішні впливи і пристосовувались до них. Під час еволюційного розвитку емоції диференціюються і утворюють різноманітні види, що відрізняються своїми особливостями та закономірностями свого перебігу. Найпростіша форма емоцій - емоційний тон відчуттів - вроджені гедонічні переживання (від грецьк. *hedone* – насолода), що супроводжують окремі життєво важливі впливи /напр., смакові, температурні, больові/. Вже на цьому рівні емоції диференціюються на два полярних класи. Позитивні емоції, що викликаються корисними впливами, спонукають суб'єкт їх зберігати. Негативні емоції стимулюють активність, спрямовану на уникання шкідливих впливів. У екстремальних умовах, коли суб'єкт не справляється із ситуацією, що виникла, розвиваються так звані афекти - особливий вид емоцій, що характеризуються великою силою, здатністю гальмувати інші психофізіологічні процеси та нав'язувати визначений спосіб, що закріпився в еволюції, зокрема, "аварійного" розв'язування ситуації (напр., втечу, агресію). У цілому біологічні емоції є формою актуалізації видового досвіду, користуючись яким індивід здійснює необхідні дії (напр., уникнення небезпеки., продовження роду тощо), вияв яких є для нього часто неусвідомленим. Емоції важливі для набуття індивідуального досвіду. Здійснюючи функцію позитивного і негативного підкріплення, вони сприяють набуванню корисних та усуненню шкідливих форм поведінкової активності. [3]

Емоційна реакція, як реакція активна, - могутній організатор поведінки. Емоції були б непотрібні, якби вони були не активні. Будь-яка емоція є спонукою до дії чи відмовою від неї. Емоції є таким внутрішнім організатором наших реакцій, які напружують, збуджують, стимулюють чи затримують ті чи інші реакції. Таким чином, за емоціями залишається роль внутрішнього організатора поведінкової активності.[5]

Узагальнюючи вище сказане, ми можемо зробити висновок, що емоції є внутрішнім організатором поведінкової активності, а це значить, що вони відіграють велике значення в процесі сприйняття будь-якої інформації, в тому числі пізнавальної, яка є дуже важливою в процесі навчання здобувачів вищої освіти.

Наше дослідження було проведено на базі Київського університету інтелектуальної власності та права Національного університету «Одеської юридичної академії» серед здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальності: 053 «Психологія».

В нашому дослідженні ми намагалися оцінити рівень емоційних станів серед здобувачів за допомогою самоаналізу, використовуючи піктограми емоцій і методики «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Холмса та Page.

В процесі самоаналізу здобувачами емоційного стану ми отримали наступні дані: переважна кількість оцінили свій стан, як втомлений – 35%, переживають страх - 25%, сум – 20%, засмучення – 10%, байдужість – 5%, спокій – 5%.

Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Холмса та Page, показала наступні дані: у більшості здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Київського університету інтелектуальної власності та права Національного університету «Одеської юридичної академії», а саме - 48% переважає порогова опірність, досить великий ступінь опірності стресу у 26% здобувачів, у 12% висока, ще у 15% низька ступінь опірності до стресу.

Переважаюча порогова (середня) ступінь опірності стресу, сигналізує про те, що характерна середня ступінь стресового навантаження. виявляється середня ступінь стресостійкості. Стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у житті здобувачів вищої освіти. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу.

Низька ступінь опірності стресу, яка спостерігається у 15 % здобувачів, сигналізує про характерну високу ступінь стресового навантаження. Виявляється низький ступінь стресостійкості (вразливість). Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу.

Підбиваючи підсумки, можемо зазначити, що багато факторів впливають на емоційний стан здобувачів вищої освіти. Війна, новини, брак часу, небезпека, страх призводять до небажаних стресів, які, як ми визначили за другою методикою, при довготривалій дії на організм можуть призвести до хронічних захворювань. На жаль, статистика, яку ми побачили, виходячи з нашого дослідження є неопозитивною і подальше навантаження емоційного фону здобувачів вищої освіти може призвести до негативних результатів, які будуть безпосередньо відгукуватися на організмі в цілому.

У психологічній практиці існують різні підходи та методи допомоги особистості у корекції негативних емоційних станів. Одним з поширених і дієвих методів є арт-терапія. Арт-терапія - це система психологічної допомоги, заснована на мистецтві та творчості й побудові та розвитку психотерапевтичних стосунків [2, с.38].

Корекційний потенціал арт-терапії при переживанні стресу і його наслідків значною мірою пов'язаний з можливістю невербальної експресії, багатими комунікативними і захисними можливостями метафоричної мови образів, образотворчих матеріалів і видів образотворчої роботи. Образотворча діяльність сама по собі може бути потужним терапевтичним чинником. Вона допускає різні способи поводження з художніми матеріалами. Одні з них дозволяють досягати седативних ефектів і знімати емоційну напругу. Інші - відреагувати травматичний досвід і досягти над ним контролю. [1]

В нашому дослідженні для подолання негативних емоцій і почуттів у здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ми запропонували наступні техніки: «Монотопія», мета - вираження емоційних переживань, активізація позитивних емоцій, мобілізація творчого потенціалу; «Чорний

квадрат» автор В. Назаревич, мета - саморегуляція негативного простору особистості, активізація ресурсного стану.

Після проведених арт-терапевтичних технік, ми ще раз запропонували проаналізувати емоційний стан здобувачам вищої освіти за допомогою піктограм емоцій. Отримані дані свідчать про позитивну динаміку в емоціях здобувачів: радість - 30%, задоволення – 25%, щастя – 20%, спокій – 15%, сум – 5%, втома – 5%.

Узагальнюючи вище сказане, можемо зробити наступні висновки: вираження почуттів за допомогою символічних образів, у тому числі в тісному зв'язку з образотворчою діяльністю, здатне призводити до катарсису, навіть якщо зміст образотворчої продукції і сенс переживань в процесі її створення людиною не усвідомлюються. В той же час застосування арт-терапевтичних технік часто супроводжується досягненням кращого розуміння глибинного сенсу переживань, зростанням саморозуміння і самосприйняття, що може бути ресурсом відновлення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти.

#### Список літератури:

1. Вознесеньська, Олена Леонідівна. "Арт-терапія як засіб психо-соціального відновлення особистості." *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* 4 (2015): 28-34.

2. Вознесеньська, О. Л., and М. Ю. Сидоркіна. "Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник." *К.: Золоті ворота* (2015).

3. Коломійцева О. В. Психологічні особливості емоційного сприймання музики розумово відсталими дітьми : дис. – К. : Олеся Володимирівна Коломійцева, 2009.

4. Чернякова О., Рижеголова О. (2022). ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ ДВНЗ «ДДПУ» У ВОЄННИЙ ЧАС. *Научный сборник «ИнтерКонф»*, (110), 254–258. Получено с <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/483>.

5. Чернякова, Олеся Володимирівна, and Еліна Василівна Калюк. "ЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙ В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СЬОГОДЕННЯ." *BASICS OF LEARNING THE LATEST THEORIES AND METHODS* 9 (2023): 382.