*Атаманчук Н.М. Творчість як засіб подолання особистісної тривожності студентської молоді. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості : зб. наук. матеріалів ІІІ Міжнар. наук.-практ. конф., 2-3 червня 2022 р. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2022. С. 23-29.*

**ТВОРЧІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Атаманчук Н. М.**

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

*nina.atamanchuk@gmail.com*

Студентське життя – це постійні зміни, які ускладнюють взаємодію молодої людини як з внутрішнім, так і зовнішнім світом. Вони також – джерело підвищеної особистісної тривожності. Почуття тривожності, яке супроводжується емоційною нестійкістю, хвилюваннями впливає на працездатність молодої людини, її здоров’я, взаємини з оточуючими людьми, може призвести до виникнення відчуття самотності. Підвищена особистісна тривожність провокує проблеми у спілкуванні, конфлікти у взаємовідносинах, завищені вимоги до себе та оточуючих. Надмірний рівень особистісної тривожності студентської молоді спричинює появу стресу.

Для конкретизації поняття «особистісна тривожність» представимо думки науковців (табл.1).

Таблиця 1

**Сутність поняття «особистісна тривожність»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Визначення сутності поняття «особистісна тривожність»** | **Джерело** |
| Ускладнює інтелектуальну діяльність в психічно напружених ситуаціях, зокрема, під час іспитів, знижує рівень розумової працездатності, викликає невпевненість у собі, а також є однією з причин низького соціального статусу особистості. | Б. Барчі [3, с.8-9]. |
| Не проявляється безпосередньо в поведінці, але її рівень можна визначити, виходячи з того, як часто та інтенсивно виникає стан тривоги. | Є. Неведомська, Т. Михайловська [4]. |
| Стійке утворення, що виявляється в розлитому, хронічному переживанні соматичного і психічного напруження, у схильності до дратівливості і неспокою навіть з незначних приводів, в почутті внутрішньої скутості і нетерплячості. | Г. Прихожан [5]. |
| Стійка властивість особистості, яка характеризується підвищеною схильністю відчувати тривогу через реальні чи уявні небезпеки, визначається фізіологічними, когнітивними, емоційними й поведінковими аспектами та відіграє переважно негативну функцію. | О.Халік [6]. |
| Почуття «втрати опори», втрата міцних орієнтирів у житті, невпевненість у навколишньому світі. | О. Царькова [7]. |

Таким чином, на основі аналізу підходів науковців до поняття «особистісна тривожність» виокремимо ознаки підвищеної особистісної тривожності:

* негативно впливає на продуктивність діяльності;
* сприяє розвитку стресу;
* провокує схильність сприймати оточуюче середовище як таке, що містить у собі небезпеку;
* спричинює негативні поведінкові прояви;
* здійснює суттєвий вплив на формування невпевненості у собі;
* характеризується сильною психоемоційною напругою.

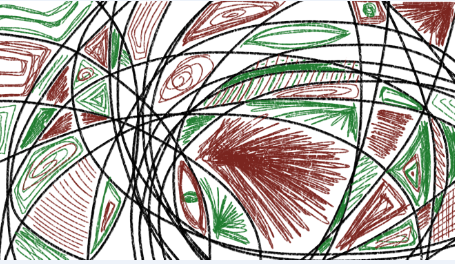
Отже, особистісна тривожність веде до невпевненості у своїх можливостях, є однією з причин низького соціального статусу, спричинює часті непорозуміння як з собою так і з оточуючими людьми.

У зв’язку з цим особливого значення набуває пошук шляхів зниження високого рівня особистісної тривожності в студентської молоді.

Актуальність використання творчого підходу в боротьбі з такими проблемами в молоді очевидна. Мистецтво для студентства – це занурення у творчу діяльність (від нестандартного рішення до створення нового продукту), творче вираження себе, винахідливість, креативність, ініціативність, можливість розслабитися, позбутися негативних емоцій, проявити себе з іншого боку, створити власний виріб, навчитися новому, зайнятися улюбленою справою (хобі) або пізнати незвідану раніше майстерність, ближче познайомитися з одногрупниками та згуртуватися [1, с.8-9].

Зупинимося детальніше на арт-практиках, які викладач ЗВО може використовувати у роботі зі студентською молоддю під час лекційних, практичних занять, проблемних груп, наукових студій тощо.

З метою стимулювання процесу самовідновлення дієва арт-техніка «Стереотипні та повторюючі зображення» (за В. Назаревич). Студентам пропонується намалювати повторюючі зображення, а саме: повторення простих геометричних фігур; повторення форм; повторення ліній; повторення штрихів; повторення образів; повторення слів; повторення кольорових образів в різних відтінках тощо (рис.1-3).



***Рис. 1.*** *Повторення ліній, штрихів.*



***Рис. 2.*** *Повторення форм різного кольору.*



***Рис. 3.*** *Повторення форм різного кольору.*

Наші спостереження, дають підстави стверджувати, що малюнкова терапія зменшує прояв особистісної тривожності у студентської молоді. Малювання покращує та пришвидшує адаптацію студентів-першокурсників до навчання у ЗВО та значно знижує тривожность. Малюнкову терапію можна використовувати для виведення негативних емоцій шляхом застосування проекції, тим самим значно покращуючи настрій та зменшуючи тривогу (рис.4).



***Рис. 4.*** *Душевний спокій.*

Дієвим методом саморегуляції є малювання на мокрому папері. На попередньо змоченому аркуші паперу за допомогою акварелі створюється малюнок. Бажано використовувати максимально можливу палітру кольорів. Спостерігаючи за тим, як кольори змішуються один з одним, особистість переживає певні почуття. Автор дає назву своїй роботі та проводиться аналіз малюнка (рис.5).



***Рис. 5.*** *Невизначеність.*

Арт-терапія сприяє вираженню думок, почуттів, емоцій, потреб, як і будь-яка творчість, має високий позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах [2, с.12].

Вишивання картин бісером (рис.6-7) сприяє заспокоєнню, забезпеченню психологічного балансу, благополуччя.



***Рис. 6.*** *Весна*



***Рис.7.*** *Соняшники*

Загалом, творчість дозволяє студентській молоді висловлюватися у спосіб, прийнятний для внутрішньої та зовнішньої культури, тим самим зменшуючи прояв особистісної тривожності.

На основі опитування студентів нами встановлено, що творчість допомагає студентській молоді покращити психоемоційний стан; позбавитись від тривожних думок і почуттів; заспокоїтись та по іншому подивитися на ситуацію, яка викликала тривогу; знаходити шлях вирішення проблем.

Отже, мистецтво допомагає зменшити особистісну тривожність студентської молоді, що позитивно впливає не тільки на навчальну діяльність студента, його взаємини з оточуючими людьми, а й забезпечує повноцінний особистісний розвиток.

**Література:**

1. Атаманчук Н. М.Хендмейд – спосіб підвищення стресостійкості у студентів ЗВО. *Актуальні проблеми психології:* Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том. ХІ: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 21. С. 6-23. Режим доступу: <http://reposit.pntu.edu.ua/handle/PoltNTU/7634>

2. Атаманчук Н.М. Арт-терапія як засіб вивчення та подолання бар’єрів у спілкуванні підлітків. *Наука і освіта.* 2015. Вип. 3. С. 12-16. Режим доступу: <http://reposit.pntu.edu.ua/handle/PoltNTU/6792>

3. Барчі Б. В. Тривожність студентів першого курсу як психологопедагогічна проблема. *Психологія: теорія і практика.* Випуск 1 (1)ʼ 2018. С.7-13.

4. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Як подолати педагогу тривожність студентів? *Освітологічний дискурс*. 2016. № 1. С. 131-144.

5. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Воронеж, 2000. 304 с.

6. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. *Інсайт*: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І. В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін.]. Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2016. Вип. 13. С. 299-301.

7. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479-491.