МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра соціальної педагогіки, соціальної роботи та консультування

Допущено до захисту
« » 2026 р.
В.о. зав. кафедри
_____ Галина БОНДАРЕНКО

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ З МОЛОДДЮ

Виконала студентка IV курсу, Р/41 групи освітньої програми «Соціальна робота (Соціально-психологічне консультування)»
спеціальності 231 Соціальна робота
Руденко Софія В'ячеславівна

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент
Гончар Інна Григорівна

Умань – 2026

АНОТАЦІЯ

Руденко С.В. Використання арт-терапії у соціальній роботі з молоддю. Кваліфікаційна робота першого (бакалаврського) рівня вищої освіти на правах рукопису. Спеціальність 231 Соціальна робота. Умань, 2026.

У роботі досліджено особливості використання арт-терапії у соціальній роботі з молоддю. Актуальність теми зумовлена тим, що в умовах сучасних соціальних викликів, воєнного стану, емоційної нестабільності, інформаційного перевантаження та зростання рівня психоемоційного напруження серед молоді особливої значущості набуває проблема збереження психічного здоров'я, розвитку емоційної стійкості та формування адаптивних механізмів подолання стресу. Молодь як соціально-вікова група перебуває на етапі інтенсивного особистісного становлення, що супроводжується підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів, внутрішніми кризами самовизначення та нестабільністю емоційної сфери.

Арт-терапія розглядається як ефективний інструмент соціальної роботи, що базується на використанні творчої діяльності для вираження, усвідомлення та корекції емоційних станів. Вона дозволяє м'яко впливати на психоемоційну сферу особистості, сприяє зниженню рівня тривожності, подоланню внутрішніх конфліктів, розвитку самооцінки та формуванню навичок емоційної саморегуляції. Особливістю арт-терапевтичного підходу є його доступність, безпечність та відсутність вимог до художніх здібностей учасників, що робить його ефективним у роботі з молодіжною аудиторією.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та розробленні програми з подолання психосоціальних проблем у молоді засобами арт-терапії.

Методи дослідження: теоретичні; емпіричні.

Одержані результати: проаналізовано науково-теоретичні підходи до розуміння молоді як об'єкта і суб'єкта соціальної роботи; розкрито сутність та особливості використання арт-терапії у соціальній роботі; досліджено актуальні психосоціальні проблеми молоді в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема підвищений рівень тривожності, емоційне виснаження, нестабільність самооцінки та труднощі міжособистісної взаємодії; розроблено програму використання арт-терапії у соціальній роботі з молоддю, спрямовану на гармонізацію психоемоційного стану, розвиток внутрішніх ресурсів особистості та підвищення рівня соціальної адаптації.

Ключові слова: молодь, соціальна робота, арт-терапія, емоційна стабільність, тривожність, самооцінка, психологічна підтримка.

ABSTRACT

Rudenko S. V. Use of Art Therapy in Social Work with Youth. Qualification thesis for the first (bachelor's) level of higher education, manuscript. Specialty 231 Social Work. Uman, 2026.

The paper examines the features of using art therapy in social work with youth. The relevance of the topic is determined by the fact that in the context of contemporary social challenges, martial law, emotional instability, information overload, and increasing levels of psycho-emotional stress among young people, the issue of preserving mental health, developing emotional resilience, and forming adaptive stress-coping mechanisms becomes particularly significant. Youth as a socio-age group is at a stage of intensive personal development, which is accompanied by heightened sensitivity to external influences, internal crises of self-determination, and instability of the emotional sphere.

Art therapy is considered an effective tool of social work based on the use of creative activity for the expression, awareness, and correction of emotional states. It enables a gentle impact on an individual's psycho-emotional sphere, contributes to reducing anxiety levels, overcoming internal conflicts, developing self-esteem, and forming skills of emotional self-regulation. A distinctive feature of the art-therapeutic approach is its accessibility, safety, and lack of requirements for participants' artistic abilities, which makes it effective in working with a youth audience.

The aim of the study is to provide a theoretical justification and develop a program for overcoming psychosocial problems in youth through art therapy.

Research methods: theoretical; empirical.

Results obtained: scientific and theoretical approaches to understanding youth as both an object and a subject of social work were analyzed; the essence and features of the use of art therapy in social work were revealed; current psychosocial problems of youth in the context of modern social challenges were studied, including increased anxiety, emotional exhaustion, unstable self-esteem, and difficulties in interpersonal interaction; a program of using art therapy in social work with youth was developed, aimed at harmonizing the psycho-emotional state, developing internal personal resources, and improving the level of social adaptation.

Keywords: youth, social work, art therapy, emotional stability, anxiety, self-esteem, psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП……..... 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АРТ-ТЕРАПІЇ У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ З МОЛОДДЮ…….. 10

1.1. Молодь як об’єкт і суб’єкт соціальної роботи……..……... 10

1.2. Використання арт-терапії у соціальній роботі……..…… 17

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ З МОЛОДДЮ…….. 28

2.1. Дослідження психоемоційних та соціальних проблем молоді… 28

2.2. Практичні аспекти використання арт-терапії у соціальній роботі з молоддю…….. 36

ВИСНОВКИ…….. 47

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……. 50

ДОДАТКИ……..… 54

ВСТУП

Тема дослідження є надзвичайно актуальною в умовах сучасних соціальних трансформацій, оскільки молодь сьогодні перебуває під впливом складних суспільних процесів, що суттєво позначаються на її психоемоційному стані, соціалізації та формуванні особистості. Молодий вік є одним із найважливіших періодів життя людини, адже саме у цей час відбувається становлення системи цінностей, формування світогляду, професійне самовизначення, розвиток комунікативних навичок та соціальних ролей. Водночас молодь є однією з найбільш вразливих соціальних груп, оскільки гостро реагує на соціально-економічну нестабільність, кризові явища, інформаційне перевантаження та наслідки воєнного стану в Україні.

Сучасні умови розвитку суспільства характеризуються високим рівнем невизначеності, швидкими змінами соціального середовища, цифровізацією та постійним психологічним напруженням. Такі процеси значно ускладнюють успішну соціальну адаптацію молодих людей, впливають на їх емоційний стан, самооцінку та здатність до самореалізації. Внаслідок цього серед молоді все частіше спостерігаються прояви тривожності, емоційного виснаження, внутрішньої нестабільності, труднощі міжособистісної взаємодії та проблеми соціальної інтеграції. Особливої актуальності зазначені проблеми набувають в умовах війни, коли значна частина молоді переживає втрату відчуття безпеки, зміну місця проживання, порушення звичного способу життя та психологічні травми.

Відповідно до Закону України «Про основні засади молодіжної політики» (2021 р.), одним із пріоритетних завдань держави є створення умов для всебічного розвитку молоді, підтримки її психічного здоров’я, соціальної активності та інтеграції у суспільство [6]. У зв’язку з цим особливого значення набуває пошук ефективних підходів та інноваційних методів соціальної роботи, здатних забезпечити не лише соціальну підтримку молоді, але й сприяти її психологічному благополуччю та гармонійному розвитку.

Традиційні методи соціальної роботи не завжди є достатньо результативними, оскільки часто орієнтуються переважно на раціональні способи взаємодії та не враховують глибинні емоційні переживання особистості. Саме тому сучасна практика соціальної роботи дедалі більше звертається до міждисциплінарних та гуманістично орієнтованих підходів, серед яких важливе місце посідає арт-терапія.

Проблема використання арт-терапії у соціальній роботі з молоддю викликає значний науковий інтерес серед соціальних працівників, психологів, педагогів та фахівців соціальної сфери. Питання впливу арт-терапевтичних методів на емоційний стан, психологічне благополуччя та соціалізацію молоді досліджували: О. Артюхіна, О. Вознесенська, М. Кисельова, Л. Лебедєва, О. Тараріна, Т. Зінкевич-Євстігнєєва та інші. У працях науковців акцентується увага на можливостях мистецтва як засобу емоційного самовираження, подолання внутрішніх конфліктів, розвитку творчого потенціалу та психоемоційної підтримки молоді.

Теоретико-методичним аспектам соціальної роботи з молоддю присвячені праці: О. Безпалько, А. Капської, М. Пейна, Т. Семигіної, С. Харченко та інших науковців. Автори розглядають особливості соціальної підтримки молоді, технології соціальної роботи, механізми соціальної адаптації та форми соціально-психологічної допомоги різним категоріям молоді.

Особливості застосування арт-терапії в освітньому та соціальному середовищі досліджували: О. Вознесенська, Н. Деркач, О. Копитін, О. Тараріна, О. Федій та інші. Їхні наукові праці присвячені питанням використання арт-терапевтичних технологій у роботі з молоддю, розвитку емоційного інтелекту, профілактики тривожності, агресивності та соціальної дезадаптації.

Соціально-психологічні аспекти розвитку молоді, проблеми емоційного вигорання, стресостійкості, самооцінки та міжособистісної взаємодії вивчали: Л. Карамушка, С. Максименко, М. Савчин, Т. Титаренко та інші. У їхніх дослідженнях висвітлюється значення психологічної підтримки молоді,

створення безпечного соціального середовища та впровадження інноваційних методів соціальної роботи, зокрема арт-терапії.

Попри значний науковий інтерес до проблематики арт-терапії, питання її комплексного використання у соціальній роботі з молоддю залишається недостатньо систематизованим. Наявні дослідження переважно стосуються психологічних аспектів арт-терапії, тоді як можливості її застосування у сфері соціальної роботи потребують подальшого теоретичного обґрунтування та практичного аналізу.

Таким чином, актуальність проблеми, її недостатня теоретична та практична розробленість зумовили вибір теми дослідження: **«Використання арт-терапії у соціальній роботі з молоддю».**

Мета дослідження – теоретично дослідити проблему та розробити програму з подолання психосоціальних проблем у молоді засобами арт-терапії.

Об'єкт дослідження – соціальна робота з молоддю.

Предмет дослідження – арт-терапія як метод соціальної роботи з молоддю.

Для досягнення мети дослідження визначено такі завдання:

1. Проаналізувати науково-теоретичні підходи до розуміння молоді як об'єкта і суб'єкта соціальної роботи.

2. Розкрити сутність та особливості використання арт-терапії у соціальній роботі.

3. Дослідити актуальні психосоціальні проблеми молоді в умовах сучасних соціальних викликів.

4. Розробити та обґрунтувати програму використання арт-терапії у соціальній роботі з молоддю, спрямовану на подолання психосоціальних проблем.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань використано комплекс взаємопов'язаних методів: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел; емпіричні – анкетування, спостереження,

бесіди, діагностичні методики для визначення рівня тривожності, самооцінки та емоційного стану молоді.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі факультету соціально-психологічної освіти та фізичної культури Уманського національного університету.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про сутність соціальної роботи з молоддю та особливості використання арт-терапії як ефективного методу психосоціального впливу. У межах дослідження узагальнено та систематизовано науково-теоретичні підходи до розуміння молоді як особливої соціально-демографічної групи, Обґрунтовано роль арт-терапії як багатофункціонального методу соціальної роботи, що забезпечує емоційну стабілізацію, розвиток самосвідомості, формування навичок саморегуляції та соціальної адаптації. Отримані теоретичні положення можуть бути використані для подальшого розвитку наукових досліджень у сфері соціальної педагогіки, психології та соціальної роботи.

Практичне значення дослідження полягає у розробленні та обґрунтуванні програми використання арт-терапії у соціальній роботі з молоддю, спрямованої на подолання психосоціальних проблем, зниження рівня тривожності, гармонізацію емоційного стану та розвиток особистісних ресурсів. Запропонована програма може бути впроваджена у діяльність закладів вищої освіти, соціальних служб, психологічних центрів та молодіжних організацій як ефективний інструмент профілактики дезадаптації та підтримки психічного здоров’я молоді.

Апробація результатів дослідження. Основні положення дослідження доповідалися на засіданні кафедри соціальної педагогіки, соціальної роботи та консультування, Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми соціальної педагогіки та соціальної роботи» (м. Умань, 20 листопада 2025 р.), IX Всеукраїнській науково-практичній онлайн-конференції

«Просоціальна особистість у гендерному вимірі: теоретико-методологічні та прикладні аспекти» (м. Умань, 29 травня 2026 року).

Публікації. Результати дослідження висвітлено в 1 одноосібній публікації автора.

Структура та обсяг роботи. Випускна кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел 45 найменувань), додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АРТ-ТЕРАПІЇ У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ З МОЛОДДЮ

1.1. Молодь як об’єкт і суб’єкт соціальної роботи

Розглядаючи молодь у рамках соціальної роботи, слід підкреслити її двоїсту сутність. З одного боку, молодь є об’єктом соціальної роботи, оскільки ця вікова категорія особливо чутлива до соціально-економічних змін, політичних трансформацій та культурних викликів. З іншого – молодь виступає суб’єктом соціальної діяльності, активно впливає на суспільні процеси, ініціює соціальні проєкти, залучається до волонтерства, розвиває громадські організації та формує суспільні цінності.

І. Шевель наголошує, що головним є питання про молодь як суб’єкта і об’єкта суспільних перетворень. Вступаючи у життя, молода людина спочатку є об’єктом впливу соціальних умов, сім’ї, освітніх інституцій, а з часом, набираючи зрілості, сама активізує свій вплив на суспільство, реалізуючи власний потенціал. Молодь є суб’єктом, здатним до впливу, але водночас й об’єктом впливу соціальних чинників, що створює динамічний взаємозв’язок. Таким чином, молодь не є ізольованою групою, а відкритою системою, яка саморозвивається та взаємодіє з різними соціальними структурами [36, с. 195].

Саме молодь є тією частиною суспільства, що вкладає свій потенціал, енергію та оптимізм у розвиток країни, відчуваючи підтримку держави та спільноти. Молоді, активні люди – це запорука стабільного соціально-економічного розвитку, можливість держави посідати конкурентні позиції на світовому ринку та бути на передовій інновацій [4, с. 73].

А. Бойко визначає поняття «молодь» як категорію осіб у віці від 14 до 35 років, що перебувають на початку соціалізації і трудової адаптації, мають трудові права і користуються додатковими пільгами та гарантіями, зокрема у сфері зайнятості [4].

Молодь є рушійною силою соціуму, яка, маючи особливі соціально-психологічні, соціальні та культурні характеристики, перебуває у процесі

соціалізації та виконує роль творця нової соціальної і культурної реальності [24, с. 150].

М. Гуцалова розглядає молодь як соціально-демографічну групу, що перебуває у періоді становлення соціальної зрілості та адаптації до дорослого життя, несе оновлення політично та економічно активного населення. Вікові межі молоді є рухомими і залежать від соціально-економічного розвитку та культурного рівня суспільства, а також від психологічних особливостей людей [12].

С. Чернега підкреслює, що більшість науковців визначають молодь як соціально-демографічну групу з віковими рамками, специфічними соціальними ролями та статусами. Молодь перебуває на етапі професійного і соціального самовизначення, прагне реалізувати свої особистісні можливості, приймає важливі життєві рішення, здобуває освіту, створює сім'ю, формує соціальні зв'язки. Період молодості є переходом від юності до дорослості [21].

Аналіз літератури свідчить, що визначення молоді акцентують увагу на таких аспектах:

- це соціально-демографічна група;
- молодь є рушієм соціальних і політичних змін;
- має унікальні соціально-психологічні та культурні особливості;
- є вразливою соціальною категорією.

Отже, аналіз наукових підходів до визначення поняття «молодь» дає підстави стверджувати, що молодь є особливою соціально-демографічною групою, яка одночасно виступає об'єктом і суб'єктом соціальної роботи. Вона характеризується специфічними соціально-психологічними та культурними особливостями, перебуває на етапі соціалізації, професійного й особистісного становлення та активно впливає на розвиток суспільства. Молодь відіграє важливу роль у соціальних і політичних перетвореннях, формуванні суспільних цінностей та оновленні соціального потенціалу держави. Водночас ця категорія населення потребує належної соціальної підтримки, створення сприятливих умов для самореалізації, професійного розвитку та інтеграції у

суспільне життя. Саме тому соціальна робота з молоддю має бути спрямована не лише на подолання наявних труднощів, а й на розвиток її потенціалу, соціальної активності та громадянської відповідальності.

Сім’я відіграє ключову роль у соціальній роботі з молоддю, виступаючи головним інститутом соціалізації, виховання та освіти молодого покоління. Тому об’єктом уваги соціальних працівників повинні бути не лише окремі молоді люди, а й їхні родини загалом. Серед основних завдань соціальної роботи – підтримати родину в період дорослішання підлітка, зміцнити сімейні зв’язки, навчити батьків ефективним методам виховання, створити сприятливу психологічну атмосферу у сім’ї, надати допомогу кризовим і неблагополучним родинам, а також надати профілактичну підтримку стабільним сім’ям. Всі ці заходи спрямовані на забезпечення гармонійного фізичного та духовного розвитку молоді.

Практичні основи соціальної роботи з молоддю базуються на технологічному підході, який включає методи, підходи і засоби, що застосовують соціальні працівники у взаємодії з молодою аудиторією. Однією з важливих складових є впровадження інноваційних технологій, які допомагають більш ефективно задовольняти потреби молоді, роблячи соціальні послуги більш інформативними і доступними. Серед основних методів роботи виділяють індивідуальне консультування, групову діяльність, проведення тренінгів і реалізацію проєктів, спрямованих на розвиток особистих та професійних якостей молодих людей. Соціальні працівники мають бути готові застосовувати сучасні технологічні інструменти для визначення потреб молоді, проведення соціологічних досліджень і моніторингу результативності своєї роботи. Тільки завдяки об’єднаним зусиллям вдасться досягти серйозних результатів у сфері соціальної підтримки молоді, сприяючи її гідному становищу в суспільстві та створенню умов для особистісного розвитку [20, с. 119–120].

Важливим завданням соціальних працівників є налагодження партнерських відносин із місцевими органами влади, представниками бізнесу,

навчальними установами та громадськими організаціями. Така співпраця сприятиме створенню ефективної системи підтримки молоді, що охоплюватиме різні ресурси і можливості для втілення їхніх ідей і ініціатив. Крім того, важливо організовувати тренінги та навчальні програми, які нададуть молодим людям змогу розвивати потрібні навички, підвищувати конкурентоспроможність на ринку праці та сприяти їхньому соціальному становленню [49, с. 183].

Серед найбільш поширених проблем, з якими стикається сучасна молодь, можна виділити:

– підвищений рівень тривожності та емоційної нестабільності;

– труднощі у встановленні міжособистісних відносин;

– зниження самооцінки та невпевненість у власних силах;

– відчуття соціальної ізоляції;

– труднощі професійного самовизначення.

Зазначені проблеми потребують комплексного підходу у межах соціальної роботи, який би поєднував психологічну підтримку, розвиток особистісного потенціалу та формування соціальних компетентностей. Одним із ефективних методів, що відповідає цим вимогам, є арт-терапія.

Л. Комарніцька виділяє низку технологій соціальної роботи, спрямованих на молодіжне середовище. Однією з ключових є технологія соціальної терапії, яка спрямована на подолання соціально-терапевтичних проблем. В її основі лежать питання корекції аномальних життєвих орієнтацій, формування соціальних цінностей у молоді, а також осмислення нею понять справедливості та несправедливості.

Поширеною серед практиків є технологія консультування, що передбачає встановлення контакту з клієнтом за допомогою вербальної комунікації, в ході якої виявляються проблеми й розробляються шляхи їх подолання. На початку XXI століття важливим питанням стало активізувати молодь, розвинути її естетичні смаки та залучити до культурно-дозвільної діяльності, гуртків, клубів тощо. Для цього застосовується технологія арт-терапії. Вона близька до

музикотерапії, спрямованої на соціалізацію молоді через освоєння музичної культури, субкультур, а також організацію відвідувань концертів, фестивалів, тематичних вечірок. Творчі технології, споріднені з попередніми, з однієї сторони сприяють розвитку індивідуальної творчості, а з іншої – стимулюють колективну діяльність молодих людей. При формуванні сенсо-життєвих орієнтацій молоді варто враховувати бібліотерапію, яка передбачає підбір відповідної літератури, що позитивно впливає на свідомість особи. Близькими до неї є соціально-педагогічні технології, що також формують життєві цінності молодих людей, однак мають більш активний характер, адже передбачають безпосередню участь соціального працівника чи педагога у виховному процесі [24].

Практичні основи соціальної роботи з молоддю ґрунтуються на технологічному підході, що охоплює методи, підходи та інструменти, які застосовують соціальні працівники для ефективної взаємодії з цією групою. Особливе значення має впровадження інноваційних технологій, що сприяють кращому задоволенню потреб молоді, забезпечуючи інформативність і доступність соціальних послуг. Серед основних методів роботи виділяють індивідуальне консультування, групову діяльність, тренінги та проєкти, спрямовані на розвиток особистісних і професійних компетенцій молодих людей. Соціальні працівники мусять володіти сучасними технологічними інструментами для виявлення потреб молоді, проведення соціальних досліджень і моніторингу результативності своєї роботи. Важливою умовою успіху є спільна праця, що дозволяє забезпечити соціальну підтримку молоді, надати їй гідне місце у суспільстві та створити сприятливі умови для розвитку [20, с. 119–120].

Крім того, соціальні працівники мають налагоджувати тісні партнерські зв’язки з місцевими адміністративними установами, бізнесовими структурами, освітніми закладами та громадськими організаціями. Такий підхід допоможе створити ефективну мережу підтримки, що охоплюватиме різноманітні ресурси та можливості для реалізації ідей і ініціатив молоді.

Важливо також організовувати тренінги та освітні програми, які сприятимуть розвитку навичок молодих людей, підвищенню їхньої конкурентоспроможності на ринку праці та їхньому соціальному становленню [49, с. 183].

Одним із ключових аспектів соціальної роботи з молоддю є надання психоемоційної підтримки. Соціальні працівники повинні бути готові підтримувати молодь, яка зіштовхується з емоційними, соціальними або економічними викликами. Це стосується також роботи з тими, хто зазнав травм, насильства або іншого негативного досвіду. Забезпечення доступу до психологічних консультацій, підтримуючих груп та інших спеціалізованих ресурсів є необхідною умовою для поліпшення психічного благополуччя молодих людей [14, с. 94].

Особливості соціальної роботи з молоддю в Україні вимагають цілісного підходу, що враховує різноманітність молодіжної аудиторії, їхні потреби та виклики. Молодь є важливим суб'єктом державотворчих і соціальних процесів, тому в науковій літературі виокремлюють кілька ключових соціально-економічних функцій, які ця група виконує у суспільстві і що сприяють відтворенню населення, соціальній стабільності та розвитку трудового потенціалу:

- освітньо-професійна функція, яка пов'язана з завершенням загальної освіти, вибором професії та початковою професійною підготовкою у навчальних закладах або на робочих місцях;
- інтеграційна функція, що забезпечує включення молоді у трудову та суспільну діяльність, зокрема набуття першого досвіду роботи і виконання соціальних ролей;
- соціодемографічна функція, що відображає участь у формуванні сім'ї й забезпеченні демографічного відтворення населення;
- функція соціалізації, яка охоплює завершення формування соціальної зрілості, становлення індивіда та здобуття певного соціального статусу [1, с. 226].

Отже, розглядаючи молодь як суб'єкта соціальної роботи, варто акцентувати на її соціальній активності, що виявляється у різних формах самодіяльності – як традиційних, так і інноваційних. Вона полягає у розвитку самосвідомості, здатності до самовизначення в громадському просторі, засвоєнні суспільних норм, цінностей, ідеалів і моделей поведінки. Соціальна суб'єктність молодого покоління є багатовимірним і багаторівневим процесом переходу від статусу об'єкта до статусу активного учасника практичної, соціальної і політичної діяльності. Цей процес визначається не лише природними особливостями індивіда, а й соціокультурними чинниками, що впливають на розвиток та підтримку певної політичної системи.

У сучасних умовах особливого значення набуває необхідність формування ефективної державної молодіжної політики, спрямованої на забезпечення соціального захисту, професійного становлення та самореалізації молодих людей. Соціальна робота з молоддю повинна враховувати актуальні виклики сьогодення, серед яких економічна нестабільність, безробіття, вимушена міграція, наслідки воєнних дій, поширення психоемоційного виснаження та труднощі адаптації до швидких суспільних змін. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває створення доступного соціального середовища, у межах якого молодь матиме можливість отримувати психологічну підтримку, якісні соціальні послуги, професійні консультації та умови для розвитку власного потенціалу. Важливим напрямом соціальної роботи є також сприяння активній участі молоді у громадському житті, волонтерських ініціативах, молодіжному самоврядуванні та соціальних проєктах, оскільки саме залучення до суспільно корисної діяльності сприяє формуванню громадянської свідомості, відповідальності та соціальної зрілості особистості. Соціальна підтримка молоді повинна мати комплексний характер і поєднувати соціально-педагогічні, психологічні, культурні та профілактичні напрями роботи, що забезпечить гармонійний розвиток молодого покоління та його успішну інтеграцію у суспільство.

Водночас ефективність соціальної роботи з молоддю значною мірою залежить від рівня професійної підготовки соціальних працівників, їхньої здатності застосовувати сучасні методи та технології роботи відповідно до потреб молодіжного середовища. У професійній діяльності важливого значення набувають індивідуальний підхід, дотримання принципів конфіденційності, толерантності, гуманізму та партнерської взаємодії з молодими людьми. Соціальний працівник повинен не лише надавати допомогу у вирішенні проблемних ситуацій, а й сприяти розвитку самостійності, соціальної активності та відповідального ставлення молоді до власного життя й майбутнього. Крім того, сучасна соціальна робота дедалі більше орієнтується на міждисциплінарну взаємодію, що передбачає співпрацю соціальних працівників із психологами, педагогами, медичними працівниками, представниками громадських організацій та державних установ. Такий комплексний підхід дозволяє більш ефективно реагувати на потреби молоді, забезпечувати своєчасну підтримку та створювати умови для формування соціально активного, психологічно стійкого та конкурентоспроможного молодого покоління.

1.2. Використання арт-терапії у соціальній роботі

Сучасна молодь як соціальна група перебуває на етапі активного становлення особистості, формування системи цінностей, життєвих орієнтирів та соціальних ролей. Саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, емоційної сфери та соціальних навичок, що визначає подальший життєвий шлях молодої людини. Водночас цей етап супроводжується значними труднощами, пов’язаними з адаптацією до соціальних умов, пошуком власної ідентичності та самореалізацією [4; 41].

Важливий внесок у розвиток арт-терапевтичного підходу зробили зарубіжні дослідники М. Наумбург та Е. Крамер. М. Наумбург розглядала мистецтво як форму символічного вираження несвідомих переживань

людини, а Е. Крамер наголошувала на лікувальному потенціалі самого процесу творчості [44; 23]. Теоретичне підґрунтя арт-терапії також значною мірою базується на аналітичній психології К. Г. Юнга, який підкреслював значення символів, архетипів та творчого самовираження у процесі психічного розвитку особистості [3].

Ключовою особливістю арт-терапії є її гуманістична спрямованість. У центрі уваги перебуває не проблема чи психотравмуючий досвід особистості, а її внутрішній потенціал, ресурси та здатність до самовідновлення. Саме тому арт-терапія є особливо ефективною у соціальній роботі з молоддю, адже цей період життя супроводжується активним пошуком власної ідентичності, самореалізації та соціального визнання [41; 23]. Арт-терапевтичні методи сприяють розвитку креативності, впевненості у собі, емоційної відкритості та формуванню позитивної самооцінки.

Практичне значення арт-терапії полягає також у можливості працювати з підсвідомими процесами особистості. Через художню діяльність молода людина може виражати внутрішні конфлікти, страхи, тривожні переживання та психологічні травми у безпечній символічній формі. Це дозволяє знижувати рівень внутрішньої напруги, покращувати психоемоційний стан та формувати нові моделі поведінки [19; 29]. Як зазначає Н. І. Пов’якель, творчий процес активізує внутрішні механізми психологічного захисту та сприяє розвитку стресостійкості особистості [29].

У роботі з молоддю арт-терапія має широкий спектр можливостей. Вона використовується у діяльності соціальних служб, молодіжних центрів, закладів освіти, громадських організацій та реабілітаційних установ. Арт-терапевтичні методи застосовуються як у форматі індивідуального консультування, так і під час групових занять, тренінгів, творчих майстерень та профілактичних програм [23; 4]. Особливо ефективними є групові форми роботи, оскільки вони сприяють розвитку навичок комунікації, емпатії, співпраці та соціальної підтримки серед молоді.

Актуальність використання арт-терапії значно зросла в умовах війни в Україні. Значна частина молоді переживає наслідки психотравматичних подій, втрати близьких, вимушеного переміщення, соціальної нестабільності та невизначеності майбутнього. У таких умовах арт-терапія виступає важливим інструментом психологічної підтримки та соціальної адаптації. За даними міжнародних організацій UNICEF та UNDP, молодь є однією з найбільш уразливих категорій населення щодо впливу хронічного стресу та психоемоційного виснаження, що потребує впровадження сучасних гуманістичних методів допомоги [40; 41; 45].

Арт-терапія – це напрям психосоціальної допомоги, який передбачає використання різних видів мистецтва як засобу вираження внутрішнього світу людини, її переживань, емоцій та конфліктів. Особливість цього методу полягає у тому, що він не потребує спеціальних художніх навичок і є доступним для широкого кола молоді [6; 23].

І. Гончар, узагальнивши дослідження науковців, визначає арт-терапію як сукупність методів, технік та прийомів впливу на особистість, в основі яких лежить мистецтво, з метою зміни особистості, відкриття внутрішнього «Я», зняття напруги, розвитку стресостійкості тощо [2, с. 36].

Важливим аспектом арт-терапії є також її профілактичний потенціал. Використання творчих практик сприяє попередженню розвитку депресивних станів, агресивної поведінки, соціальної ізоляції та деструктивних форм поведінки серед молоді [4; 29]. Через участь у творчому процесі молоді люди отримують можливість конструктивно виражати емоції, формувати позитивний образ себе та розвивати навички емоційної саморегуляції.

У процесі аналізу наукових джерел та практичного досвіду можна зробити висновок, що арт-терапія є перспективним напрямом сучасної соціальної роботи. Її застосування забезпечує комплексний вплив на психоемоційний стан молоді, сприяє розвитку особистісного потенціалу, соціальної активності та психологічної стійкості. Саме тому інтеграція арт-

терапевтичних методів у систему соціальної роботи є важливим напрямом удосконалення соціальної підтримки молодого покоління в Україні.

Таким чином, дослідження розглядає арт-терапію як наукову практику, яка додає та розширює науково-практичне розуміння мистецтва як комплексного підходу, що використовує елементи мистецьких форм для психосоціальної підтримки особистості, особливо молодших дітей. Ця стратегія включає гнучкість у виборі технік, персоналізацію та відображення культурних, соціокультурних та вікових факторів клієнтів [2; 4; 5]. Як обличчя сучасних умов, це те, що робить арт-терапію такою корисною модальністю соціальної роботи [1; 41].

Розглядаючи сутність та зміст мистецтва, варто підкреслити багатовимірну природу арт-терапії як науково-практичного явища; це психотерапевтичний аспект, але також соціальний, педагогічний та культурний елемент. Вважаю це дуже складним, і зокрема, що це стає частиною краси арт-терапії в галузі соціальної роботи, особливо коли молоді люди шукають канали для самовираження та як подолати внутрішні системи [3; 5; 23].

Одне з основних визначень надане Американською асоціацією арт-терапії, яка визначає арт-терапію як психотерапію, в якій творчий процес дозволяє емоційному, психологічному та соціальному зціленню особистості [3; 44]. Отже, арт-терапія – це не лише про створення мистецтва, але й наука для глибокої роботи з внутрішніми переживаннями клієнта.

Ключовим компонентом арт-терапії, коли йдеться про її розуміння та оцінку, є її теоретичні основи. Вона спирається на ряд психоаналітичних, гуманістичних, когнітивно-поведінкових та системних концепцій, з гнучкістю в методах, які адаптуються для задоволення потреб конкретної аудиторії [2; 4; 10]. Особливо є необхідність у арт-терапії, яка працює з рівня невербальної комунікації, щоб подолати мовні бар’єри, культурні розриви та недоліки емоційного вираження, що є звичним на вербальному рівні, як це буває у багатьох підлітків [29; 11].

З методологічної точки зору, арт-терапія є багатотехнологічною за своєю природою, що складається з малювання, колажу, скульптури, рухової терапії, музики, драматерапії. Це дозволяє включати різні творчі жанри, через які можна досягти найкращого каналу для самореалізації кожної особистості [4; 12].

Психотерапевтична роль арт-терапії полягає в наданні безпечного простору для клієнта, де він може виразити своє внутрішнє життя через творчі засоби, помітити почуття та конфлікти, а також досліджувати нові типи поведінки та самовираження [2; 14].

Вважаємо арт-терапію соціальною практикою, яка інтегрує людину в суспільство. Творчість сприяє відчуттю приналежності, підвищує самооцінку та зменшує відчуття відчуженості. Це особливо важливо, коли йдеться про молодь, яка часто перебуває в умовах соціальної ізоляції або конфлікту з навколишнім світом [5; 16].

Щодо освіти, арт-терапія використовується для розвитку творчості, критичного мислення та емоційної грамотності у молоді. Це сприяє повазі в групі та заохочує навчання, а також лідерські навички. Це стимулює той самий імпульс, який потрібен для саморозвитку та ефективної соціалізації [3; 23; 17].

Також варто зазначити, що сучасна проєктна арт-терапія та групова арт-терапія еволюціонували і використовують колективний художній процес та комунікаційні можливості як каталізатор соціальної підтримки [6; 19]. У груповій арт-терапії розвивається емпатія та спільнота, що є особливо важливим для молодіжних спільнот.

Враховуючи наукову та практичну корисність арт-терапії, вона набула значення як ключовий інструмент у практиці соціальної роботи в багатьох країнах світу, включаючи Україну. Арт-терапія сама по собі виникла у відповідь на сучасні проблеми: зростання рівня психологічної травми, населення під екстремальним стресом, соціальна та економічна нестабільність [1; 41; 20].

Важливою перевагою арт-терапії є її здатність працювати з несвідомими процесами. Через творчість молода людина може виразити ті емоції та переживання, які складно або неможливо передати словами. Це створює умови для глибшого самопізнання, усвідомлення внутрішніх конфліктів та пошуку шляхів їх вирішення.

У соціальній роботі з молоддю арт-терапія реалізується через різноманітні напрями та форми діяльності. Дослідники виокремлюють основні види арт-терапевтичних методів, які мають найбільшу ефективність у роботі з молоддю:

1. Ізотерапія (образотворча терапія). Цей напрям передбачає використання малювання, живопису, колажу та інших форм візуального мистецтва. Ізотерапія дозволяє молоді виражати свої емоції через зображення, символи та кольори. У процесі творчості відбувається зниження рівня внутрішньої напруги, нормалізація емоційного стану та розвиток креативного мислення.

Особливо ефективною ізотерапія є у роботі з молоддю, яка має труднощі у вербальному вираженні своїх почуттів. Малюнок виступає своєрідним «мовним посередником», що допомагає краще зрозуміти внутрішній світ особистості [2].

2. Музикотерапія. Музикотерапія базується на використанні музики як засобу впливу на психоемоційний стан людини. Слухання музики, імпровізація, створення власних композицій сприяють зниженню тривожності, покращенню настрою та розвитку емоційної чутливості.

У роботі з молоддю музикотерапія може використовуватися як індивідуально, так і в групових формах, що сприяє розвитку комунікативних навичок та формуванню відчуття приналежності до групи [4].

3. Танцювально-рухова терапія. Цей напрям поєднує рухову активність і психологічну роботу. Через рухи, жести та тілесну експресію молода людина може виражати свої емоції, звільнятися від внутрішніх блоків та напруження.

Танцювально-рухова терапія сприяє підвищенню рівня самоприйняття, розвитку впевненості у собі та покращенню взаємодії з іншими людьми. Вона є особливо ефективною у роботі з молоддю, яка має проблеми з самооцінкою або соціальною адаптацією [41].

4. Казкотерапія та наративні методи. Казкотерапія передбачає використання казок, історій та метафор для роботи з внутрішніми переживаннями особистості. Через створення або аналіз сюжетів молода людина може переосмислювати власний досвід, знаходити нові способи вирішення проблем та формувати позитивні життєві установки. Цей метод є особливо цінним для розвитку уяви, креативності та емоційної гнучкості.

Використання арт-терапії у соціальній роботі з молоддю має комплексний вплив. Вона сприяє:

– зниженню рівня тривожності та стресу;

– розвитку емоційного інтелекту;

– формуванню позитивної самооцінки;

– покращенню комунікативних навичок;

– підвищенню рівня соціальної активності.

Особливо важливим є те, що арт-терапія створює безпечний простір для самовираження, де молодь може відкрито проявляти свої емоції без страху осуду. Це сприяє формуванню довіри, відкритості та готовності до взаємодії з іншими людьми.

Крім того, арт-терапія активно використовується у груповій роботі, що дозволяє молоді розвивати навички співпраці, взаємопідтримки та емпатії. Групові арт-терапевтичні заняття сприяють соціальній інтеграції, допомагають подолати відчуття ізольованості та формують позитивний соціальний досвід [4].

У сучасних умовах арт-терапія також інтегрується з іншими методами соціальної роботи, зокрема тренінговими програмами, освітніми проєктами та профілактичними заходами. Це дозволяє підвищити ефективність соціальної допомоги та забезпечити комплексний підхід до роботи з молоддю.

Таким чином, арт-терапія виступає важливим інструментом соціальної роботи, що дозволяє не лише вирішувати психологічні проблеми молоді, але й сприяти її гармонійному розвитку, соціальній адаптації та інтеграції у суспільство.

Важливим аспектом використання арт-терапії у соціальній роботі з молоддю є її профілактичний потенціал. На відміну від методів, спрямованих виключно на подолання вже існуючих проблем, арт-терапія дозволяє попереджати виникнення емоційного виснаження, соціальної дезадаптації, внутрішніх конфліктів та деструктивних моделей поведінки. Регулярне залучення молоді до творчої діяльності формує навички екологічного проживання емоцій, підвищує рівень стресостійкості та сприяє психологічному благополуччю.

Особливо актуальним є застосування арт-терапевтичних методів у роботі з молоддю, яка переживає наслідки кризових подій, втрати, вимушеного переміщення, сімейних конфліктів або соціальної нестабільності. У таких ситуаціях вербальні методи допомоги не завжди є достатньо результативними, оскільки молода людина може не мати внутрішнього ресурсу для відкритого обговорення власних переживань. Саме тому творчий процес стає альтернативним способом безпечного вираження емоцій, зниження внутрішньої напруги та поступового відновлення психологічної рівноваги [2; 5].

У практиці соціальної роботи ефективним є використання арт-терапії у форматі тренінгових занять, груп підтримки, індивідуального консультування, молодіжних центрів, освітніх просторів та громадських ініціатив. Такий підхід дозволяє поєднати психологічну допомогу із соціальним включенням молоді, розвитком її ініціативності та активної життєвої позиції.

Окрему увагу слід приділити ролі арт-терапії у формуванні комунікативної культури молоді. Спільна творча діяльність сприяє розвитку навичок взаємодії, уміння слухати інших, висловлювати власну думку, працювати в команді та конструктивно вирішувати конфлікти. Це особливо

важливо в умовах цифровізації суспільства, коли значна частина спілкування переноситься у віртуальний простір, а навички живої міжособистісної взаємодії можуть знижуватися.

Крім того, арт-терапія позитивно впливає на процес самопізнання та професійного самовизначення молоді. Через творчі завдання особистість краще усвідомлює власні здібності, інтереси, внутрішні потреби та життєві цілі. Це допомагає молодим людям формувати впевненість у собі, приймати відповідальні рішення та планувати власне майбутнє.

У сучасних умовах доцільним є також використання цифрових форматів арт-терапії: створення електронних колажів, фотоарт-проєктів, цифрового малювання, відеотворчості та музичних онлайн-лабораторій. Такі форми роботи є близькими та зрозумілими для молодого покоління, підвищують мотивацію до участі у соціальних програмах та розширюють можливості доступу до допомоги.

Таким чином, арт-терапія має значний потенціал як універсальний інструмент соціальної роботи з молоддю. Її використання забезпечує не лише корекцію психоемоційного стану, але й сприяє розвитку соціальної компетентності, життєстійкості, творчого мислення та активної громадянської позиції молодої людини.

Суттєвою перевагою арт-терапії у соціальній роботі з молоддю є її гуманістична спрямованість. У центрі уваги перебуває не проблема чи девіантна поведінка молодої людини, а її внутрішні ресурси, потенціал до розвитку та здатність до позитивних змін. Такий підхід сприяє формуванню довірливих відносин між фахівцем соціальної сфери та отримувачем послуг, що є важливою умовою результативної роботи [5].

Арт-терапевтичні методи дозволяють мінімізувати психологічний опір, який часто виникає під час традиційних форм консультування. Молоді люди нерідко уникають прямого обговорення особистих переживань, однак охочіше включаються у творчу діяльність, де відсутній тиск оцінювання та критики.

Саме тому арт-терапія є особливо ефективною у роботі із замкненими, тривожними або емоційно вразливими особами.

Значний потенціал арт-терапія має у профілактиці асоціальних проявів серед молоді. Залучення до творчих занять зменшує ризики агресивної поведінки, залежностей, правопорушень, соціальної пасивності та деструктивного способу життя. Через участь у мистецьких проєктах молода людина отримує можливість конструктивно реалізувати власну енергію, відчути власну значущість та успіх.

Особливо важливою є роль арт-терапії у роботі з молоддю, яка перебуває у складних життєвих обставинах: вихідцями з неблагополучних сімей, внутрішньо переміщеними особами, молодими людьми з інвалідністю, сиротами, особами, які пережили травматичний досвід. У таких випадках творчість стає ресурсом відновлення внутрішньої стабільності, розвитку довіри до оточення та формування позитивного образу майбутнього [4; 10].

Практика свідчить, що ефективність арт-терапії значно зростає за умови систематичного використання. Разові заняття можуть мати короткочасний позитивний ефект, однак саме довготривалі програми дозволяють досягти стійких змін у поведінці, самооцінці та соціальних навичках молоді. Тому доцільним є впровадження постійно діючих арт-терапевтичних програм на базі закладів освіти, молодіжних центрів, соціальних служб та громадських організацій.

Не менш важливим є міждисциплінарний характер арт-терапії. Її можливості можуть поєднуватися з психологічним консультуванням, педагогічною підтримкою, кар’єрним наставництвом, тренінгами особистісного розвитку та програмами неформальної освіти. Це забезпечує комплексний підхід до вирішення проблем молоді та створює умови для всебічного розвитку особистості.

Отже, арт-терапія у соціальній роботі з молоддю виступає не лише методом допомоги, а й засобом розкриття людського потенціалу, підтримки психічного здоров’я та формування активного, відповідального й соціально

включеного покоління. В умовах сучасних викликів – стрімких соціальних змін, глобалізації, конфліктів, цифровізації – соціальна робота з молоддю має бути інноваційною, гнучкою і контекстуально релевантною. Арт-терапія, яка поєднує психотерапевтичні принципи і творчі практики, стає для мене не просто методом, але системним підходом до формування більш стійких, соціально відповідальних і креативних особистостей, здатних ефективно адаптуватись і покращувати позитивні трансформації у суспільстві.

РОЗДІЛ 2
ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ З МОЛОДДЮ

2.1. Дослідження психоемоційних та соціальних проблем молоді

На основі теоретичного аналізу наукових підходів до проблеми вивчення основних проблем молоді було з’ясовано, що сучасна молодь перебуває в умовах постійних соціальних, психологічних та інформаційних викликів, які суттєво впливають на її емоційне благополуччя, міжособистісні взаємини та процес соціалізації. Молодіжний вік є важливим етапом становлення особистості, формування системи цінностей, професійного самовизначення та розвитку соціальної активності. Водночас саме у цей період особистість надто чутлива до стресових факторів, емоційної нестабільності, тривожності та соціальної невизначеності.

У сучасних умовах молодь стикається з низкою психоемоційних проблем, серед яких особливе місце посідають емоційне виснаження, підвищена тривожність, невпевненість у майбутньому, труднощі міжособистісного спілкування, зниження самооцінки та відчуття соціальної ізоляції. Значний вплив на психоемоційний стан молодих людей мають наслідки соціальних криз, воєнних подій, дистанційного навчання, інформаційного перевантаження та нестабільності соціального середовища. Усе це негативно позначається на процесі адаптації молоді, її здатності до самореалізації та підтримання психологічної рівноваги.

У ході вивчення наукової літератури встановлено, що одним із ефективних засобів психосоціальної підтримки молоді є арт-терапія. Арт-терапевтичні методи сприяють емоційному розвантаженню, розвитку саморефлексії, покращенню комунікативних навичок та гармонізації внутрішнього стану особистості. Використання мистецтва у соціальній роботі дозволяє створити безпечний простір для вираження емоцій, переживань і

внутрішніх конфліктів, що є особливо важливим для молодих людей, які часто не здатні відкрито вербалізувати власні почуття.

Таким чином, для ефективного планування соціальної роботи із застосуванням арт-терапевтичних технологій виникає необхідність проведення діагностичного дослідження психоемоційних та соціальних проблем молоді. Це дозволяє визначити рівень емоційного благополуччя, особливості соціальної адаптації, рівень тривожності, самооцінки та комунікативної взаємодії молодих людей, а також окреслити напрями подальшої соціально-психологічної підтримки.

Дослідження проводилося на базі факультету соціальної-психологічної освіти та фізичної культури Уманського національного університету. У дослідженні взяли участь 40 студентів віком від 18 до 23 роки.

Метою дослідження є виявлення психоемоційних та соціальних проблем молоді, визначення особливостей емоційного стану студентської молоді та обґрунтування доцільності використання арт-терапії у соціальній роботі.

Для проведення експерименту було обрано такі діагностичні методики:

1. Методика «Шкала тривожності» (за Ч. Спілбергером) – для визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності молоді.
2. Методика дослідження самооцінки особистості (за Дембо – Рубінштейн) – для визначення рівня самооцінки та впевненості у собі.
3. Анкета «Мій емоційний стан» – для виявлення психоемоційних переживань, рівня стресу та емоційного благополуччя студентської молоді.
4. Спостереження за міжособистісною взаємодією студентів у навчальній та позааудиторній діяльності – для оцінювання рівня комунікативності, емоційної відкритості та соціальної адаптованості.

Результати дослідження стали підґрунтям для подальшого розроблення шляхів використання арт-терапії у соціальній роботі з молоддю, спрямованих на подолання виявлених психоемоційних та соціальних труднощів.

Методика «Шкала тривожності» Ч. Спілбергера є однією з найбільш поширених психодіагностичних методик, яка використовується для визначення рівня тривожності особистості. Вона дає змогу диференціювати ситуативну та особистісну тривожність, що є важливим у дослідженні психоемоційного стану молоді. Ситуативна тривожність характеризує емоційний стан людини у конкретний момент часу та виникає під впливом певних життєвих обставин. Особистісна тривожність є стійкою індивідуальною рисою, яка проявляється у схильності людини сприймати різні ситуації як потенційно небезпечні або загрозливі.

Методика складається з 40 тверджень, які поділяються на дві частини: перша спрямована на визначення ситуативної тривожності, друга – особистісної. Респондентам пропонується уважно прочитати кожне твердження та обрати один із варіантів відповіді залежно від власного емоційного стану або типових переживань. Оцінювання відповідей здійснюється за чотирибальною шкалою. Після завершення опитування підраховується загальна кількість балів окремо за кожною шкалою, що дозволяє визначити низький, середній або високий рівень тривожності.

Проведення методики здійснюється в індивідуальній або груповій формі. Перед початком дослідження учасникам пояснюється мета опитування та наголошується на необхідності щирих відповідей. Тривалість виконання методики становить приблизно 15–20 хвилин. Результати дослідження дозволяють визначити рівень емоційного напруження, схильність до переживань, невпевненість у собі, труднощі адаптації та особливості психологічного стану молоді.

Результати дослідження показали, що значна частина студентської молоді має підвищений рівень тривожності. Високий рівень ситуативної тривожності було виявлено у 42% респондентів, середній – у 46%, низький – лише у 12% опитаних (рис.2.1).

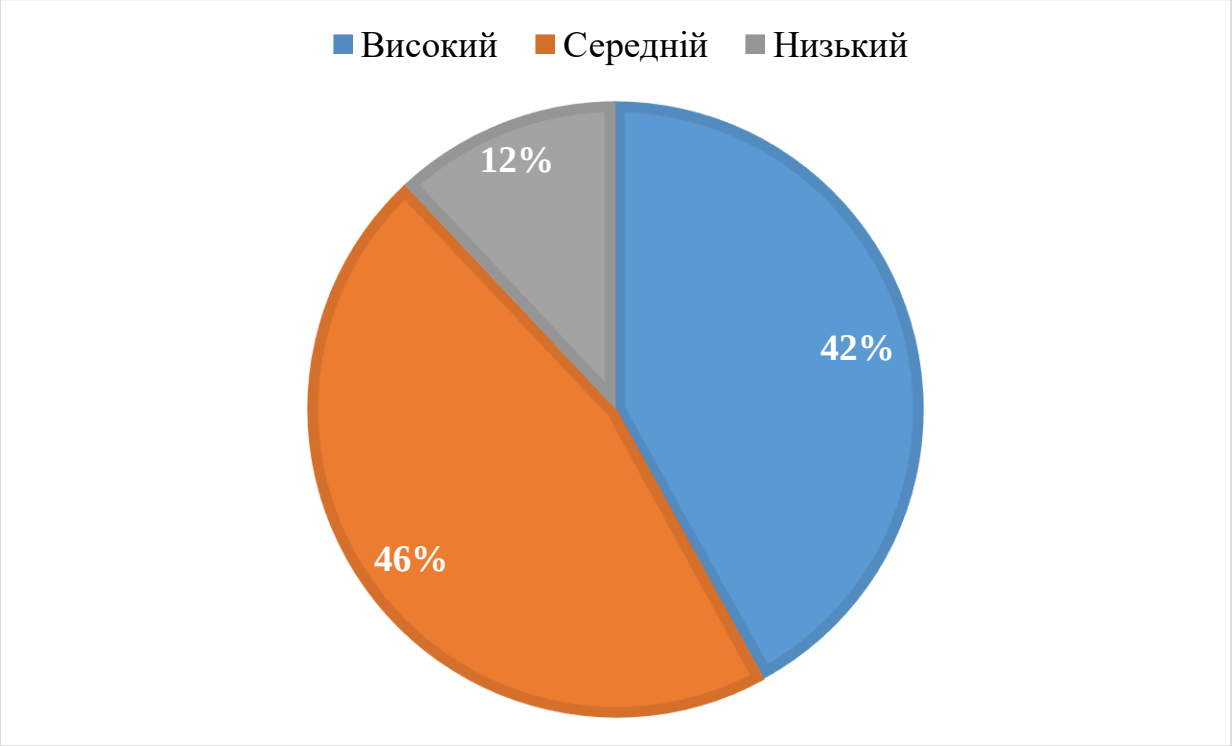


Рис. 2.1. Рівень тривожності молоді

Це свідчить про те, що більшість студентів перебуває у стані емоційної напруги, що пов’язано з навчальним навантаженням, невизначеністю майбутнього, соціальними викликами та високим рівнем психологічного виснаження.

Водночас високий рівень особистісної тривожності було зафіксовано у 38% респондентів, середній – у 49%, низький – у 13%. Отримані результати свідчать про схильність частини молоді до внутрішнього неспокою, невпевненості у власних силах, емоційної нестабільності та підвищеної чутливості до стресових ситуацій.

У процесі бесід зі студентами було встановлено, що основними причинами тривожності молоді є страх професійної нереалізованості, емоційне перевантаження, труднощі адаптації до сучасних соціальних умов та нестача психологічної підтримки. Частина респондентів зазначала, що відчуває постійну втому, емоційне виснаження та труднощі у контролі власних емоцій.

Методика дослідження самооцінки особистості за Дембо – Рубінштейн використовується для визначення рівня самооцінки, самосприйняття та рівня домагань особистості. Вона дозволяє дослідити, як людина оцінює власні можливості, особистісні якості, успіхи та перспективи самореалізації. Самооцінка є важливим компонентом структури особистості, оскільки впливає на поведінку, міжособистісні взаємини, емоційний стан та рівень соціальної адаптації.

Методика передбачає використання спеціальних вертикальних шкал, на яких позначаються певні особистісні характеристики, зокрема: здоров'я, розумові здібності, характер, авторитет серед однолітків, впевненість у собі, рівень щастя та інші показники. Кожна шкала має вигляд вертикальної лінії довжиною 100 міліметрів, де нижня точка означає найнижчий рівень розвитку певної якості, а верхня – найвищий.

Респондентам пропонується позначити на кожній шкалі два показники: рівень, який вони оцінюють у себе на даний момент, та рівень, якого хотіли б досягти у майбутньому. Таким чином визначається реальна самооцінка та рівень домагань особистості. Після виконання завдання дослідник вимірює відстань від нижньої точки шкали до позначок респондента та здійснює інтерпретацію результатів.

Методика проводиться переважно індивідуально або у невеликих групах. Перед початком дослідження учасникам детально пояснюється принцип роботи зі шкалами та надаються приклади виконання завдання. Тривалість проведення становить приблизно 20–25 хвилин. Отримані результати дозволяють виявити рівень адекватності самооцінки, ступінь упевненості у собі, наявність внутрішніх конфліктів, незадоволеності собою або завищених очікувань щодо власних можливостей.

Результати дослідження засвідчили, що лише 28% опитаних мають адекватну та стійку самооцінку (рис. 2.2). У 47% студентів виявлено занижену самооцінку, яка проявляється у невпевненості, страху помилок, залежності від думки оточення та труднощах самовираження. Завищену самооцінку

продемонстрували 25% респондентів, що може свідчити про компенсаторні механізми психологічного захисту.

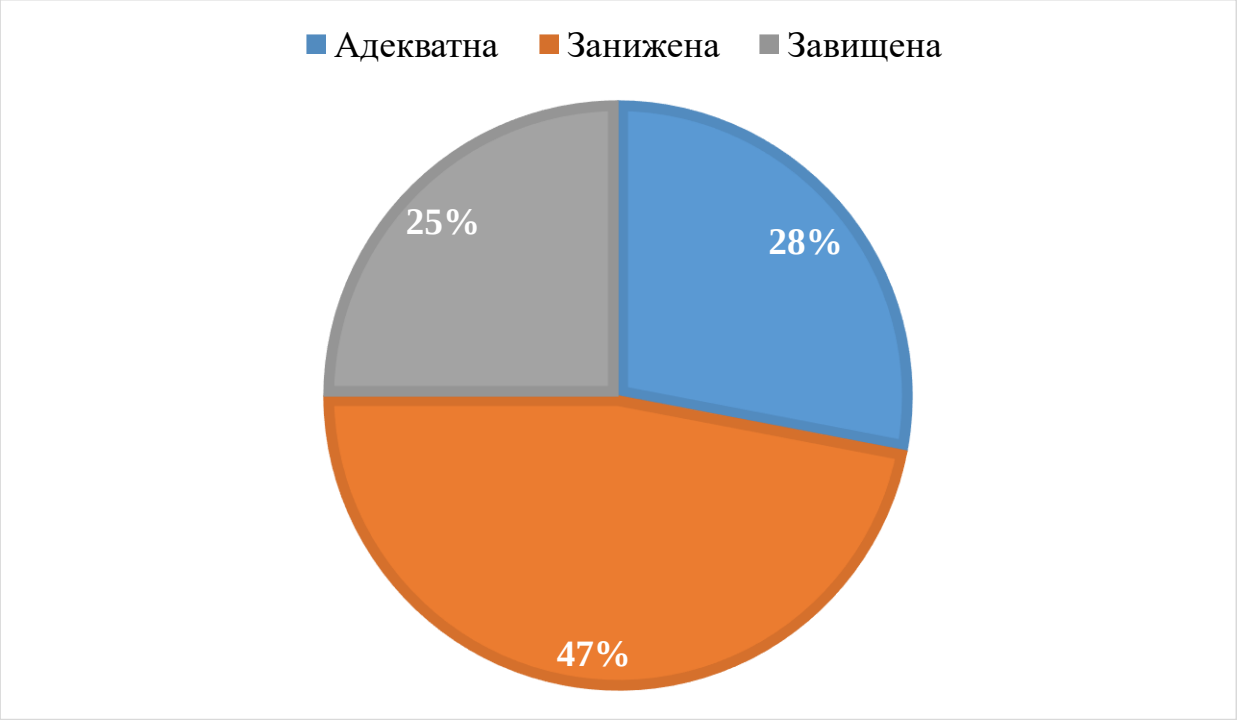


Рис. 2.2. Рівень самооцінки молоді

Отримані результати підтверджують, що значна частина молоді має труднощі з прийняттям себе, недостатньо розвинені навички емоційної саморегуляції та потребує підтримки у формуванні позитивного образу «Я». Особливої уваги потребують студенти, які уникають активної соціальної взаємодії, мають труднощі у комунікації та демонструють високий рівень внутрішньої напруги.

Анкета «Мій емоційний стан» (Додаток А) була розроблена з метою виявлення психоемоційних переживань молоді, рівня емоційного виснаження, стресу, внутрішньої напруги та особливостей емоційного благополуччя. Використання анкети дозволяє отримати інформацію про суб'єктивне сприйняття студентами власного психологічного стану, труднощів емоційної саморегуляції та рівня психологічного комфорту.

Анкета містить низку запитань закритого та напіввідкритого типу, які стосуються емоційного самопочуття студентів, переживання тривоги, страху, емоційної втоми, труднощів у спілкуванні, рівня підтримки з боку оточення та здатності відкрито виражати власні почуття. Респондентам пропонується оцінити частоту або ступінь прояву певних емоційних станів за шкалою від «ніколи» до «постійно» або від «повністю не погоджуюсь» до «повністю погоджуюсь».

Проведення анкетування здійснювалося у груповій формі в умовах навчального середовища. Перед початком учасникам повідомлялося про анонімність результатів та важливість щирих відповідей. Тривалість заповнення анкети становила приблизно 15 хвилин. Аналіз результатів дозволив визначити рівень психоемоційного благополуччя молоді, основні джерела емоційного напруження, труднощі у сфері міжособистісної взаємодії та потребу у психологічній підтримці.

Результати анкетування показали, що 64% студентів часто відчувають емоційне виснаження, 58% – підвищену тривожність та напруження, 52% – труднощі у спілкуванні та вираженні власних емоцій. Водночас 49% респондентів зазначили, що їм бракує психологічної підтримки та безпечного середовища для відкритого вираження переживань.

Особливу увагу привертає той факт, що значна частина молоді надає перевагу приховуванню власних емоцій та переживань. Це може призводити до накопичення внутрішньої напруги, емоційного виснаження та погіршення психоемоційного стану. Під час анкетування студенти часто зазначали, що їм складно говорити про власні проблеми, страхи та переживання навіть із близькими людьми.

Спостереження за міжособистісною взаємодією студентів у навчальній та позааудиторній діяльності застосовувалося з метою оцінювання рівня комунікативності, емоційної відкритості, соціальної адаптованості та особливостей поведінки молоді у груповій взаємодії. Метод спостереження

дозволяє дослідити реальні прояви поведінки студентів у природних умовах без прямого втручання у процес їхньої діяльності.

Спостереження здійснювалося під час навчальних занять, виконання групових завдань, участі у творчих заходах, тренінгах та позааудиторних активностях. Особлива увага приділялася таким показникам, як активність у спілкуванні, здатність до співпраці, емоційна виразність, рівень ініціативності, здатність встановлювати контакт з іншими учасниками групи та реакція на стресові або конфліктні ситуації.

У процесі спостереження за міжособистісною взаємодією студентів було встановлено, що частина молоді демонструє труднощі у комунікації, невпевненість під час групової роботи, емоційну замкненість та низький рівень соціальної активності. Водночас студенти, які брали участь у творчих або мистецьких заходах, виявляли вищий рівень відкритості, емоційної виразності та комунікативної активності.

Узагальнюючи результати констатувального етапу дослідження, можна стверджувати, що сучасна студентська молодь характеризується наявністю комплексу взаємопов’язаних психоемоційних та соціально-психологічних труднощів, які мають системний характер і проявляються у різних сферах життєдіяльності. Серед найбільш поширених проблем домінують підвищений рівень особистісної та ситуативної тривожності, емоційне виснаження, хронічне психоемоційне напруження, зниження загального рівня стресостійкості, а також труднощі у регуляції власних емоційних станів. Значна частина молоді демонструє нестабільну самооцінку, схильність до самокритики, залежність від зовнішньої оцінки та недостатньо сформоване позитивне самосприйняття.

Окремо слід відзначити наявність проблем у сфері емоційної виразності та самовираження, що проявляється у складнощах відкритого прояву почуттів, обмеженій здатності до вербалізації власних переживань та недостатньо розвинених навичках емоційної комунікації. Це, у свою чергу, ускладнює процес міжособистісної взаємодії, призводить до виникнення комунікативних

бар’єрів, зниження рівня довіри у студентських групах та певної соціальної ізольованості окремих осіб. Виявлені особливості також свідчать про недостатній рівень сформованості емоційного інтелекту та навичок конструктивної соціальної взаємодії.

Встановлено, що зазначені психоемоційні труднощі негативно впливають на процес соціалізації молоді, ускладнюють її адаптацію до вимог навчального середовища та соціального простору, а також знижують ефективність включення у різні форми соціальної активності. Наявність емоційної нестабільності та внутрішньої напруги обмежує здатність молоді до ініціативності, прийняття відповідальних рішень та активної участі у суспільно значущій діяльності. У результаті знижується рівень соціальної включеності, уповільнюється процес формування громадянської зрілості та ускладнюється розвиток соціальної компетентності.

Таким чином, отримані результати переконливо свідчать про необхідність впровадження цілеспрямованих соціально-педагогічних та психокорекційних заходів, спрямованих на гармонізацію психоемоційного стану студентської молоді, розвиток її внутрішніх ресурсів, підвищення рівня психологічної стійкості та формування ефективних механізмів соціальної адаптації. Саме тому особливої актуальності набуває використання арт-терапевтичних технологій як інноваційного засобу роботи з емоційною сферою особистості, що дозволяє забезпечити м’який, безпечний та ефективний вплив на внутрішній стан молодої людини.

2.2 Практичні аспекти використання арт-терапії у соціальній роботі з молоддю

Сучасна соціальна робота з молоддю потребує впровадження ефективних методів психологічної підтримки, соціальної адаптації та розвитку особистісного потенціалу. В умовах соціальної нестабільності, інформаційного перенавантаження, емоційного виснаження та зростання

кількості кризових ситуацій особливого значення набувають практичні методи роботи, спрямовані не лише на подолання вже існуючих проблем, а й на профілактику психоемоційних порушень. Одним із найбільш результативних і водночас гуманістично орієнтованих методів є арт-терапія.

Результати проведеного дослідження засвідчили, що психоемоційний стан сучасної молоді характеризується неоднорідністю та наявністю низки проблем, які безпосередньо впливають на процес соціальної адаптації, навчальну успішність і якість міжособистісної взаємодії. Зокрема, було виявлено підвищений рівень ситуативної та особистісної тривожності, що проявляється у внутрішньому напруженні, очікуванні негативних подій, зниженій стресостійкості та труднощах у прийнятті рішень. Окрім цього, значна частина студентів демонструє нестабільну самооцінку, яка коливається залежно від зовнішніх оцінок, соціального оточення та успішності в навчальній діяльності. Такі прояви супроводжуються емоційною вразливістю, підвищеною чутливістю до критики та труднощами у самоприйнятті.

Окрему увагу привертають прояви емоційного виснаження та хронічного стресу, що є характерними для студентського віку в умовах інтенсивного навчального навантаження, соціальної невизначеності та зовнішніх кризових факторів. У респондентів спостерігаються ознаки емоційної перевтоми, зниження мотивації до навчання, періодичні емоційні «спади», а також труднощі у відновленні психологічного ресурсу. Водночас виявлено певні проблеми у сфері міжособистісної взаємодії: частина студентів має труднощі у встановленні довірливих контактів, проявляє соціальну закритість або, навпаки, надмірну залежність від оцінок групи. Це вказує на недостатній рівень сформованості комунікативної компетентності та соціально-емоційного інтелекту.

У зв’язку з цим виникає необхідність у впровадженні спеціально організованої програми психоемоційної корекції, яка б забезпечувала не лише зниження рівня тривожності та емоційної напруги, а й сприяла розвитку внутрішньої гармонії, формуванню позитивної самооцінки та підвищенню

рівня соціальної адаптованості. У цьому контексті особливої значущості набуває арт-терапія як інноваційний метод соціально-педагогічної роботи, що базується на використанні творчої діяльності як інструменту психологічної корекції та особистісного розвитку. Арт-терапія дозволяє працювати з емоційною сферою опосередковано, без тиску на свідомість, що робить її особливо ефективною у роботі з молоддю.

Основна концептуальна ідея програми полягає у використанні арт-терапевтичних методів як засобу гармонізації психоемоційного стану студентської молоді та розвитку її внутрішніх ресурсів. Творчість у межах програми розглядається як універсальний канал самовираження, що дозволяє особистості безпечно вивільняти емоції, усвідомлювати внутрішні конфлікти, трансформувати негативний досвід у конструктивні форми та формувати нові способи самосприйняття. Важливо, що арт-терапія не вимагає спеціальних художніх навичок, а отже є доступною для всіх учасників незалежно від рівня їхніх творчих здібностей.

Теоретичне підґрунтя програми становлять положення гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу), які акцентують увагу на цінності особистості, її внутрішніх ресурсах та прагненні до самореалізації; психоаналітичні підходи, що розглядають творчість як механізм символічного вираження несвідомих переживань; а також сучасні концепції арт-терапії, які трактують творчий процес як засіб психологічної інтеграції та емоційного відновлення. У соціально-педагогічному контексті арт-терапія розглядається як інструмент профілактики дезадаптації, зниження рівня стресу та розвитку соціальної компетентності молоді.

Важливим організаційно-методичним аспектом реалізації запропонованої арт-терапевтичної програми є визначення умов її впровадження, які забезпечують ефективність психолого-педагогічного впливу на студентську молодь. Програма розрахована на студентів закладів вищої освіти віком від 17 до 23 років, які перебувають у стані підвищеного

психоемоційного навантаження, мають прояви тривожності, емоційної нестабільності або труднощі соціальної адаптації.

Оптимальна чисельність групи становить 10–15 осіб, що дозволяє забезпечити індивідуалізований підхід, збереження довірливої атмосфери та ефективну групову взаємодію.

Заняття доцільно проводити у форматі тренінгових арт-терапевтичних зустрічей тривалістю 60–90 хвилин із періодичністю 1–2 рази на тиждень, що забезпечує поступовість і системність корекційного впливу.

Реалізація програми передбачає використання спеціально організованого безпечного простору, оснащеного матеріалами для творчої діяльності, зокрема папером, фарбами, олівцями, глиною, журналами для колажування та іншими засобами художнього самовираження. Важливою складовою є підготовка фасилітатора програми, який повинен мати компетентності у сфері арт-терапії, психологічного консультування та соціально-педагогічної роботи, а також володіти навичками групової динаміки та емоційної підтримки учасників.

Оцінювання ефективності програми здійснюється на основі комплексного підходу, який включає порівняльний аналіз результатів діагностичних методик до і після впровадження програми, спостереження за динамікою поведінкових та емоційних змін учасників, а також аналіз їхніх творчих продуктів і самооцінювальних рефлексивних звітів. Додатково можуть застосовуватися експертні оцінки та зворотний зв’язок від учасників, що дозволяє визначити рівень зниження тривожності, підвищення самооцінки, покращення емоційної стабільності та якості міжособистісної взаємодії. Таким чином, забезпечується не лише практична реалізація програми, але й її наукова верифікація як ефективного інструменту соціально-педагогічної роботи з молоддю.

Мета програми полягає у комплексному зниженні рівня психоемоційного напруження студентської молоді, гармонізації її внутрішнього стану, розвитку позитивної самооцінки, формуванні навичок

емоційної саморегуляції та підвищенні рівня соціальної адаптації засобами арт-терапії.

Досягнення цієї мети передбачає реалізацію низки взаємопов'язаних **завдань:**

1. Передусім йдеться про розвиток здатності до усвідомлення власних емоційних станів, що є основою емоційного інтелекту.
2. Важливим завданням є формування навичок конструктивного вираження емоцій через творчі засоби, що дозволяє уникати внутрішнього накопичення негативних переживань.
3. Окрему роль відіграє розвиток позитивної самооцінки та самоприйняття, що є ключовими чинниками психологічного благополуччя.
4. Також програма спрямована на подолання внутрішніх бар'єрів у спілкуванні, розвиток довіри до інших людей та покращення якості міжособистісної взаємодії.
5. Завершальним завданням є формування стійких навичок саморегуляції, які дозволяють ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями у повсякденному житті.

Методологічною основою програми виступають такі **принципи**:

1. Принцип гуманістичної спрямованості передбачає повагу до внутрішнього світу особистості, прийняття її емоційних переживань без оцінювання та критики.
2. Принцип емоційної безпеки забезпечує створення довірливої атмосфери, у якій учасники можуть вільно виражати свої почуття через творчість.
3. Принцип індивідуалізації враховує унікальність кожного студента, його психологічні особливості та темп особистісного розвитку.
4. Принцип творчої активності передбачає залучення до різних видів художньої діяльності як основного інструменту самовираження.

5. Принцип рефлексивності забезпечує усвідомлення власного внутрішнього стану та змін у процесі участі в програмі.
6. Принцип соціальної інтеграції сприяє розвитку міжособистісної взаємодії та формуванню підтримувального групового середовища.

Важливим теоретико-методичним положенням є розуміння арт-терапії як багаторівневого процесу, що включає діагностичний, корекційний, розвитковий та рефлексивний компоненти. Діагностичний аспект дозволяє виявити приховані емоційні переживання через аналіз творчих продуктів. Корекційний аспект спрямований на зниження рівня тривожності та внутрішнього напруження. Розвитковий аспект забезпечує формування нових способів емоційного реагування та підвищення самооцінки. Рефлексивний аспект дозволяє інтегрувати отриманий досвід у структуру особистості.

Програма виконує низку важливих **функцій** у системі соціально-педагогічної роботи:

1. *Діагностична функція* полягає у можливості виявлення внутрішніх психологічних станів через аналіз творчих продуктів.
2. *Корекційна функція* забезпечує поступове зниження тривожності, емоційного напруження та стресу. *Розвивальна функція* сприяє формуванню емоційної стійкості, впевненості у собі та позитивної самооцінки.
3. *Комунікативна функція* покращує міжособистісну взаємодію та сприяє розвитку довіри у групі.
4. *Рефлексивна функція* забезпечує усвідомлення власних емоційних змін і формування здатності до самоаналізу.
5. *Адаптивна функція* сприяє соціальній інтеграції студентів у навчальне та позанавчальне середовище.

Реалізація програми передбачає поетапну структуру, яка включає три взаємопов’язані блоки:

- мотиваційно-діагностичний;

- корекційно-розвивальний;

- рефлексивно-закріплювальний.

Така структура дозволяє забезпечити поступовість психолого-педагогічного впливу, від первинного встановлення емоційного стану до глибокої корекції та подальшої інтеграції результатів.

Мотиваційно-діагностичний етап спрямований на створення безпечного психологічного простору, формування довіри між учасниками та фасилітатором, а також первинне виявлення емоційного стану студентів. На цьому етапі важливо зняти внутрішні бар'єри, пов'язані зі страхом оцінювання творчості, та сформувати позитивне ставлення до арт-терапевтичної діяльності. Використовуються прості творчі техніки, спрямовані на самовираження без аналізу художньої якості (табл 2.1). Зокрема, застосовуються вправи «Мій настрій у кольорі», «Малюнок себе сьогодні», «Емоційна карта дня». У процесі обговорення акцент робиться не на змісті зображення, а на почуттях, які супроводжували його створення.

Таблиця 2.1

Зміст арт-терапевтичної програми психоемоційної корекції студентської молоді

Блок програми	**Заняття (тема)**	**Арт-терапевтичні вправи**	**Мета заняття**
Мотиваційно-діагностичний	Знайомство з арт-терапією та створення безпечного простору	«Мій настрій у кольорі», «Автопортрет емоцій», «Емоційна хвиля»	Формування довіри в групі, первинна діагностика емоційного стану, зниження внутрішнього напруження
Мотиваційно-діагностичний	Усвідомлення власного емоційного стану	«Карта моїх емоцій», «Дерево мого настрою»	Розвиток емоційної усвідомленості, виявлення рівня тривожності та емоційної нестабільності

Мотиваційно-діагностичний	Образ «Я сьогодні»	«Портрет себе», «Я у трьох кольорах», «Маска мого стану»	Виявлення самооцінки, внутрішніх конфліктів, рівня самоприйняття

Корекційно-розвивальний етап є центральним у структурі програми та спрямований на глибоке опрацювання емоційних станів, розвиток самооцінки та формування внутрішніх ресурсів особистості. У межах цього етапу використовуються складніші арт-терапевтичні техніки, які дозволяють працювати з внутрішніми конфліктами, тривожними станами та негативними установками. Застосовується мандалотерапія як метод структуризації внутрішнього світу, колажування для усвідомлення власних ресурсів, казкотерапія для символічного опрацювання життєвих ситуацій, а також ізотерапія для вираження емоційних переживань (табл. 2.2.). Особлива увага приділяється груповим формам роботи, які сприяють розвитку емпатії, взаємної підтримки та соціальної взаємодії.

Таблиця 2.2

Зміст арт-терапевтичної програми психоемоційної корекції студентської молоді

Блок програми	**Заняття (тема)**	**Арт-терапевтичні вправи**	**Мета заняття**
Корекційно-розвивальний	Робота з тривожністю та внутрішнім напруженням	«Мандала спокою», «Лінії стресу», «Форма мого страху»	Зниження рівня тривожності, символічне опрацювання страхів і напруги
Корекційно-розвивальний	Підвищення самооцінки та прийняття себе	«Я-ідеальний / Я-реальний», «Скарбниця моїх ресурсів», «Колаж моєї цінності»	Формування позитивної Я-концепції, розвиток самоповаги та впевненості
Корекційно-розвивальний	Емоційне вираження та катарсис	«Емоції на папері», «Глина мого гніву»,	Безпечне вираження негативних емоцій,

		«Кольори моїх переживань»	емоційне розвантаження
Корекційно-розвивальний	Соціальна взаємодія та довіра	«Спільний малюнок», «Міст довіри», «Образ групи»	Розвиток комунікативних навичок, формування довіри та групової згуртованості
Корекційно-розвивальний	Ресурсність та внутрішня опора	«Моє джерело сили», «Дерево ресурсів», «Символ моєї стабільності»	Формування психологічної стійкості та внутрішніх ресурсів

На цьому етапі важливо забезпечити поступовий перехід від негативних емоційних станів до більш ресурсних і стабільних. Творча діяльність використовується як інструмент трансформації внутрішнього досвіду, що дозволяє змінювати сприйняття власних проблем, знижувати їх емоційну інтенсивність і формувати нові способи реагування. Значну роль відіграє обговорення творчих робіт, яке допомагає учасникам усвідомити приховані сенси своїх переживань.

Рефлексивно-аналітичний етап спрямований на усвідомлення отриманого досвіду та закріплення позитивних змін у психоемоційному стані. На цьому етапі студенти аналізують власні емоційні трансформації, визначають, які методи були для них найбільш ефективними, та формують індивідуальні стратегії саморегуляції. Використовуються підсумкові творчі завдання, зокрема створення «образу мого нового Я», арт-щоденники змін, символічні композиції, що відображають внутрішній розвиток особистості (табл.2.3.). Важливою складовою є групова рефлексія, у межах якої учасники діляться власними відкриттями та емоційними переживаннями.

Таблиця 2.3

Зміст арт-терапевтичної програми психоемоційної корекції студентської молоді

Блок програми	**Заняття (тема)**	**Арт-терапевтичні вправи**	**Мета заняття**
Рефлексивно-закріплювальний	Усвідомлення змін	«Я до і після», «Мій шлях змін», «Дві мандали стану»	Аналіз особистісних змін, розвиток рефлексії
Рефлексивно-закріплювальний	Інтеграція досвіду	«Книга мого досвіду», «Колаж досягнень», «Символ мого розвитку»	Узагальнення набутого досвіду, формування позитивної самооцінки
Рефлексивно-закріплювальний	Закріплення ресурсного стану	«Образ мого майбутнього Я», «Моя внутрішня опора», «Світ мого балансу»	Формування стійких стратегій емоційної саморегуляції
Рефлексивно-закріплювальний	Підсумкове заняття	«Груповий колаж змін», «Наш спільний ресурс», «Прощальний символ»	Підбиття підсумків, закріплення позитивної динаміки, завершення програми

Очікуваними результатами реалізації програми:

- зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності;
- підвищення емоційної стабільності;
- формування позитивної та більш стійкої самооцінки;
- розвиток навичок емоційної саморегуляції та підвищення рівня психологічної стійкості.

Також очікується покращення якості міжособистісних взаємин, підвищення рівня довіри у студентських групах та зростання соціальної адаптованості.

Таким чином, розроблена програма арт-терапевтичної роботи зі студентською молоддю є цілісною науково обґрунтованою системою соціально-педагогічного впливу, спрямованою на гармонізацію психоемоційного стану, розвиток внутрішніх ресурсів особистості та формування стійких механізмів психологічної адаптації. Її впровадження створює умови для не лише корекції наявних труднощів, але й для глибокого особистісного зростання студентів, що є важливою передумовою їхнього подальшого соціального та професійного становлення.

ВИСНОВКИ

Результати теоретико-експериментального дослідження засвідчують вирішення поставлених завдань і дають підстави для таких висновків:

1. У результаті аналізу науково-теоретичних підходів до розуміння молоді як об’єкта і суб’єкта соціальної роботи встановлено, що молодь є складною соціально-демографічною групою, яка характеризується інтенсивними процесами особистісного становлення, формуванням ціннісних орієнтацій та пошуком власного соціального статусу. У сучасній науковій думці молодь розглядається не лише як об’єкт соціального впливу та підтримки, але й як активний суб’єкт суспільних відносин, здатний до самостійного прийняття рішень, соціальної ініціативи та творчої діяльності. Виявлено, що ефективність соціальної роботи з молоддю значною мірою залежить від урахування її вікових, психологічних та соціальних особливостей, зокрема підвищеної емоційної чутливості, потреби у самоствердженні, прагнення до соціального визнання та розвитку самостійності. Узагальнення теоретичних джерел дозволило дійти висновку, що сучасні підходи до соціальної роботи з молоддю ґрунтуються на принципах партнерства, суб’єкт-суб’єктної взаємодії, індивідуалізації та розвитку внутрішніх ресурсів особистості, що створює підґрунтя для використання інноваційних методів впливу, зокрема арт-терапії.

2. У процесі розкриття сутності та особливостей використання арт-терапії у соціальній роботі встановлено, що арт-терапія є ефективним психосоціальним методом, який базується на використанні творчої діяльності як засобу вираження, усвідомлення та трансформації емоційних станів особистості. Вона поєднує елементи психологічної корекції, соціальної підтримки та особистісного розвитку, що робить її особливо цінною у роботі з молоддю. Теоретичний аналіз дозволив визначити, що арт-терапія ґрунтується на положеннях гуманістичної психології, психоаналітичного підходу та сучасних концепціях емоційної регуляції, відповідно до яких творчість розглядається як природний механізм самовираження та

внутрішньої інтеграції особистості. Установлено, що основними перевагами арт-терапії є її безпечність, ненав'язливість, доступність для осіб без художніх навичок, а також здатність впливати на глибинні емоційні процеси опосередковано через символічні образи. У соціальній роботі арт-терапія виконує діагностичну, корекційну, розвивальну, комунікативну та адаптивну функції, сприяючи гармонізації психоемоційного стану молоді, зниженню рівня тривожності та розвитку соціальної компетентності.

3. У ході дослідження актуальних психосоціальних проблем молоді в умовах сучасних соціальних викликів встановлено, що значна частина молодих людей перебуває під впливом комплексу негативних факторів, які ускладнюють їхнє особистісне та соціальне становлення. До найбільш поширених проблем належать підвищений рівень тривожності, емоційне виснаження, стресові стани, нестабільна самооцінка, труднощі самоприйняття та порушення емоційної регуляції. Виявлено, що сучасні студенти часто стикаються з інформаційним перевантаженням, високими навчальними вимогами, соціальною невизначеністю та зовнішніми кризовими чинниками, що негативно впливає на їхній психоемоційний стан. Окрім цього, зафіксовано наявність проблем у сфері міжособистісної взаємодії, які проявляються у труднощах встановлення довірливих контактів, соціальній замкненості або надмірній залежності від оцінок оточення. У цьому контексті арт-терапія виступає ефективним інструментом роботи з емоційною сферою молоді, оскільки дозволяє м'яко та безпечно впливати на внутрішні переживання особистості.

4. У процесі розроблення та обґрунтування програми використання арт-терапії у соціальній роботі з молоддю, спрямованої на подолання психосоціальних проблем, було визначено її концептуальні засади, мету, завдання, принципи та структурні компоненти. Запропонована програма ґрунтується на ідеї використання творчої діяльності як засобу гармонізації психоемоційного стану, розвитку внутрішніх ресурсів особистості та підвищення рівня соціальної адаптації молоді. Встановлено, що ефективність

програми забезпечується поетапною організацією роботи, яка включає мотиваційно-діагностичний, корекційно-розвивальний та рефлексивно-закріплювальний етапи.

На мотиваційно-діагностичному етапі створюються умови для формування довіри, первинного виявлення емоційного стану та залучення учасників до творчої діяльності. Корекційно-розвивальний етап спрямований на глибоке опрацювання емоційних переживань, зниження рівня тривожності, формування позитивної самооцінки та розвиток навичок саморегуляції через використання різноманітних арт-терапевтичних методів (ізотерапія, колажування, мандалотерапія, казкотерапія). Рефлексивно-закріплювальний етап забезпечує усвідомлення отриманого досвіду, інтеграцію позитивних змін та формування стійких механізмів емоційної стабільності.

Узагальнюючи результати розробки програми, слід зазначити, що її впровадження сприятиме зниженню рівня психоемоційного напруження у молоді, розвитку її емоційної стійкості, підвищенню самооцінки та покращенню якості міжособистісної взаємодії. Крім того, програма створює передумови для формування соціально активної, психологічно зрілої та адаптованої особистості, здатної до конструктивної взаємодії з соціальним середовищем.

Перспективи подальших наукових досліджень убачаємо у поглибленому вивченні ефективності різних напрямів арт-терапії у роботі з молоддю, зокрема музикотерапії, казкотерапії, фототерапії, танцювально-рухової терапії та пісочної терапії. Актуальним залишається дослідження можливостей інтеграції арт-терапевтичних методик у діяльність закладів вищої освіти, молодіжних центрів, соціальних служб та реабілітаційних установ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абашина О. В. Молодь як суб’єкт економічної зайнятості. *Наукові праці Кіровоградського національного технічного університету. Економічні науки.* 2008. Вип. 13. С. 222–228.

2. Андрущенко В. П. Філософія освіти і молоді. Київ : Знання, 2010. 154 с.

3. Бех І. Д. Особистість у просторі виховання. Київ : Академвидав, 2008. 280 с.

4. Бойко А. Поняття та правова природа молодіжного безробіття. *Підприємництво, господарство і право*. 2018. Вип. 2. С. 69–73.

5. Васильєва М. П. Соціальна активність молоді як умова консолідації суспільства. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2018. № 2. С. 45–52.

6. Верховна Рада України. Закон України «Про основні засади молодіжної політики» від 27.04.2021 №1414-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20 (дата звернення: 01.12.2025).

7. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.

8. Глаголєва І. О. Психологічні особливості віку 14–35 років. *Вісник психології.* 2021. Вип. 54. С. 34–41.

9. Гончар І.Г. Роль реабілітаційного потенціалу особистості в ході соціально-психологічної реабілітації. Актуальні проблеми соціальної роботи: теорія і практика: колективна монографія / за ред. Н.М. Коляди. Умань, 2020. С. 67–75.

10. Гончар І. Традиційні та інноваційні технології арт-терапії в реабілітації дітей з інвалідністю. Соціальна робота та соціальна освіта. 2023. №2(11). С. 33–42. URL: https://doi.org/10.31499/2618-0715.2(11).2023.291847 (дата звернення: 19.01.2026).

11. Грищенко С., Кримська К. Особливості соціальної роботи з молоддю в сучасній Україні. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2024. №3. С. 94–96.

12. Гуцалова М. Молодь як об'єкт державної політики. *Сучасна українська політика*. 2011. Вип. 22. С. 210–217.

13. Дабіжа К., Дабіжа Л., Комарівська Н. Використання арт-технологій в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*. 2022. Вип. 64 С. 64-71.

14. Дабіжа Л. П. Нетрадиційне малювання як засіб розвитку творчих здібностей дітей дошкільного віку. *Наукові записки: Збірник матеріалів науково-практичної конференції викладачів і студентів факультету дошкільної, початкової освіти та мистецтв. Серія «Мистецтво».* Вінниця : ТОВ «Фірма «Планер», 2018. С. 66-70.

15. Дорощук С. М., Безштанько М. А., Гайдай О. С., Заворітна А. М., Твердохліб Н. Г. Арт-терапія як засіб психокорекції емоційних порушень для дітей з обмеженими можливостями. *The V International Scientific and Practical Conference «Trends of modern science and practice»*. 2022. С. 537-544.

16. Звєрєва І. Д. Соціальна робота з молоддю. Київ : ЦУЛ, 2011. 304 с.

17. Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#Text (дата звернення: 10.04.2026).

18. Замелюк М. І. Арт-терапія як засіб творчої самореалізації. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. №10. С. 51–58.

19. Карпенко Л. В. Стресові чинники та їх подолання у молоді України. *Соціальна робота*. 2022. №3. С. 15–23.

20. Касьян О. Молодіжна політика ради Європи. Актуальні проблеми міжнародних відносин. 2009. Вип. 85. Ч. 2. С. 119–120.

21. Костенко Н. В. Соціологія молоді: теоретичні підходи. Київ : Інститут соціології НАН України, 2016.

22. Костюк Г. С. Психологія розвитку особистості. Київ : Освіта, 2018. 400 с.

23. Крамер Е. Арт-терапія з дітьми. Київ : ВГЛ, 2007. 320 с.

24. Кузьменко І. Соціальне виховання молоді у воєнний час. 2024. С. 164–167.

25. Лебедєва Л. Д. Арт-терапія: теорія і практика. Київ : Либідь, 2012. 256 с.

26. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : ЦУЛ, 2019. 512 с.

27. Мельниченко Л. М. Соціально-психологічна реабілітація дітей із зони АТО засобами арт-терапії. *Актуальні проблеми психології.* 2016. №11. С. 82–90.

28. Періг І. Арт-терапія в роботі практичного психолога. *Матеріали Міжнародної науково-технічної конференції «Фундаментальні та прикладні проблеми сучасних технологій» до 100 річчя з дня заснування НАН України та на вшанування пам'яті Івана Пулюя (100 річчя з дня смерті), 22-24 травня 2018*. Тернопіль : ТНТУ, 2018. С. 327–328.

29. Пов'якель Н. І. Психологічні основи арт-терапії. Київ : Академвидав, 2015. 304 с.

30. Пирожков С. І. Молодіжна політика в Україні. Київ, 2018.

31. Ревть А., Гук О. Арт-терапія у соціально-реабілітаційній роботі з дітьми з особливими потребами. *Молодь і ринок*. 2019. №7 (174). С. 96-103.

32. Світлична Т. В. Етапи розвитку ідентичності у молоді. *Психологія розвитку*. 2019. Т. 6, №2. С. 22–30.

33. Суший О. В. Психологія соціальних змін. Київ : Наукова думка, 2017.

34. Титаренко Т. М. Життєві кризи особистості. Київ : Либідь, 2011.

35. Шаравара Р. Соціальна реабілітації дітей з функціональними обмеженнями здоров'я: інноваційні практики. *Topical issues of the development*

of modern science. Abstracts of the 3rd International scientific and practical conference. Publishing House «ACCENT». Sofia, Bulgaria. 2019. Pp. 293–303. URL: https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2019/11/topical-issues-of-the-development-of-modern-science_ (дата звернення 19.01.2026 р.).

36. Шевель І. Світогляд сучасної української молоді. Український інформаційний простір. 2013. № 1 (1). С. 192–198. URL: http://studies.in.ua/pravo/29-shevel.pdf (дата звернення: 02.10.2025).

37. Шевченко О. В. Соціальна педагогіка. Київ : Академія, 2014.

38. Чайка І.Ю. Волонтерство: сутність феномена та особливості його функціонування в сучасній Україні. *Грані*. 2017. Т. 20. № 7. С. 72–79. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Grani_2017_20_7_10. (дата звернення: 11.01.2026).

39. Цимбалюк В. І. (ред.). Осягаємо соціальну інтеграцію. Київ : КиМУ, 2020. 312 с.

40. UNICEF Ukraine. Психічне здоров'я молоді. URL: https://www.unicef.org/ukraine (дата звернення: 01.12.2025).

41. UNDP Ukraine. Підтримка молоді. URL: https://www.undp.org/uk/ukraine (дата звернення: 01.12.2025).

42. Donnari S. et al. New Technologies for Art Therapy Interventions. Psychiatria Danubina. 2019. Pp. 462–466.

43. Interactive Technologies that Engage Children with Disabilities in Visual Art – A Review. URL: https://www.researchgate.net/publication/266318703 (дата звернення: 15.01.2026).

44. Naumburg M. Art Therapy: Its Scope and Function. New York : Schocken Books, 1966. 250 p.

45. World Health Organization. Adolescent mental health. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health (дата звернення: 10.05.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета «Мій емоційний стан»

Інструкція:

Шановний(а) респонденте! Пропонуємо Вам відповісти на запитання анкети, що спрямована на виявлення особливостей Вашого емоційного стану. Усі відповіді є анонімними та будуть використані лише в узагальненому вигляді. Будь ласка, обирайте той варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому стану.

І. Загальні відомості

1. Вік: _____
2. Стать: ☐ жіноча ☐ чоловіча
3. Курс навчання: _____
4. Чи берете Ви участь у громадській/волонтерській діяльності?

☐ так ☐ ні ☐ іноді

ІІ. Емоційний стан

5. Як часто Ви відчуваєте емоційну втому?

☐ ніколи ☐ рідко ☐ іноді ☐ часто ☐ постійно

6. Чи відчуваєте Ви тривожність без видимої причини?

☐ ніколи ☐ рідко ☐ іноді ☐ часто ☐ постійно

7. Як часто Ви відчуваєте стрес під час навчання?

☐ ніколи ☐ рідко ☐ іноді ☐ часто ☐ постійно

8. Чи буває у Вас відчуття емоційного виснаження?

☐ ніколи ☐ рідко ☐ іноді ☐ часто ☐ постійно

ІІІ. Самопочуття та емоційна регуляція

9. Чи легко Вам контролювати власні емоції?

☐ так, легко ☐ іноді ☐ важко ☐ дуже важко

10. Чи відчуваєте Ви підтримку з боку оточення?

☐ завжди ☐ часто ☐ іноді ☐ рідко ☐ ніколи

11. Чи можете Ви відкрито говорити про свої емоції та переживання?

☐ так ☐ скоріше так ☐ важко ☐ ні

12. Чи виникають у Вас труднощі у спілкуванні з іншими людьми?

☐ ніколи ☐ рідко ☐ іноді ☐ часто ☐ постійно

IV. Загальна оцінка стану

13. Як Ви загалом оцінюєте свій емоційний стан?

☐ дуже добрий ☐ добрий ☐ задовільний ☐ поганий ☐ дуже поганий

14. Чи потребуєте Ви психологічної підтримки?

☐ так ☐ скоріше так ☐ ні ☐ важко відповісти

15. Що найчастіше впливає на Ваш емоційний стан? (можна обрати кілька варіантів)

☐ навчання

☐ сім’я

☐ друзі

☐ фінансові труднощі

☐ майбутнє / невизначеність

☐ інше: _____