

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування факультету)

кафедра загальної психології та психологічного консультування

(повна назва кафедри)

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

«Малюнок як спосіб емоційної саморегуляції»

(тема кваліфікаційної роботи українською мовою)

«Drawing as a way of emotional self-regulation»

(тема кваліфікаційної роботи англійською мовою)

Виконала: здобувачка денної форми навчання
спеціальності 053 Психологія

(код, назва спеціальності)

Освітня програма «Психологія»

(назва)

Швець Дар'я Павлівна

(прізвище, ім'я, по-батькові здобувача)

Керівник д. психол. наук, проф. Кіреєва З.О.

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

(підпис)

Рецензент канд. психол. наук, доцент Данілова О.С.

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

(підпис)

Рекомендовано до захисту: Протокол засідання кафедри № _ від _р. Завідувач кафедри <u>Кіреєва З.О.</u> _____ (підпис)	Захищено на засіданні ЕК № _____ протокол № __ від _____. _____.202_ р. Оцінка _____ / _____ / _____ (за національною шкалою, шкалою ECTS, бали) Голова ЕК <u>Кононенко О.І.</u> _____ (підпис)

Одеса 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ МАЛЮНКУ ЯК СПОСОБУ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ	6
1.1. Емоційна саморегуляція та її дослідження в сучасній науковій літературі ..	6
1.2. Малюнок як засіб емоційної саморегуляції у період ранньої дорослості	11
Висновки до першого розділу.....	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МАЛЮНКУ ЯК СПОСОБУ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ	19
2.1 Обґрунтування обраних методик та опис процедури дослідження.....	19
2.2 Дослідження емоційної саморегуляції до проведення формуючого експерименту	25
2.3. Дослідження рівню емоційної саморегуляції після проведення формуючого експерименту	30
2.4 Математико-статистичний аналіз впливу малюнка на емоційну саморегуляцію	35
Висновки до другого розділу	41
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	45

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі, що характеризується високим рівнем стресу та нестабільним соціальним середовищем, все більше уваги приділяється питанням емоційної саморегуляції особистості. Дослідження способів емоційної саморегуляції є особливо актуальним під час військового стану в Україні: люди стикаються з високим рівнем психоемоційного навантаження, що призводить до хронічного стресу та різноманітних захворювань. Одним із ефективних способів підтримки психоемоційної рівноваги є використання малюнку як засобу самовираження та внутрішньої гармонізації.

Теоретична актуальність проблеми зумовлена зростаючим інтересом до методів арт-терапії у контексті психології, психотерапії та педагогіки. Малюнок розглядається як засіб невербальної комунікації, що дозволяє не лише виразити внутрішній стан особистості, а й здійснювати саморегуляцію емоцій. Малюнок як форма невербального самовираження відображає глибинні емоційні стани особистості та може виступати засобом їх регуляції.

Прикладна актуальність полягає в тому, що малювання використовується у психокорекційній, діагностичній та терапевтичній практиці, зокрема в роботі з дітьми, підлітками та дорослими з підвищеним рівнем тривожності та емоційної нестабільності.

Попри значний розвиток арт-терапії як напрямку, малюнок як засіб емоційної саморегуляції залишається недостатньо дослідженим у порівнянні з іншими методами психокорекції. У сучасній психологічній літературі (К. Малкіоді, 2012; Г. Камаїл, К. Рей, Х. Муньїс, 2019; С. Давід, 2018; Б. Белкофер, 2021) представлено низку досліджень, присвячених арт-терапії, які вказують на позитивний вплив творчої діяльності на емоційний стан особистості. Дослідження підкреслюють роль малюнкової діяльності у зниженні тривожності, покращенні емоційної саморегуляції та розвитку емоційної гнучкості, зокрема в осіб молодого віку та студентської молоді.

Проте недостатньо дослідженими залишаються саме механізми використання малюнку як способу саморегуляції, особливо в контексті молодіжного середовища під час військових дій.

Багато досліджень зосереджуються на діагностичному аспекті малюнків, проте практичні механізми їхнього впливу на зниження рівня стресу та тривожності ще потребують подальшого вивчення. Також, мало вивчена диференційована ефективність різних технік малювання у різних вікових та соціальних групах, зокрема серед студентів вищих навчальних закладів, віком від 18 до 25 років. Дане дослідження направлене на розширення наукового розуміння механізмів дії малювання як інструменту саморегуляції.

Мета дослідження – теоретично визначити та емпірично дослідити психологічні можливості використання малюнку як засобу емоційної саморегуляції особистості.

Для досягнення поставленої мети дослідження визначені наступні задачі:

1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми використання малюнку і емоційної саморегуляції та їхнього зв'язку у віці від 18 до 25 років.
2. Емпірично дослідити особливості впливу малюнку на емоційну саморегуляцію особистості.
3. Встановити вплив малюнку на емоційну саморегуляцію особистості в дорослому віці.

Об'єкт дослідження – емоційна саморегуляція особистості.

Предмет дослідження – вплив малюнку на емоційну саморегуляцію особистості.

Методи дослідження: Для забезпечення об'єктивності й системності дослідження та з метою вирішення поставлених дослідницьких задач у роботі була використана низка методів, а саме: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження, психодіагностичні методи та методи математичної статистики обробки даних.

До психодіагностичного комплексу увійшли наступні **методики**:

Шкала особистісної та ситуативної тривоги Ч.Д. Спілбергера, в адаптації Ю.Л. Ханіна;

Шкала позитивного та негативного афектів Д. Ватсона, Е. Кларка, А. Теллегена в адаптації Є.Н. Осіна;

Арт-терапевтична методика «Подушка безпеки» В.В. Назаревич

Вибірка дослідження: У дослідженні взяли участь 62 студентки віком від 18 до 21 року. Усі респондентки були представницями жіночої статі та навчалися у закладах вищої освіти м. Одеси.

База проведення емпіричного дослідження: Факультет психології та соціальної роботи Одеського національного університету ім. І.І. Мечникова. Опитування та арт-терапевтична практика проводилася в онлайн-форматі із використанням Google Forms та платформи Zoom.

Практичне значення роботи: Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, педагогами, соціальними працівниками для організації профілактичної або корекційної роботи з молоддю.

Структура роботи: робота складається з вступу, двох розділів з підрозділами та висновками, загальних висновків та списку використаних джерел. Зазначено 12 таблиць. Загальний об'єм роботи – 49 сторінок, у списку джерел 40 позицій.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ МАЛЮНКУ ЯК СПОСОБУ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

1.1. Емоційна саморегуляція та її дослідження в сучасній науковій літературі

Питання емоційної саморегуляції особистості є актуальним у сучасній психології, оскільки здатність керувати власними емоціями суттєво впливає на якість життя, міжособистісну взаємодію та професійне функціонування людини. Вона допомагає зберігати внутрішню рівновагу, приймати обґрунтовані рішення та підтримувати якісну взаємодію з іншими людьми. Цей психологічний феномен забезпечує адаптацію до змін, ефективну міжособистісну взаємодію, прийняття виважених рішень та підтримання психічного здоров'я.

Термін «саморегуляція» є досить поширеним у психологічній та педагогічній науці, однак і досі немає єдиного установленого визначення цього поняття. У наукових джерелах можна зустріти цілу низку суміжних понять, які частково відображають його зміст, але не завжди повністю розкривають суть цього феномену.

У загальному розумінні саморегуляція трактується як здатність особистості усвідомлювати власні емоційні стани, контролювати поведінку та адекватно реагувати на складні або стресові ситуації. Йдеться про активне управління своїм психоемоційним станом через внутрішні ресурси – мовлення, уяву, дихальні техніки, регуляцію м'язового напруження. Ця здатність дозволяє людині зберігати спокій після емоційно насичених подій, залишатися зібраною, уважною та ефективно діяти в напружених умовах.

Звернення до емоцій як до процесів, що потребують регуляції, розпочалося ще в рамках класичної психології. Зокрема, З.Фройд розглядав емоції як прояв несвідомого внутрішнього конфлікту між «Ід», «Я» та «Над-Я» [8]. Регуляція емоцій, за Фройдом, здійснюється через захисні механізми (витіснення, проєкцію, раціоналізацію тощо), які дозволяють людині зберігати внутрішню

рівновагу в умовах напруження або загрози [9]. Таким чином, емоційна регуляція мислилась як непрямий, несвідомий процес.

У 1930-1940-х роках К. Левін, вивчаючи мотиваційно-емоційні аспекти поведінки, наголошував на значенні «напруження» у життєвому полі особистості. Емоції, за його концепцією, виникають у відповідь на порушення рівноваги, і саморегуляція є спробою відновити динамічну цілісність поведінки [3].

А. Бандура запропонував альтернативне розуміння саморегуляції як процесу, що формується через когнітивні та соціальні механізми. У межах соціально-поведінкової теорії він розглядає саморегуляцію як здатність особистості керувати власною поведінкою та емоціями шляхом самоспостереження, самооцінки та самореакції. Особливу увагу Бандура приділяє внутрішнім стандартам, які регулюють поведінку: за дотримання яких людина може себе винагороджувати, а за порушення – засуджувати. Важливу роль відіграє і внутрішнє мовлення, яке, за його даними, виконує функцію посередника між зовнішнім соціальним середовищем та внутрішньою регуляцією. Таким чином, у моделі Бандури саморегуляція постає не лише як результат інтеріоризації, а й як активний, свідомий процес, що включає власні критерії, мету та рефлексію, забезпечуючи гнучке та відповідальне управління емоційними станами [12].

А. Елліс, основоположник раціонально-емоційної поведінкової терапії, розглядав емоції як похідні від інтерпретацій подій, наголошуючи, що саме мислення може бути об'єктом регуляції для зниження деструктивних емоцій [21]. У його АВС-моделі (подія – переконання – емоційна реакція) регуляція емоцій досягається шляхом зміни ірраціональних переконань.

Карл Роджерс у своїй концепції самоактуалізації підкреслював значення автентичного прийняття емоційного досвіду [34]. Він вважав, що здорова особистість здатна розпізнавати, приймати та інтегрувати власні емоції у структуру «Я-концепції». Це сприяє формуванню внутрішньої гармонії та емоційної зрілості, що є необхідними передумовами ефективної саморегуляції.

У 1980-1990-х роках відбувається перехід до когнітивного підходу у вивченні емоцій. Дж. Майєр та П. Саловей запропонували концепцію емоційного інтелекту, в якій здатність до емоційної саморегуляції входить до чотирьох базових складових: розпізнавання емоцій, їх розуміння, використання та регуляція [19][25][35]. Вони довели, що високий рівень емоційного інтелекту позитивно корелює з адаптивною поведінкою, стресостійкістю та психічним благополуччям.

Н. Ейзенберг визначає емоційну саморегуляцію як здатність ініціювати, пригнічувати чи модулювати компоненти емоційної реакції – переживання, фізіологічні реакції та поведінкові прояви – відповідно до соціальних вимог чи індивідуальних цілей. Ейзенберг довела, що розвиток цієї здатності у дітей тісно пов'язаний зі стилем виховання та емоційною чутливістю батьків [20].

На сучасному етапі емоційна саморегуляція визначається як здатність особистості впливати на власні емоційні стани – їх виникнення, перебіг і вираження – з метою адаптації до середовища. За визначенням Джеймса Гросса, емоційна саморегуляція – це процес, за допомогою якого індивіди впливають на те, які емоції вони переживають, коли і як ці емоції виражаються [24]. Цей процес може бути як свідомим, так і несвідомим. У своїй процесуальній моделі він виокремлює п'ять стратегій регуляції: вибір ситуації, модифікація ситуації, спрямування уваги, когнітивна переоцінка та модуляція емоційної реакції. Він наголошує, що саморегуляція відбувається як до, так і після виникнення емоцій, і є ключовою умовою психічного здоров'я [24].

Стратегічне управління емоціями тісно пов'язане з психічним здоров'ям, здатністю до адаптації та рівнем стресостійкості. Джеймс Гросс підкреслює, що важливо не тільки контролювати вже наявні емоції, але й вміти запобігати їх неконструктивному прояву. Гросс наголошує, що емоційна саморегуляція – це не лише контроль емоцій після їх виникнення, а й попередження їх появи шляхом свідомого впливу на умови, в яких емоції можуть виникати [24]. Дослідження Гросса стали основою для сучасного наукового розуміння механізмів емоційного контролю.

А. Алдао, С.Нолен-Хуксема та С. Швейцер у своєму метааналізі досліджували ефективність стратегій емоційної саморегуляції і встановили, що когнітивна переоцінка та вирішення проблем корелюють з меншим рівнем психічних розладів, тоді як придушення емоцій, уникнення та румінація – навпаки, пов'язані з тривожністю і депресією. Емоційна саморегуляція, на їх думку, не є однозначно позитивною, а її ефективність залежить від типу застосованих стратегій та контексту [11].

Р. Девідсон, використовуючи методи нейровізуалізації, доводить, що саморегуляція пов'язана з активністю префронтальної кори, яка відповідає за гальмування імпульсивних емоцій. Він трактує емоційну гнучкість як ключовий механізм адаптації. У рамках своїх досліджень він підтвердив, що практики усвідомлення (наприклад, медитація) змінюють функціонування мозку і підвищують емоційну стійкість [17][18].

У межах позитивної психології М. Селігман підкреслює, що емоційна саморегуляція є критично важливою для формування «психологічного капіталу» особистості - ресурсу, який забезпечує життестійкість, оптимізм і суб'єктивне благополуччя в умовах стресу [28][36].

У межах вітчизняного наукового поля, І.О. Бодрова та Н.М. Чернуха, трактують саморегуляцію як здатність особи усвідомлювати, керувати та контролювати власні емоції, поведінку і реакції у складних життєвих ситуаціях[1]. Вони наголошують, що така здатність є важливою умовою ефективної адаптації до стресових впливів, збереження професійної працездатності та стабілізації внутрішнього стану особистості. Саморегуляція, на їхню думку, забезпечує баланс між зовнішніми викликами та внутрішніми ресурсами людини.

Сучасні дослідження також підтверджують тісний зв'язок між емоційною саморегуляцією та розвитком особистісної автономії, відповідальності та «Я-концепції». Зокрема, у межах теорії самодетермінації Л. Леголт та М. Інзліхт виявили, що автономія покращує саморегуляцію, підвищуючи нейроафективну чутливість до невдач у саморегуляції [26]. Це свідчить про те, що автономія

сприяє кращому контролю над емоціями та поведінкою. Крім того, дослідження розвитку емоційної саморегуляції у дітей показують, що ця здатність тісно пов'язана з формуванням особистісної автономії та відповідальності. Зокрема, дослідження, проведене У. Мішелем, Ю. Шодою та М. Родрігесом стало основою для подальшого вивчення емоційної регуляції та самоконтролю. В експерименті з відтермінуванням задоволення “marshmallow test” автори продемонстрували, що діти, які були здатні довше утримуватися від миттєвої винагороди заради більшої винагороди в майбутньому, у підлітковому віці мали вищу когнітивну та соціальну компетентність [32]. Це дослідження підтвердило, що ранні прояви саморегуляції безпосередньо пов'язані з розвитком особистісної автономії, зрілої «Я-концепції» та адаптивної поведінки в дорослому житті.

У контексті сучасних соціокультурних викликів, таких як інформаційне перенавантаження, нестабільність, соціальна ізоляція або вимушене переміщення, дослідження емоційної саморегуляції набуває ще більшої значущості. Актуальність цього напрямку досліджень зростає і в умовах військового стану, коли суспільство потребує ресурсів для психологічного відновлення. Саморегуляція відіграє ключову роль у процесах психологічної реабілітації, зниженні проявів посттравматичного стресу та підвищенню суб'єктивного відчуття контролю над життям. У цьому контексті також набирають ваги інтегративні психотерапевтичні підходи, що поєднують тілесні, когнітивні та емоційні практики саморегуляції – наприклад, тілесно-орієнтована психотерапія, майндфулнес або арт-терапевтичні методики.

Особливої уваги заслуговує зв'язок емоційної саморегуляції з феноменом психологічної резильєнтності – здатності людини адаптуватися, відновлюватися та зберігати функціональність навіть у надзвичайно стресових або кризових ситуаціях. Дослідження Д. М. Местре, Д. М. Нунец-Лозано, Р. Гомез-Молінеро, А. Заяс та Р. Гуїл виявило, що використання стратегій емоційної регуляції, таких як когнітивна переоцінка, позитивно корелює з рівнем резистентності у підлітків [31]. Це свідчить про те, що розвиток навичок саморегуляції сприяє підвищенню рівню психологічної стійкості в юнацькому віці. Крім того, у дослідженні Ц.

Чжена, Ю. Жуя та С. Чжана було встановлено, що емоційна регуляція опосередковано впливає на резильєнтність через мотивацію до навчання та наполегливість [40]. Це підкреслює важливість розвитку емоційної саморегуляції для підвищення загального рівня психологічної стійкості. Загалом, ці емпіричні дані підтверджують, що емоційна саморегуляція є ключовим чинником у формуванні психологічної резильєнтності, особливо в умовах підвищеного стресу і невизначеності.

Таким чином, емоційна саморегуляція – це багаторівневий процес, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та нейрофізіологічні компоненти. Вона є ключовою умовою адаптивної поведінки, життєстійкості, успішної соціалізації та емоційної зрілості особистості. Її вивчення залишається одним із провідних напрямів сучасної психологічної науки.

1.2. Малюнок як засіб емоційної саморегуляції у період ранньої дорослості

Питання емоційної саморегуляції стає особливо актуальним у контексті вікової періодизації – вік від 18 до 25 років, згідно з дослідженнями як українських, так і зарубіжних психологів (Е. Еріксон), є періодом ранньої дорослості – етапом активного входження особистості в самостійне життя. У цей період молода людина приймає життєво важливі рішення щодо професійного вибору, побудови стосунків, формування світогляду. За Е. Еріксоном, основним психосоціальним завданням ранньої дорослості є досягнення інтимності на противагу ізоляції, що потребує високого рівня емоційної зрілості [22].

У межах теорії життєвих циклів Д. Левінсона, рання дорослість – це період «входження у світ дорослих», який охоплює формування основної життєвої структури, що в подальшому впливає на задоволеність життям. Ідентичність, побудована в юності, піддається перевірці через практичні кроки в реальному житті: вибір професії, побудова кар'єри, перші серйозні партнерські стосунки [27]. У цей період, за даними С. Максименка, особистість активно шукає баланс між внутрішніми прагненнями та зовнішніми вимогами, що породжує підвищене емоційне навантаження [4].

Цей баланс часто виявляється хитким, адже молода людина ще не має достатнього досвіду вирішення складних життєвих ситуацій, але вже стикається з ними без сторонньої підтримки, що характерно для попередніх вікових етапів. Унаслідок цього зростає потреба у внутрішніх механізмах самопомоги, до яких, зокрема, належить і емоційна саморегуляція.

Цей віковий етап характеризується також підвищеною емоційною чутливістю, схильністю до коливань настрою, а іноді – невпевненістю в собі чи переживаннями через очікування соціуму. Саме тому формування навичок емоційної саморегуляції є критично важливим для психологічного благополуччя молодої людини. Здатність справлятися зі стресами, регулювати емоції без придушення та уникання, адаптивно реагувати на виклики – усе це є не лише показниками емоційної зрілості, а й запорукою успішної соціальної інтеграції.

Важливо зазначити, що згідно з дослідженнями Л. Стейнберга, префронтальна кора головного мозку, яка відповідає за самоконтроль, планування та емоційну регуляцію, продовжує розвиватися упродовж періоду ранньої дорослості. Нейробіологічні дослідження демонструють поступову мієлінізацію та синаптичну перебудову в ділянках префронтальної кори. Це створює вікно вразливості, але водночас – і можливість для розвитку емоційної компетентності через відповідні психоемоційні практики [37]. Саме в цей період спостерігається зростання потреби в рефлексивному осмисленні власного досвіду та емоційного стану. Це відкриває широкі можливості для впровадження психологічних методів, орієнтованих на розвиток емоційного інтелекту.

У цьому контексті надзвичайно важливою є наявність адаптивних інструментів, що дають змогу молоді ефективно впоратися з емоційною напругою. Малюнкова діяльність, як один із таких інструментів, поєднує доступність, природність і ненасильницький спосіб вираження внутрішнього стану.

Серед сучасних підходів до емоційної саморегуляції окреме місце займає арт-терапевтична практика, зокрема ізотерапія – напрям, що використовує малювання як інструмент емоційного опрацювання. Малюнкова діяльність

дозволяє опосередковано проявляти, осмислювати та трансформувати емоційний досвід. Ізотерапія, будучи доступною для широкого кола людей, дозволяє уникнути когнітивних бар'єрів, характерних для вербальної комунікації, і створити безпечний простір для вільного самовираження. Малювання розглядається як проєктивна форма діяльності, що дозволяє виводити на рівень усвідомлення глибинні емоційні стани та конфлікти [39]. Згідно з концепцією Г. Мюррея, проєктивні техніки на зразок малювання активізують внутрішні уявлення, несвідомі імпульси та дозволяють створити символічне зображення власного емоційного досвіду [33].

За визначенням Американської Асоціації арт-терапії, ізотерапія дозволяє особі виявляти емоції, розвивати самосвідомість, долати внутрішні конфлікти та активізувати внутрішній ресурс. Малюнок дозволяє проявити внутрішні переживання, які іноді важко висловити словами, а сам процес малювання діє як спосіб заспокоєння, самопізнання та ресурсного відновлення.

Дослідження українських фахівців, таких як Н.І. Пов'якель, І.В. Чекалюк, В. Назаревич, підтверджують ефективність малюнкових технік у подоланні емоційної напруги [2][5][6][10]. Так, В. Назаревич у своїй практиці активно використовує авторські техніки, зокрема методику «Подушка безпеки», що спрямована на зниження тривожності та ресурсне наповнення. Ця техніка дозволяє людині через символічні зображення усвідомити власні джерела підтримки, активізуючи позитивні емоції та внутрішній спокій. Елемент символізації, який лежить в основі цієї методики, відіграє важливу роль у формуванні психологічного захисту, дозволяючи людині краще розуміти свої потреби та емоції.

Як зазначає К. Малкіоді, процес малювання сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів, зниженню рівня тривожності, а також підвищенню емоційної стійкості, зокрема у молоді, що проживає кризові стани. Вона також підкреслює, що арт-терапія може бути використана не лише у клінічному контексті, а й як щоденна стратегія самодопомоги, яка знижує рівень стресу, покращує настрій та сприяє емоційній гнучкості [30].

Додаткове підтвердження ефективності візуального мистецтва для емоційної регуляції в молодому віці надає дослідження Н. Макферсон, А. Харт та Б. Хівер, проведене серед молоді із психоемоційними труднощами, віком 16-25 років: було виявлено, що участь у групових візуально-мистецьких активностях – таких як малювання, створення колажів, вільна художня імпровізація – сприяла розвитку психологічної стійкості, зменшення емоційного напруження та підвищення впевненості у власних силах [29]. Дослідники підкреслюють, що саме творче середовище забезпечує простір для експресії, прийняття та соціальної підтримки.

У межах теорії емоційного інтелекту Д. Гоулмана, художня експресія відіграє роль у підвищенні рівня емоційної усвідомленості, саморефлексії та контролю, оскільки забезпечує безпечне середовище для візуалізації та вербалізації внутрішніх переживань [23]. Доповнюючи це, сучасні емпіричні підходи до вивчення емоційної саморегуляції, зокрема модель процесуальної регуляції (Process Model of Emotion Regulation), запропонована Д. Гроссом, передбачають, що вплив малюнкової діяльності може реалізовуватися через стратегії переоцінки ситуації (reappraisal) або фокусування уваги (attentional deployment). Наприклад, занурення у творче завдання допомагає змінити кут сприйняття події або емоційного стану, зменшуючи інтенсивність афективного реагування. Малювання може слугувати також засобом самозаспокоєння та когнітивного опрацювання емоційної інформації, що сприяє формуванню адаптивної відповіді на стресові стимули.

У дослідженнях С. Давід підкреслюється важливість не уникати емоцій, а досліджувати їх через уважну присутність і творчий підхід. Малювання, як процес з вбудованими елементами рефлексії та символізації, ідеально відповідає цим критеріям [15][16]. Візуальна мова дозволяє не лише знижувати емоційне напруження, а й розпізнавати емоційні закономірності, що сприяє підвищенню емоційної компетентності. Таким чином, малюнок є не лише вираженням, а й способом упорядкування внутрішнього емоційного простору.

Крім того, функціональні дослідження мозку свідчать, що під час художньої діяльності активуються префронтальна кора та лімбічна система – зони, що відповідають за самоконтроль, рефлексію та емоції. Результати дослідження Г. Каїмал, К. Рей та Х. Муньїса, проведеного з використанням функціональної, ближньої інфрачервоної спектроскопії (fNIRS), показали, що навіть короткотривала участь у мистецьких активностях (малювання, дудлінг, розфарбовування) активує медіальну префронтальну кору, пов'язану з системою винагороди та емоційною регуляцією.

А. Болверк, У. Мак-Андрік, В. Ланг, А. Дьорфлер і К. Майхьофнер за допомогою функціональної магнітно-резонансної терапії довели, що створення художніх робіт активує не лише сенсорні, а й емоційні центри мозку – зокрема, ліву нижню лобову звивину, яка пов'язана з регуляцією емоцій та плануванням дій. Учасники дослідження, які малювали, демонстрували більш щільні зв'язки між префронтальними ділянками мозку, ніж ті, хто лише оцінював мистецтво [14].

У сучасному огляді досліджень нейронауки і арт-терапії Й. Странг наголошує на взаємозв'язку між художньою експресією та розвитком нейропластичності [38]. Арт-терапія, за словами авторки, залучає як емоційні, так і когнітивні механізми обробки інформації, активізуючи гіпокамп, мигдалину та префронтальні ділянки.

Також, Б. Белкофер у своєму дослідженні за допомогою qEEG виявили, що художня діяльність значно підвищує активацію лобних часток мозку, які відповідають за емоційну регуляцію, прийняття рішень та соціальну взаємодію. Вони вказують на позитивний ефект малювання у зменшення рівня тривожності та підвищення рівня саморефлексії [13].

Загалом, узагальнення результатів різних нейропсихологічних досліджень дозволяє стверджувати, що малювання не лише сприяє тимчасовому емоційному розвантаженню, а й може запускати довготривалі зміни у функціонуванні мозку завдяки нейропластичності. Це надає малюнковій діяльності важливого значення як у межах терапевтичної практики, так і в освітньо-профілактичному контексті.

Особливо актуальними ці висновки є у контексті вивчення студентської молоді, адже саме ця вікова категорія поєднує навчальні навантаження з адаптацією до нових соціальних ролей. Це робить її вразливою до впливу стресових чинників, пов'язаних із навчальною, міжособистісною та професійною адаптацією.

У цьому контексті важливо враховувати індивідуальні особливості особистості, такі як рівень емоційної чутливості, домінуючий стиль мислення та попередній досвід переживання стресу. Найбільший терапевтичний ефект досягається за умов поєднання вільного малювання з вербальним осмисленням створених образів.

Отже, візуально-мистецька діяльність може слугувати не лише дієвим інструментом зниження емоційного напруження, а й засобом розвитку самосвідомості, емоційної гнучкості та внутрішньої стабільності. Для молодих людей, які перебувають на етапі активного особистісного становлення, можливість безпечно проявляти, осмислювати та трансформувати власні емоції через малюнок відкриває простір до самопізнання, адаптації та психоемоційного зростання.

Попри значну кількість робіт у галузі арт-терапії, проблема впливу малюнкової діяльності на емоційну саморегуляцію молоді в умовах повсякденного життя все ще залишається недостатньо вивченою. Більшість досліджень зосереджена на роботі з дітьми або особами з клінічними діагнозами, тоді як вивчення цього явища серед здорової молоді потребує додаткової уваги.

Таким чином, малюнкова діяльність у межах арт-практик постає як доступний, природний та науково обґрунтований засіб підтримки емоційної рівноваги в період ранньої дорослості. Це дає підстави розглядати її не лише як допоміжний інструмент у психотерапії, а й як потенційно цінний компонент освітнього, профілактичного та консультативного середовища, зорієнтованого на молодь.

Висновки до першого розділу

На підставі теоретичного аналізу наукових джерел з питання малюнкової діяльності як способу емоційної саморегуляції можна зробити наступні висновки:

Встановлено, що емоційна саморегуляція є складним багаторівневим процесом, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та нейрофізіологічні компоненти і відіграє провідну роль у забезпеченні адаптивної поведінки, психологічного благополуччя, стресостійкості та соціальної інтеграції особистості.

Проаналізовано основні наукові підходи до розуміння механізмів емоційної саморегуляції, зокрема психодинамічні, когнітивно-поведінкові, гуманістичні та нейробиологічні теорії. Особливу увагу приділено процесуальній моделі емоційної регуляції Джеймса Гросса, яка описує п'ять ключових стратегій впливу на емоції.

Аналіз наукових джерел показав, що період ранньої дорослості (18-25 років) є критичним для розвитку навичок емоційної саморегуляції через високу емоційну чутливість, адаптаційні виклики та активне становлення особистісної ідентичності. У цей період триває нейробиологічне дозрівання префронтальної кори, що створює можливості для розвитку емоційної компетентності та саморегуляторних стратегій.

Особливе значення у розвитку емоційної саморегуляції належить арт-терапевтичним практикам, насамперед ізотерапії. Теоретичний аналіз підтвердив, що малюнкова діяльність сприяє усвідомленню та опрацюванню емоційного досвіду, активізує внутрішні ресурси, знижує рівень тривожності та сприяє формуванню емоційної стійкості. Наукові дослідження засвідчують позитивний вплив малювання на активацію нейронних структур, пов'язаних із емоційною регуляцією, саморефлексією та плануванням дій.

Окремо підкреслено роль малюнкової діяльності як інструменту розвитку самосвідомості та емоційної гнучкості, що є особливо актуальним для молоді в

умовах соціальних викликів, таких як стресові ситуації, невизначеність та необхідність ухвалення важливих життєвих рішень.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє обґрунтувати використання малюнку як ефективного засобу емоційної саморегуляції у молодіжному середовищі, що відкриває перспективи для подальших емпіричних досліджень і практичного застосування в освітньому, консультативному та терапевтичному контекстах.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МАЛЮНКУ ЯК СПОСОБУ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

2.1 Обґрунтування обраних методик та опис процедури дослідження

Дослідження особливостей використання малюнку як способу емоційної саморегуляції у період ранньої дорослості було проведено в онлайн-форматі із застосуванням комбінованих методів збору даних. Основними інструментами стали опитування, організоване за допомогою сервісу Google Forms, а також арт-терапевтична практика, що проходила у форматі відеозустрічей на платформі Zoom. Такий вибір обумовлений як методологічною доцільністю, так і забезпеченням зручності та безпеки учасників, враховуючи неспокійну ситуацію в країні, зумовлену повномасштабним вторгненням РФ в Україну.

Респонденти мали змогу проходити опитування з будь-якого пристрою з доступом до Інтернету, що сприяло доступності участі. Проведення арт-терапевтичних практик у режимі онлайн дозволило забезпечити безпосередню взаємодію з дослідником, створити сприятливе психологічне середовище та оперативно отримати якісні дані про емоційні реакції учасників у процесі малювання.

У дослідженні взяли участь молоді люди віком від 18 до 21 року, усі вони є студентами ЗВО. Всі респондентки є представницями жіночої статі. Загальна кількість учасниць становила 62 особи. Загальні характеристики вибору респонденток наведені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Загальні характеристики вибірки респондентів

Показники, характеристики вибірки	Особи, %
Загальна кількість респонденток	62 (100 %)
Середній вік респондентів	19 років

Для більш глибокого та обґрунтованого вивчення особливостей емоційної саморегуляції за допомогою малюнкової діяльності було використано низку

ретельно відібраних психодіагностичних методик. Застосування цих методик дозволило отримати надійні емпіричні дані та здійснити якісний і кількісний аналіз результатів. Вибір методик здійснювався відповідно до мети та завдань дослідження, а також із урахуванням вікових особливостей учасниць. Матеріальне заохочення для респонденток не передбачалося.

Таким чином, дослідження ролі малюнку як засобу емоційної саморегуляції у період ранньої дорослості здійснювалося за допомогою таких валідних та надійних психодіагностичних методик:

1. Шкала особистісної та ситуативної тривоги Ч.Д. Спілбергера в адаптації Ю.Л. Ханіна;
2. Шкала позитивного та негативного афектів Д. Ватсона, Е. Кларка, А. Теллегена в адаптації Є.Н. Осіна;

3. Арт-терапевтична методика «Подушка безпеки» В.В. Назаревич

Далі представлено обґрунтування використаних методик та опис їх головних характеристик.

1. *Шкала особистісної та ситуативної тривоги Ч.Д. Спілбергера в адаптації Ю.Л. Ханіна*

Для вимірювання рівня тривожності респонденток було використано Шкалу особистісної та ситуативної тривоги, розроблену Чарльзом Д. Спілбергером та адаптовану Ю.Л. Ханіним. Ця методика є загальноприйнятим інструментом у психологічній діагностиці, що дозволяє окремо оцінити стабільну характеристику особистісної тривожності та поточний рівень ситуативної тривоги.

Використання даної шкали у нашому дослідженні обґрунтоване тим, що тривожність є однією з ключових характеристик, яка безпосередньо впливає на здатність особистості до саморегуляції та адаптивного реагування на стресові ситуації. Оцінка змін рівня тривоги до та після участі в арт-терапевтичній практиці дозволила виявити ефективність малюнку як інструменту регуляції емоційного стану.

Методика включає 40 тверджень, серед яких: 20 тверджень належать субшкалі ситуативної тривоги (СТ) та 20 – субшкалі особистісної тривоги (ОТ). Питання передбачають 4 варіанти відповіді: «Ні, це не так», «Скоріше ні», «Скоріше так», «Так».

Перевагою даної методики є те, що вона має двофакторну структуру, в якій окремо вимірюється ситуативна та особистісна тривожність, що дозволяє отримати цілісне уявлення як про тимчасові емоційні стани, так і про стійкі індивідуальні особливості респондентів. За авторською концепцією, ситуативна тривога відображає реакцію особистості на конкретні стресові обставини, тоді як особистісна тривога є відносно стабільною характеристикою, що визначає загальну схильність до тривожного реагування. Більшість із відомих методів вимірювання тривожності дає змогу оцінити тільки особистісну тривожність, або стан тривожності, або більш специфічні реакції.

Респондентам надавалася така інструкція: «Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження і оберіть ту відповідь, яка найточніше відображає ваші ваші відчуття: у першій частині опитувальника (1-20 питань) оцініть, як ви почуваетесь саме зараз, у цей момент. У другій частині (21-40 питань) – як ви зазвичай себе почуваете у повсякденному житті. Відповідайте чесно, тут немає «правильних» чи «неправильних» відповідей. Не затримуйтеся над кожним твердженням – ваша перша реакція є найбільш вірогідною. Вибирайте одну з чотирьох варіантів відповідей для кожного твердження».

Отримані за методикою результати, підраховувалися відповідно до ключів, подальша оцінка яких здійснювалася на основі таблиці стандартизованих оцінок.

2. *Шкала позитивного та негативного афектів Д. Ватсона, Е. Кларка, А. Теллегена в адаптації Є.Н. Осіна:*

Для оцінки емоційного фону респонденток застосовувалася Шкала позитивного та негативного афектів (PANAS), створена Д. Ватсоном, Е. Кларком та А. Теллегеном і адаптована Є.Н. Осіним.

Рівень позитивного та негативного афектів є важливим показником емоційного самопочуття особистості та дозволяє оцінити вплив арт-терапевтичної діяльності на емоційний стан респондентів.

Оскільки серед методик психологічної діагностики чимало інструментів, призначених для діагностики специфічних емоційних станів (гнів, депресія, тривога), але шкал, націлених на діагностику широкого спектру позитивних і негативних емоційних станів порівняно мало, то вибір цієї методики обґрунтовано тим, що PANAS є одним з найбільш валідних та і надійних інструментів для визначення інтенсивності позитивних та негативних емоційних станів.

Згідно з авторською концепцією, позитивний афект відображає рівень енергійності, піднесеного настрою, активності та здатності відчувати натхнення та задоволення. Натомість негативний афект характеризує частоту та інтенсивність переживання таких емоцій, як тривога, страх, злість, провина та інші стани дистресу. Автори підкреслюють, що позитивний і негативний афекти є відносно незалежними конструктами: висока інтенсивність одного не обов'язково означає низьку інтенсивність іншого. Це дозволяє отримати об'єктивну оцінку емоційного стану особистості у широкому спектрі емоційних переживань.

Опитувальник включає у себе 20 прикметників, які описують різні почуття та емоції, які опитувальний відчуває на даний момент, серед яких: 10 прикметників описують позитивний афект (ПА) та 10, що описують негативний афект (НА). Питання передбачають 4 варіанти відповідей: «1 – майже або зовсім ні», «2 – трохи», «3 – помірно», «4 – значно».

Респондентам надавалася така інструкція: «Цей опитувальник складається з переліку прикметників, які описують різноманітні почуття та емоції. Будь ласка, уважно прочитайте кожен прикметник і відмітьте поруч і з ним, якою мірою Ви відчуваєте себе так зараз. Відповідайте чесно, тут немає «правильних» чи «неправильних» відповідей. Не затримуйтеся над кожним твердженням –

ваша перша реакція є найбільш вірогідною. Вибирайте одну з чотирьох варіантів відповідей для кожного твердження».

Результати, отримані за методикою, обчислювалися відповідно до ключів, а подальша оцінка результатів проводилася за допомогою таблиці стандартизованих оцінок.

3. Арт-терапевтична методика «Подушка безпеки» В.В. Назаревич

Для вивчення особливостей емоційної саморегуляції респонденток було використано арт-терапевтичну методику «Подушка безпеки», розроблену В.В. Назаревич. Методика спрямована на активізацію внутрішніх психологічних ресурсів, розвиток навичок саморегуляції та усвідомлення власних емоційних опор. Вона дозволяє дослідити, як символічні образи або уявлення асоціюються у респонденток із почуттям безпеки, стабільності та підтримки в умовах емоційного напруження.

Серед широкого спектру арт-терапевтичних методик, вибір саме цієї методики обґрунтовано її простотою, символічною гнучкістю та можливістю адаптуватися до індивідуальних особливостей учасників. Вона ефективно поєднує творчий процес із саморефлексією, що дозволяє не лише виявити, але й опрацювати емоційні переживання. Методика зарекомендувала себе як ефективний інструмент роботи з емоційними станами, тривожністю та розвитку емоційної саморегуляції.

Згідно з авторською концепцією, процес створення символічного малюнка сприяє зовнішньому вираженню внутрішніх переживань, усвідомленню власних страхів і ресурсів. Це є важливим чинником розвитку здатності до саморегуляції. Творчий процес дозволяє не лише ідентифікувати, але й трансформувати негативні емоції у більш адаптивні образи.

Учасницям пропонувалося виконати малюнок «Подушка безпеки», на якому вони мали зобразити символи чи предмети, що викликають у них відчуття захищеності, спокою та підтримки. Після завершення малюнка кожна респондентка описувала зміст свого зображення, а також рефлексувала стосовно

того, яку подушку можна зробити більш міцною і що вона може для цього зробити.

Респонденткам було надано таку інструкцію: «Уявіть, що у вас є «подушки безпеки» - речі, явища або люди, які вас підтримують, дають сили, допомагають почуватися в безпеці. Це може бути що завгодно: друзі, рідні, улюблена музика, домашні тварини, місце, де вам добре, віра, спогади, мрії або навіть гроші. На аркуші паперу намалюйте ці подушки так, як ви їх уявляєте. Головне – щоб на кожній із них ви могли уявити себе зверху, як на справжніх подушках. Кількість подушок – довільна. Не обов'язково бути художником: головне – передати суть».

Результати аналізувалися якісним методом шляхом інтерпретації візуальних зображень і вербальних описів. Отримані дані співвідносилися з результатами психодіагностичних методик для комплексної оцінки змін у рівні емоційної саморегуляції учасниць. Після виконання арт-терапевтичної методики респондентки повторно проходили Шкалу особистісної та ситуативної тривоги Ч.Д. Спілбергера (у адаптації Ю.Л. Ханіна) та Шкалу позитивного та негативного афектів (PANAS), що дозволило порівняти показники до і після участі в арт-терапевтичній практиці та виявити динаміку емоційних станів. Такий підхід забезпечив цілісне уявлення про ефективність малюнкової діяльності як засобу емоційної саморегуляції.

Отже, теоретико-емпіричне дослідження особливостей використання малюнка як засобу емоційної саморегуляції у період ранньої дорослості здійснювалося у три основні етапи.

На першому етапі було проведено загальнопсихологічний аналіз наукової літератури з питань емоційної саморегуляції, тривожності, емоційних станів та можливостей їх корекції за допомогою арт-терапевтичних методів. Особливу увагу приділено аналізу понять емоційної саморегуляції, тривожності, позитивного та негативного афекту, а також арт-терапії як засобу впливу на емоційний стан особистості.

На другому етапі було обґрунтовано вибір контингенту, сформовано вибірку дослідження та підібрано валідні й надійні методики для вимірювання

рівня тривожності (Шкала Спілбергера-Ханіна), емоційних станів (PANAS) та визначення особливостей особливостей емоційної саморегуляції за допомогою арт-терапевтичної методики «Подушка безпеки». Для збору даних були створені окремі Google Forms для кожної психодіагностичної методики. Також було організовано проведення арт-терапевтичної практики «Подушка безпеки» у форматі конференції Zoom. Після завершення практики учасниці повторно проходили Шкалу Спілбергера та PANAS для оцінки динаміки емоційних станів.

На третьому етапі було здійснено аналіз отриманих результатів, їх кількісну та якісну обробку, а також формулювання висновків щодо ефективності малюнкової діяльності як способу емоційної саморегуляції у ранньому дорослому віці.

Отже, у цьому підрозділі було обґрунтовано вибір психодіагностичних методик і описано процедуру дослідження особливостей емоційної саморегуляції за допомогою малюнкової діяльності у період ранньої дорослості. Дослідження проводилося в онлайн-форматі, що забезпечило учасницям комфортні умови та безпеку участі. Використані методики відзначалися валідністю та надійністю, що дало можливість отримати достовірні й різнобічні дані. Таким чином, було створено надійну базу для подальшого аналізу та формулювання висновків щодо ефективності малюнка як засобу емоційної саморегуляції.

2.2 Дослідження емоційної саморегуляції до проведення формуючого експерименту

Наше емпіричне дослідження розпочалося з визначення рівня особистісної та ситуативної тривоги до арт-терапевтичної методики «Подушка безпеки» у респондентів дорослого віку за допомогою методики «Шкала особистісної та ситуативної тривоги» Ч.Д. Спілбергера в адаптації Ю.Л. Ханіна. Оцінка рівня тривожності є важливим етапом дослідження, оскільки дозволяє встановити вихідний емоційний стан респонденток перед впливом арт-терапевтичної методики. Групові дані представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Результати дослідження рівня ситуаційної та особистісної тривоги
респондентів до проведення формуючого експерименту**

Шкала тривожності	Рівні тривожності	Частота	%
Ситуативна	Високий	8	12,9
	Середній	12	19,4
	Низький	42	67,7
Особистісна	Високий	33	53,2
	Середній	26	41,9
	Низький	3	4,8

Дані, представлені у таблиці 2.2, свідчать про наявність виразної варіативності рівнів ситуативної та особистісної тривожності серед респонденток періоду ранньої дорослості до арт-терапевтичного впливу.

Так, серед учасників дослідження переважав низький рівень ситуативної тривожності – його продемонстрували 42 особи, що становить 67,7% вибірки. Середній рівень тривожності було зафіксовано у 12 респондентів (19,4%), а високий рівень у 8 осіб (12,9%). Це може свідчити про те, що більшість учасників до арт-терапевтичного втручання мали достатній рівень емоційної стабільності у відповідь на конкретні ситуаційні стресори.

Стосовно особистісної тривожності спостерігається інша динаміка. Високий рівень особистісної тривожності виявлено у 33 респонденток (53,2%), що є найбільшим показником у цій категорії. Середній рівень зафіксовано у 26 осіб (41,9%), а низький – лише у 3 респондентів (4,8%). Отже, на відміну від ситуативної тривожності, більшість учасників демонструють підвищений стабільний рівень особистісної тривожності, який не залежить від зовнішніх обставин.

Наступним кроком у дослідженні було визначення середньогрупового суб'єкта (далі – СГС). Середні статистичні показники ситуативної та особистісної тривожності респонденток до арт-терапевтичного впливу наведені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Середні статистичні показники ситуативної та особистісної тривожності респондентів до проведення формуючого експерименту

Показник	Мінімум	Максимум	Середнє значення	Середньокв. відхилення	Мода	Медіана
Ситуативна тривожність	1	3	1,45	0,72	1	1
Особистісна тривожність	1	3	2,48	0,59	3	3

Діапазон індивідуальних значень для обох типів тривожності коливався від 1 до 3 балів. Вказані значення були отримані шляхом числового кодування категоріальних рівнів тривожності, де високий рівень відповідав 3 балам, середній рівень – 2 балам, а низький – 1 балу. Це дало змогу застосувати методи описової статистики для узагальненого аналізу стану вибірки.

СГС характеризується низькими показниками ситуативної тривожності (середнє значення – 1,45 бали) та підвищеними показниками особистісної тривожності (2,48 бали), що свідчить про наявність внутрішньої емоційної напруги, більш характерною для стабільних особистісних структур. Це підтверджує достатній рівень емоційної саморегуляції учасників у ситуативних контекстах, але водночас – схильність до тривалого переживання тривожних станів на глибиннішому, особистісному рівні.

Середньоквадратичне відхилення за шкалою ситуативної тривожності становило 0,72, що свідчить про помірну варіативність індивідуальних реакцій у відповідь на ситуативні стресори. За шкалою особистісної тривожності цей

показник дещо нижчий – 0,59, що вказує на більшу стабільність значень і меншу варіативність вибірки за цим критерієм.

Аналіз моди та медіани підтверджує ці спостереження: модальне та медіанне значення ситуативної тривожності становить 1 бал, що відповідає низькому рівню тривожності, тоді як за шкалою особистісної тривожності і мода, і медіана становлять 3 бали, тобто відповідають високому рівню.

Узагальнений психологічний портрет СГС дозволяє охарактеризувати його як особистість із підвищеним рівнем емоційної чутливості, схильної до хронічних тривожних переживань. Водночас, ситуативна тривожність залишається на низькому рівні, що може свідчити про достатній рівень емоційного контролю в конкретних життєвих обставинах.

Таким чином, результати, отримані до арт-терапевтичного втручання, свідчать про потребу в цілеспрямованому розвитку навичок саморегуляції, зокрема через використання малюнкових технік як інструменту емоційного опрацювання і профілактики особистісної тривожності.

З метою глибшого аналізу емоційного стану респондентів було також використано методику «Шкала позитивного афекту та негативного афекту» (далі – ШПАНА), яка дозволяє оцінити рівень позитивного та негативного афекту. Цей інструмент дав змогу доповнити дані щодо тривожності характеристиками загального емоційного фону учасників дослідження. Групові показники наведені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати дослідження рівню позитивного та негативного афектів респондентів до проведення формуючого експерименту

Шкала афекту	Рівень	Частота	%
Позитивний	Високий	2	3,2
	Середній	47	75,8
	Низький	13	21,0
Негативний	Високий	3	4,8
	Середній	38	61,3

	Низький	21	33,9
--	---------	----	------

Дані представлені у таблиці 2.4, свідчать про переважання середнього рівня позитивного афекту та середнього рівня негативного афекту серед респондентів до арт-терапевтичного впливу.

Зокрема, середній рівень позитивного афекту продемонстрували 47 осіб, що становить 75,8% від загальної кількості учасників. Низький рівень було виявлено у 13 осіб (21,0%), а високий рівень – лише 2 респондентів (3,2%). Це свідчить про те, що переважна більшість учасників на констатувальному етапі формуючого експерименту мали помірно позитивний емоційний фон, однак майже чверть респондентів демонстрували емоційне виснаження або недостатню присутність позитивних емоцій.

Щодо негативного афекту, спостерігається така тенденція: середній рівень негативного афекту мали 38 респондентів (61,3%), низький рівень – 21 особа (33,9%), і лише 3 учасники (4,8%) продемонстрували високий рівень негативних переживань. Ці результати свідчать про відносну емоційну стабільність більшості опитаних, проте наявність частини респондентів з високими показниками негативного афекту вказує на емоційні труднощі, що потребують психологічної підтримки.

Наступним кроком у дослідженні було визначення СГС для оцінки середніх значень та варіативності показників афектів до проведення арт-терапевтичного втручання. Узагальнені статистичні дані наведені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

**Середні статистичні показники позитивного та негативного афектів
респондентів до проведення формуючого експерименту**

Показник	Мінімум	Максимум	Середнє значення	Середньокв. відхилення	Мода	Медіана
Позитивний афект	4	6	4,82	0,46	5	5

Негативний афект	4	6	4,71	0,55	5	5
------------------	---	---	------	------	---	---

Діапазон індивідуальних значень за шкалою позитивного афекту та за шкалою негативного афекту коливався від 4 до 6 балів. Вказані значення були отримані шляхом числового кодування категоріальних рівнів позитивного та негативного афектів, де високий рівень відповідав 6 балам, середній рівень – 5 балам, а низький – 4 балам. Це дало змогу застосувати методи описової статистики для узагальненого аналізу стану вибірки.

Дані, представлені у таблиці 2.5, показали, що СГС характеризується середнім рівнем позитивного афекту (середнє значення – 4,82 бали) та середнім рівнем негативного афекту (4,71 бали). Такий розподіл свідчить про відносний баланс між позитивними та негативними емоційними станами, однак із невеликою перевагою позитивного емоційного фону серед учасників формуючого експерименту.

Середньоквадратичне відхилення становило 0,46 для позитивного афекту та 0,55 для негативного афекту. Це вказує на меншу варіативність у вираженні позитивних емоцій та дещо більшу розбіжність у переживанні негативних емоцій серед респонденток. Тобто, більшість учасниць мали схожий рівень позитивного афекту, у той час як рівень негативного афекту варіював трохи сильніше.

Аналіз моди та медіани підтверджує спостереження: обидва показники дорівнюють 5 балам для обох афектів, що свідчить про стабільне переважання середнього рівня емоційної вираженості у вибірці.

Таким чином, результати, отримані до проведення арт-терапевтичної методики, демонструють відносну емоційну врівноваженість більшості респондентів.

2.3. Дослідження рівню емоційної саморегуляції після проведення формуючого експерименту

Після проведення арт-терапевтичної методики «Подушка безпеки» було повторно оцінено рівень особистісної та ситуативної тривожності респонденток дорослого віку за допомогою методики «Шкала особистісної та ситуативної тривоги» Ч.Д. Спілбергера в адаптації Ю.Л. Ханіна. Повторна діагностика дозволила визначити зміни в емоційному стані учасниць після застосування арт-терапевтичного впливу. Групові дані представлені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Результати дослідження рівня ситуаційної та особистісної тривоги респондентів дорослого віку після проведення формуючого експерименту

Шкала тривожності	Рівні тривожності	Частота	%
Ситуативна	Високий	5	8,1
	Середній	14	22,6
	Низький	43	69,4
Особистісна	Високий	33	53,2
	Середній	27	43,5
	Низький	2	3,2

Дані, представлені у таблиці 2.6, показали, що у респондентів після формуючого експерименту з використанням арт-терапевтичної методики переважає низький рівень ситуативної тривожності та високий рівень особистісної тривожності.

Зокрема, низький рівень ситуативної тривожності демонстрували 43 особи, що становить 69,4% вибірки. Середній рівень виявлено у 14 учасників (22,6%), а високий рівень – лише у 5 респондентів (8,1%).

Щодо особистісної тривожності, ситуація наступна: високий рівень зафіксовано у 33 осіб (53,2%), середній рівень – у 27 респондентів (43,5%), а низький рівень – лише у 2 учасників (3,2%). Таким чином, високий рівень стабільної особистісної тривожності переважає, що вказує на потребу у більш

тривалій або глибшій психологічній роботі, спрямованій на зменшення фонові тривожності як особистісної характеристики.

Наступним кроком у дослідженні було визначення СГС для оцінки середніх значень та варіативності показників тривожності після проведення арт-терапевтичного втручання. Узагальнені статистичні дані наведені у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Середні статистичні показники ситуативної та особистісної тривожності респондентів після проведення формуючого експерименту

Показник	Мінімум	Максимум	Середнє значення	Середньокв. відхилення	Мода	Медіана
Ситуативна тривожність	1	3	1,39	0,64	1	1
Особистісна тривожність	1	3	2,50	0,57	3	3

Діапазон індивідуальних значень за шкалами ситуативної та особистісної тривожності коливався від 1 до 3 балів.

Дані, представлені у таблиці 2.7, показали, що СГС після формуючого експерименту характеризується низьким рівнем ситуативної тривожності (середнє значення 1,39 балів) та середнім рівнем особистісної тривожності (2,50 балів). Отримані результати відображають загальний рівень емоційного стану учасників у відповідних вимірах.

Середньоквадратичне відхилення для ситуативної тривожності становить 0,64, що свідчить про наявність помірної варіативності індивідуальних реакцій. Для особистісної тривожності цей показник дорівнює 0,57, що вказує на меншу різноманітність значень у цьому вимірі.

Аналіз моди та медіани підтверджує отримані результати: обидва показники за шкалою ситуативної тривожності становлять 1 бал, що свідчить про стабільне переважання низького рівня тривожності серед більшості учасників. За

шкалою особистісної тривожності мода й медіана дорівнюють 3 балам, що відповідає високому рівню тривожності серед учасників.

Таким чином, наведені статистичні характеристики відображають типовий емоційний стан респондентів після формуючого експерименту та є підґрунтям для подальшого аналізу ефективності застосованих психокорекційних впливів.

З метою комплексного вивчення емоційного стану респондентів після впровадження арт-терапевтичної методику доцільним було повторне застосування шкали позитивного та негативного афектів. Даний інструментарій дав змогу поглибити аналіз змін у емоційному фоні учасників формуючого експерименту з використанням арт-терапевтичної методики «Подушка безпеки», а також простежити динаміку афективних реакцій як важливого компонента емоційної саморегуляції. Результати дослідження наведені у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Результати дослідження рівню позитивного та негативного афектів респондентів після проходження формуючого експерименту

Шкала афекту	Рівень	Частота	%
Позитивний	Високий	5	8,1
	Середній	42	67,7
	Низький	15	24,2
Негативний	Високий	4	6,5
	Середній	23	37,1
	Низький	35	56,5

Дані, представлені у таблиці 2.8, показали, що після проходження формуючого експерименту з використанням арт-терапевтичної методики серед респондентів переважає середній рівень позитивного афекту та низький рівень негативного афекту.

Зокрема, середній рівень позитивного афекту зафіксовано у 42 респондентів, що становить 67,7% вибірки. Низький рівень позитивного афекту мали 15 респондентів (24,2%), а високий рівень – лише 5 осіб (8,1%).

Щодо негативного афекту, розподіл виглядає наступним чином: низький рівень спостерігався у 35 респондентів (56,5%), середній рівень – у 23 респондентів (37,1%), а високий рівень негативного афекту виявлено у 4 учасників.

Таким чином, результати свідчать про стабільне переважання середніх позитивних емоційних проявів та переважання низької інтенсивності негативних переживань у більшості респондентів після проведення формуючого впливу. Це дозволяє перейти до подальшого аналізу середньогрупових статистичних показників, наведених у таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Середні статистичні показники позитивного та негативного афектів респондентів після проведення формуючого експерименту

Показник	Мінімум	Максимум	Середнє значення	Середньокв. відхилення	Мода	Медіана
Позитивний афект	4	6	4,8	0,55	5	5
Негативний афект	4	6	4,5	0,62	4	4

Діапазон індивідуальних значень за шкалою позитивного та негативного афектів після формуючого експерименту коливався від 4 до 6 балів. Таке кодування дозволило застосувати методи описової статистики для кількісної оцінки емоційного стану респондентів на даному етапі дослідження.

Дані, представлені у таблиці 2.9, свідчать про те, що СГС після арт-терапевтичного впливу характеризується майже середнім рівнем позитивного афекту (середнє значення – 4,8 балів) та низьким рівнем негативного афекту (4,5 балів). Це вказує на загалом сприятливий емоційний стан учасників після проходження формуючого експерименту.

Середньоквадратичне відхилення для позитивного афекту становить 0,55, що свідчить про помірну варіативність у вираженні позитивних емоцій. Для

негативного афекту цей показник становить 0,62, що вказує на дещо більшу варіативність індивідуальних переживань, пов'язаних із негативними емоціями.

Аналіз моди та медіани підтверджує ці результати: за шкалою позитивного афекту обидва показники становлять 5 балів, що відповідає середньому рівню вираженості позитивних емоцій. За шкалою негативного афекту як мода, так і медіана дорівнюють 4 балам, що свідчить про низький рівень негативного афекту серед більшості респондентів.

Таким чином, наведені статистичні характеристики дозволяють охарактеризувати емоційний стан респондентів після формуючого експерименту як переважно врівноважений, із тенденцією до зниження інтенсивності негативних переживань на тлі збереження помірного рівня позитивного емоційного фону.

2.4 Математико-статистичний аналіз впливу малюнка на емоційну саморегуляцію

Для аналізу взаємозв'язку між показниками ситуативної та особистісної тривожності й афектами було використано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. Вибір цього коефіцієнта обумовлений тим, що, незважаючи на гомогенність вибірки, цей метод було визнано прийнятним, оскільки всі показники було приведено до порядкової шкали з трьома рівнями (низький, середній високий), закодованими у вигляді числових значень (1-3 бали для ситуативної та особистісної тривожності) та (4-6 балів для позитивного та негативного афектів). Такий підхід дозволяє застосовувати кореляційний аналіз для виявлення загальних тенденцій. Крім того, розподіли змінних не мали суттєвих викидів чи нелінійних зв'язків, що дозволяє розглядати наявні залежності як умовно лінійні. Коефіцієнт Пірсона є статистично стійким до помірних відхилень від нормальності за умови достатнього обсягу вибірки ($n > 30$). З огляду на це, коефіцієнт Пірсона було використано як допустимий статистичний інструмент для оцінки сили та напрямку зв'язків між афективними і тривожними характеристиками учасників.

На першому етапі кореляційного аналізу було обчислено коефіцієнти кореляції Пірсона між показниками ситуативної та особистісної тривожності і афектами до проведення формуючого експерименту з використанням арт-терапевтичної методики. Результати наведено у таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Коефіцієнти кореляції Пірсона між показниками до проведення формуючого експерименту

Порівняння	r	p-значення
Ситуативна тривожність – Особистісна тривожність	0,403	0,001
Ситуативна тривожність – Позитивний афект	-0,496	0,000
Ситуативна тривожність – Негативний афект	0,541	0,000
Особистісна тривожність – Позитивний афект	-0,339	0,007
Особистісна тривожність – Негативний афект	0,434	0,000
Позитивний афект – Негативний афект	-0,396	0,001

У таблиці 2.10 наведено результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона. Аналіз даних виявив статистично значущий прямий зв'язок між ситуативною та особистісною тривожністю ($r=0,403$; $p=0,001$), що свідчить про тенденцію до підвищення ситуативної тривожності за наявності стабільних тривожних проявів у респондентів.

Водночас, встановлено обернений зв'язок між ситуативною тривожністю та позитивним афектом ($r = -0,496$; $p = 0,000$), що вказує на зниження позитивного емоційного фону в умовах підвищення ситуативного хвилювання. Натомість зв'язок між ситуативною тривожністю та негативним афектом є прямим та помірним ($r = 0,541$; $p = 0,000$), тобто підвищена тривожність супроводжується зростанням інтенсивності негативних емоцій.

Особистісна тривожність також демонструє обернений зв'язок із позитивним афектом ($r = -0,339$; $p = 0,007$), що свідчить про зниження емоційної ресурсності за умов хронічної внутрішньої напруги. При цьому виявлено прямий зв'язок між особистісною тривожністю та негативним афектом ($r = 0,434$; $p = 0,000$), що відображає стабільну тенденцію до переживання негативних емоцій у респондентів із високим рівнем тривожності як рисою особистості.

Окрім того, встановлено обернений кореляційний зв'язок між позитивним та негативним афектом ($r = -0,396$; $p = 0,001$), що є логічним відображенням загальної афективної структури, де зростання одного типу афекту супроводжується зменшенням іншого.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують існування значущих взаємозв'язків між тривожністю та афективними станами, що дає підстави для подальшого аналізу динаміки цих показників після впровадження арт-терапевтичного впливу.

На другому етапі кореляційного аналізу було обчислено коефіцієнти кореляції Пірсона між показниками ситуативної та особистісної тривожності і афектами після проведення формуючого експерименту. Результати наведено у таблиці 2.11.

Таблиця 2.11

Коефіцієнти кореляції Пірсона між показниками після проведення формуючого експерименту

Порівняння	r	p-значення
------------	---	------------

Ситуативна тривожність – Особистісна тривожність	0,137	0,290
Ситуативна тривожність – Позитивний афект	-0,381	0,002
Ситуативна тривожність – Негативний афект	0,747	0,000
Особистісна тривожність – Позитивний афект	-0,53	0,684
Особистісна тривожність – Негативний афект	0,163	0,204
Позитивний афект – Негативний афект	-0,385	0,002

Дані, представлені у таблиці 2.11 подано результати кореляційного аналізу Пірсона, проведеного з метою виявлення взаємозв'язків між рівнями ситуативної та особистісної тривожності, а також позитивного й негативного афекту після реалізації формуючого експерименту.

Аналіз результатів показав, що зв'язок між ситуативною та особистісною тривожністю після втручання є незначним та статистично незначущим ($r = 0,137$; $p = 0,290$), що може свідчити про розрив зв'язків між ситуаційною тривожністю та особистісною тривожністю під впливом арт-терапевтичної методики.

Натомість, зберігається обернений зв'язок між ситуативною тривожністю та позитивним афектом ($r = -0,381$; $p = 0,002$), що вказує на тенденцію до зниження рівня позитивних емоцій у респондентів із вищими проявами ситуативної тривоги. Найсильнішим виявився прямий зв'язок між ситуативною тривожністю та негативним афектом ($r = 0,747$; $p = 0,000$), що свідчить про високу

емоційну напруженість у ситуаціях, які викликають тривожність, навіть після психокорекційного впливу.

Особистісна тривожність після формуючого етапу не виявила статистично значущого зв'язку з жодним із афективних показників. Зокрема, її зв'язок із позитивним афектом був слабким і незначущим ($r = -0,053$; $p = 0,684$), а з негативним афектом – також слабким і статистично незначущим ($r = 0,163$; $p = 0,204$). Це може свідчити про певну стабілізацію особистісної тривожності та її меншу залученість до актуальних емоційних процесів після арт-терапевтичної інтервенції.

При цьому зберігається обернений кореляційний зв'язок між позитивним та негативним афектом ($r = -0,385$; $p = 0,002$), що узгоджується з емоційною структурою дослідження: зростання одного типу афекту супроводжується зниженням іншого.

Таким чином, результати кореляційного аналізу після формуючого експерименту демонструють зниження пов'язаності між стабільними особистісними характеристиками та емоційними станами, але зберігають сильні зв'язки між ситуативними реакціями та афективною сферою.

З метою оцінки ефективності формуючого експерименту та виявлення змін у показниках тривожності й афективних станів респондентів доцільним було застосування критерію знакових рангів Вілкоксона. Цей непараметричний критерій використовується для порівняння двох залежних вибірок (тобто, у нашому випадку – результатів до та після арт-терапевтичного втручання). Також, у даній роботі вибірка є гомогенною та дані представлені у вигляді закодованих рівнів (високий = 3, середній = 2, низький = 1 для показників тривожності та високий = 6, середній = 5 та низький = 4 для позитивного та негативного афектів). Крім того, у нашому дослідженні дані є залежними (одні й ті самі респонденти до та після), що також зумовило вибір саме критерію знакових рангів Вілкоксона.

Таким чином, використання критерію знакових рангів Вілкоксона забезпечує адекватну перевірку статистичної значущості змін, що відбулися у

психологічних показниках учасників унаслідок формуючого арт-терапевтичного експерименту. Результати аналізу наведено у таблиці 2.12.

Таблиця 2.12

Результати перевірки статистичної значущості змін після формуючого експерименту за критерієм знакових рангів Вілкоксона

Показник	Z	p
Ситуативна тривожність	-0,871	0,384
Особистісна тривожність	-0,263	0,793
Позитивний афект	-0,258	0,796
Негативний афект	-2,837	0,005

Дані, представлені у таблиці 2.12 є результатами перевірки статистичної значущості змін у показниках ситуативної та особистісної тривожності, а також позитивного і негативного афектів після проведення формуючого експерименту із застосуванням арт-терапевтичної методики.

Отримані результати показали, що зміни у рівнях ситуативної тривожності ($Z = -0,258$; $p = 0,796$), особистісної тривожності ($Z = -0,263$; $p = 0,793$) та позитивного афекту ($Z = -0,258$; $p = 0,796$) є статистично незначущими. Це свідчить про відсутність достовірних зрушень у цих показниках після психокорекційного впливу у вибірці дослідження.

Водночас було зафіксовано статистично значущі зміни у рівні негативного афекту ($Z = -2,837$; $p = 0,005$), що вказує на достовірне зниження інтенсивності негативних емоційних переживань у респондентів після арт-терапевтичного впливу. Отже, саме цей показник продемонстрував найбільшу чутливість до застосованої методики, що підтверджує її ефективність у напрямі зниження негативного емоційного фону.

Варто зазначити, що на результати опитування після формуючого експерименту могли вплинути додаткові чинники. Зокрема, перед повторним заповненням опитувальників учасниці брали участь у груповому обговоренні, де

ділилися враженнями та рефлексували про пережитий досвід. Це означає, що опитування «після» не проводилося одразу після завершення практичної частини, а відбувалося після певного періоду рефлексії та емоційного перетравлення досвіду, що могло зменшити гостроту емоційних реакцій і вплинути на самооцінку тривожності та афективних проявів. Окрім того, під час індивідуальних обговорень частина учасниць зазначала, що перебувала у гарному емоційному фоні як на початку, так і в кінці дослідження, що також могло нівелювати очікувані відчутні зміни в окремих показниках.

Таким чином, результати критерію Вілкоксона свідчать про вибірккову ефективність арт-терапевтичної методики, зокрема у сфері зниження негативного афекту, при цьому інтерпретація отриманих результатів має здійснюватися з урахуванням контексту проведення дослідження та додаткових впливів, пов'язаних із процедурою повторного вимірювання.

Висновки до другого розділу

На основі проведеного емпіричного дослідження впливу малюнкової діяльності як способу емоційної саморегуляції на рівень тривожності та афективні стани молоді у період ранньої дорослості (18-25 років), можна сформулювати такі висновки:

До проведення арт-терапевтичної методики серед респонденток переважали високі та середні рівні особистісної тривожності, а також низький рівень ситуативної тривожності, що супроводжувалося статистично значущими кореляціями з афективним станом: підвищенням негативного афекту та зниженням позитивного афекту. Дані кореляційного аналізу ($r=-0,496$; $r=0,541$; $p<0,01$) підтвердили тісний зв'язок тривожних переживань із негативним емоційним фоном на початковому етапі дослідження.

Після проходження учасницями формуючого експерименту з використанням арт-терапевтичної методики «Подушка безпеки» було виявлено статистично значуще зниження негативного афекту ($Z= -2,837$; $p=0,005$), що свідчить про зниження інтенсивності негативних емоційних переживань. Водночас зміни у рівнях ситуативної та особистісної тривожності, а також

позитивного афекту не виявилися статистично значущими, що, ймовірно, може бути пов'язано з особливостями процедури повторного вимірювання. Зокрема, перед повторним заповненням опитувальників учасниці брали участь у груповому обговоренні, що могло вплинути на їхній емоційний стан через рефлексивну інтерпретацію досвіду.

Кореляційний аналіз після формуючого впливу засвідчив збереження сильного зв'язку між ситуативною тривожністю та негативним афектом ($r=0,747$; $p<0,001$), а також незначущість зв'язків між особистісною тривожністю та афективними показниками, що може вказувати зменшення ситуативної тривожності внаслідок стабілізації внутрішнього стану.

Аналіз індивідуальних змін також продемонстрував варіативність динаміки тривожності та афективних станів, що підтверджує різний ступінь чутливості до арт-терапевтичного втручання залежно від особистісних особливостей респонденток.

Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність малюнкової діяльності як інструменту зниження негативного афекту та емоційної підтримки у короткостроковій перспективі. З огляду на стійкість рівнів особистісної тривожності та позитивного афекту, доцільним є подальше впровадження більш тривалих та структурованих психокорекційних програм, спрямованих на розвиток глибших навичок емоційної саморегуляції та психологічної стійкості молоді.

ВИСНОВКИ

На підставі проведеного теоретико-емпіричного дослідження малюнкової діяльності як способу емоційної саморегуляції особистості у період ранньої дорослості можна зробити наступні висновки щодо вирішення основних завдань:

1. Проведений теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми емоційної саморегуляції та малюнкової діяльності у віці ранньої дорослості показав, що емоційна саморегуляція є багаторівневим процесом, який включає когнітивні, емоційні, поведінкові та нейрофізіологічні компоненти. У період ранньої дорослості (18-25 років) формування емоційної саморегуляції є особливо актуальним через високу емоційну чутливість, адаптаційні виклики та активне становлення особистісної ідентичності. Теоретичний аналіз підтвердив важливу роль арт-терапевтичних практик, зокрема малюнкової діяльності, у розвитку емоційної саморегуляції. Малюнок сприяє усвідомленню та опрацюванню емоційного досвіду, активізує внутрішні ресурси особистості, сприяє зниженню тривожності та розвитку емоційної стійкості.

2. Емпіричне дослідження показало, що до проведення арт-терапевтичного впливу значна частина респонденток мала високий або середній рівень особистісної тривожності, а також низький рівень ситуативної тривожності. Кореляційний аналіз виявив статистично значущі зв'язки між ситуативною та особистісною тривожністю, зниженим позитивним афектом та підвищеним негативним афектом. Після реалізації малюнкової арт-терапевтичної методики «Подушка безпеки» статистично значущі зміни були зафіксовані лише щодо зниження рівня негативного афекту ($p=0,005$). Зміни в ситуативній та особистісній тривожності, а також у рівні позитивного афекту виявилися статистично незначущими. Водночас після формуючого впливу було виявлено стійкий сильний зв'язок між ситуативною тривожністю та негативним афектом ($r=0,747$), що демонструє, що

інтенсивність короткострокових тривожних реакцій суттєво пов'язана з рівнем негативних емоцій.

3. Встановлено вплив малюнкової діяльності на окремі аспекти емоційної саморегуляції особистості. Арт-терапевтична методика виявилася ефективною у зниженні негативного емоційного фону, що може бути інтерпретовано як короткострокова емоційна стабілізація. Водночас рівні особистісної тривожності та позитивного афекту залишилися відносно стабільними, що, ймовірно, зумовлено їх стійкістю як особистісних характеристик, а також впливом додаткових чинників. Зокрема, пауза між завершенням арт-практики та повторним опитуванням, а також участь у груповому обговоренні досвіду могли вплинути на самооцінку емоційного стану респонденток, зменшуючи його коливання. Загалом, результати підтверджують потенціал малюнкової діяльності як ресурсного засобу підтримки емоційної рівноваги та підкреслюють доцільність подальшого впровадження арт-терапевтичних практик у психологічну допомогу молоді.

Таким чином, усі завдання дослідження було вирішено, а його мета досягнута.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бодрова І. О., Чернуха Н. М. Психологічні особливості саморегуляції в діяльності педагога // Вісник Національного університету оборони України. – 2016. – № 5 (52). – С. 160–165.
2. Ковальчук О. В. Використання арт-терапії в роботі з емоційними станами підлітків // Психологія і суспільство. — 2018. — № 1. — С. 112–117.
3. Левін К. Динамічна теорія особистості / пер. з англ. — Київ : Основи, 2000. — 312 с.
4. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посібник. — Київ : Центр учбової літератури, 2008. — 616 с.
5. Назаревич В. Методика «Подушка безпеки» [Електронний ресурс] // Nazarevich Art. – 2023. – Режим доступу: <https://nazarevich-art.com/ru/metodika-podushka-bezopasnosti/> – Назва з екрана.
6. Пов'якель Н. І. Арт-технології в підготовці майбутніх психологів // Інноваційна педагогіка. — 2019. — Вип. 10. — С. 112–117.
7. Сеновська І. В., Пришляк Н. В. Психологічні особливості саморегуляції поведінки у підлітковому віці // Психологічні перспективи. – 2020. – Вип. 35. – С. 136–148.
8. Фройд З. Психологія несвідомого : вибрані праці / пер. з нім. А. Є. Конверсський. — Київ : Центр учбової літератури, 2019. — 312 с.
9. Фройд З. Я та Воно / пер. з нім. М. Кушніра. — Київ : Основи, 1994. — 236 с.
10. Чекалюк І. В. Арт-терапія як засіб подолання емоційної напруги у підлітків // Психологія і суспільство. — 2018. — № 1. — С. 112–117.
11. Aldao A., Nolen-Hoeksema S., Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review // Clinical Psychology Review. — 2010. — Vol. 30, No. 2. — P. 217–237. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>

12. Bandura A. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. — Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall, 1986. — 617 p.
13. Belkofer C. M., Van Hecke A. V., Konopka L. M. Effects of Drawing on Alpha Activity: A Quantitative EEG Study With Implications for Art Therapy // *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. — 2014. — Vol. 31, No. 2. — P. 61–68. DOI: <https://doi.org/10.1080/07421656.2014.903821>
14. Bolwerk A., Mack-Andrick J., Lang F.R., Dörfler A., Maihöfner C. How Art Changes Your Brain: Differential Effects of Visual Art Production and Cognitive Art Evaluation on Functional Brain Connectivity // *PLOS ONE*. — 2014. — Vol. 9, No. 7. — e101035. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0101035>
15. David S. *Emotional Agility: Get Unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and Life*. — New York: Avery, 2016. — 288 c.
16. David S., Congleton C. Emotional Agility // *Harvard Business Review*. — 2013. — Vol. 91, No. 11. — P. 125–128
17. Davidson R. J., Goleman D. *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*. — New York : Avery, 2017. — 336 p.
18. Davidson R. J., Kabat-Zinn J., Schumacher J., Rosenkranz M., Muller D., Santorelli S. F., Urbanowski F., Harrington A., Bonus K., Sheridan J. F. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation // *Psychosomatic Medicine*. — 2003. — Vol. 65, No. 4. — P. 564–570. DOI: <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3>
19. Dryden W., Bond F. W. Reason and Emotion in Psychotherapy: Albert Ellis // *The British Journal of Psychiatry*. — 1994. — Vol. 165, No. 1. — P. 131–135. DOI: <https://doi.org/10.1192/bjp.165.1.131>
20. Eisenberg N., Spinrad T. L., Eggum N. D. Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment // *Annual Review of Clinical Psychology*. — 2010. — Vol. 6. — P. 495–525. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>

21. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. — New York : Citadel Press, 1994. — 479 p.
22. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. — New York : W. W. Norton & Company, 1968. — 336 p.
23. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. — New York: Bantam Books, 1995. — 352 c.
24. Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review // Review of General Psychology. – 1998. – Vol. 2, No. 3. – P. 271–299. DOI: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
25. Heffernan C. J. Social Foundations of Thought and Action, Albert Bandura // Behaviour Change. — 1986. — Vol. 5, No. 1. — P. 55–56. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0813483900008238>
26. Legault L., Inzlicht M. Self-determination, self-regulation, and the brain: Autonomy improves performance by enhancing neuroaffective responsiveness to self-regulation failure // Journal of Personality and Social Psychology. — 2013. — Vol. 105, No. 1. — P. 123–138. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0030426>
27. Levinson D. J. The Seasons of a Man's Life. — New York : Ballantine Books, 1978. — 448 p.
28. Luthans F., Youssef C. M., Avolio B. J. Psychological capital: Developing the human competitive edge. — Oxford : Oxford University Press, 2007. — 256 p.
29. Macpherson H., Hart A., Heaver B. Building resilience through group visual arts activities: Findings from a scoping study with young people who experience mental health complexities and/or learning difficulties // Journal of Social Work. — 2015. — Vol. 16, No. 5. — P. 541–560. DOI: <https://doi.org/10.1177/1468017315581772>
30. Malchiodi C. A. Trauma and Expressive Arts Therapy: Brain, Body, and Imagination in the Healing Process. — New York: Guilford Press, 2020. — 320 c

31. Mestre J. M., Núñez-Lozano J. M., Gómez-Molinero R., Zayas A., Guil R. Emotion Regulation Ability and Resilience in a Sample of Adolescents from a Suburban Area // *Frontiers in Psychology*. — 2017. — Vol. 8. — Article 1980. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01980>
32. Mischel W., Shoda Y., Rodriguez M. L. Delay of gratification in children // *Science*. — 1989. — Vol. 244, No. 4907. — P. 933–938. DOI: <https://doi.org/10.1126/science.2658056>
33. Naumburg M. *Dynamically Oriented Art Therapy: Its Principles and Practices*. — New York : Grune & Stratton, 1966. — 248 p.
34. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. — Boston : Houghton Mifflin, 1961. — 420 p.
35. Salovey P., Mayer J. D. Emotional Intelligence // *Imagination, Cognition and Personality*. — 1990. — Vol. 9, No. 3. — P. 185–211. DOI: <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
36. Seligman M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. — New York : Free Press, 2011. — 368 p.
37. Steinberg L. A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking // *Developmental Review*. — 2008. — Vol. 28, No. 1. — P. 78–106. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.002>
38. Strang C.E. Art therapy and neuroscience: evidence, limits, and myths // *Frontiers in Psychology*. — 2024. — Vol. 15. — Article 1484481. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1484481>
39. Zhang X., Yan W., Xu C., Yang A., Shen Z., Guo X. Functional near-infrared spectroscopy approach to the emotional regulation effect of drawing: Venting versus distraction // *Brain and Behavior*. — 2023. — Vol. 13, No. 11. — Article e3248. DOI: <https://doi.org/10.1002/brb3.3248>
40. Zheng C., Rui Y., Zhang S. The Mediating Effects of Learning Motivation on the Association between Perceived Stress and Positive-Deactivating Academic Emotions in Nursing Students Undergoing Skills Training // *Journal*

of Korean Academy of Nursing. — 2019. — Vol. 49, No. 4. — P. 495–504.

DOI: <https://doi.org/10.4040/jkan.2019.49.4.495>