ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КИЇВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Факультет фармації, психології та менеджменту

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота магістра

на тему

«ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРОСЛИХ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ»

Виконала: магістрантка групи Пз-2401 заочної форми навчання
напряму підготовки (спеціальності) 053 «Психологія»
Чернова Катерина Василівна

Науковий керівник: Корнієнко О.В, кандидат психолологічних наук, доцент

Рецензент: Бакка Ю.В., докторка філософії в галузі психологія та соціальні і поведінкові науки викладачка кафедри практичної психології УДУ імені Михайла Драгоманова

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП…… 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ КОРЕКЦІЇ

1.1. Науково-теоретичні підходи вітчизняних та зарубіжних психологів до проблеми 7
тривожності……..... 14

1.2. Особливості прояву тривожності у 23
дорослих…… 31

1.3. Арттерапія як засіб психологічної корекції:……...……

Висновки до першого розділу……..……..…

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У 33
ДОРОСЛИХ 39

2.1. Організація емпіричного дослідження та опис 52
методів…….....

2.2. Результати емпіричного дослідження……..…..

Висновки до другого розділу……...…... 55

РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРОСЛИХ 64

3.1. Засоби арттерапії в психологічній 71
корекції…….…… 74

3.2. Зміст та структура програми психологічної корекції тривожності 78
у дорослих…….… 86

Висновки до третього розділу…….

ВИСНОВКИ……...…

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……...……

ДОДАТКИ……...……

ВСТУП

Актуальність дослідження. Тривожність є однією з найбільш поширених форм емоційних розладів, які негативно впливають на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), поширеність тривожних розладів у світі продовжує зростати [76], що зумовлено глобалізаційними змінами, такими як військові події, пандемії, інформаційне перенасичення тощо.

Наукові дослідження свідчать, що високий рівень тривожності пов'язаний із підвищеним ризиком розвитку депресивних станів, психосоматичних розладів та соціальної дезадаптації [78]. У зв'язку з цим зростає потреба у розробці та впровадженні інноваційних психокорекційних підходів, які поєднують ефективність із екологічним підходом до особистості клієнта.

Арттерапія, як напрям психологічної допомоги у роботі з емоційними станами, останніми роками привертає значну увагу дослідників і практиків. Вона базується на науково обґрунтованих принципах психотерапії, нейропсихології та мистецтва, що дозволяє ефективно інтегрувати творчі процеси у психокорекційну діяльність. Дослідження показують [73], що арттерапевтичні засоби сприяють зниженню рівня тривожності шляхом активації невербальних форм вираження емоцій, покращення саморефлексії та гармонізації внутрішнього стану.

Унікальність арттерапії як методу корекції тривожності полягає у її здатності працювати з емоційними переживаннями без прямої вербалізації, що особливо актуально для клієнтів, які мають труднощі у вираженні своїх почуттів. Крім того, засоби арттерапії дозволяють створити безпечний простір для прояву та опрацювання емоційних конфліктів, стимулюючи розвиток адаптивних механізмів психіки.

Потреба вивчення арттерапевтичних методів у роботі з дорослими зумовлена недостатньою кількістю емпіричних досліджень у цій сфері, що обмежує можливості їх систематизації та стандартизації. У цьому контексті дослідження можливостей застосування арттерапії у корекції тривожності є важливим для вдосконалення сучасних немедикаментозних методів психологічної допомоги.

Проблемі вивчення тривожності приділяється достатньо уваги у наукових працях через значну поширеність серед населення. У працях вітчизняних та зарубіжних психологів проблема тривожності займає особливе місце (М. Білоусенко [4], Г. Захарова [21], Л. Наугольник [42], І. Остополець [43], С. Томчук [60], І. Ясточкіна [68], Р. Мей [75], С. Спілбергер [80] та ін.). Одні автори визначають тривожність як специфічний стан напруженості (О. Галієва [11], Д. Гончаренко [13], Т. Іванова [24], Н. Павлюк [44] та ін.), інша група дослідників вважає, що тривожність – це індивідуально-особистісний показник (О. Боровик [7], Т. Головченко [12], А. Гринечко [16], Є. Калюжна [29], А. Саннікова [55] та ін.). Різні засоби психокорекційного та психотерапевтичного впливу представлено у напрацюваннях А. Бека [2], В. Кравченко [33], Н. Петрової [46], К. Роджерса [50], О. Романчука [52] та ін. Є низка робіт, автори яких розкривають зміст арттерапевтичних технік у роботі із різними емоційними станами (О. Бреусенко-Кузнєцов [8], С. Бурлак [9], О. Вознесенська [10], В. Дуб [18], Н. Калька [27; 28], О. Карапетрова [30], І. Ковальчук [31], Н. Левус [35], І. Мельничук [40], Т. Розумовська [51], Т. Сидоренко [56], А. Хілл [71], М. Наумбург [77] та ін.).

Таким чином, актуальність теми визначена як зростаючою поширеністю тривожності серед дорослих, так і необхідністю наукового обґрунтування використання арттерапевтичних методів у психокорекційній практиці для підвищення їх ефективності та доступності, що і зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи «Психологічна корекція тривожності у дорослих засобами арттерапії».

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні причин тривожності у дорослих та емпіричному дослідженні особливостей її прояву і, на підставі отриманих результатів, розробленні програми психологічної корекції тривожності із застосуванням арттерапевтичних засобів.

Згідно з поставленою метою визначені такі завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз науково-теоретичних підходів до феноменології тривожності у вітчизняній і зарубіжній науці.

2. Визначити ознаки та особливості прояву тривожності.

3. Виокремити причини тривожності у дорослих.

4. Емпірично дослідити особливості проявів тривожності у дорослих та розробити арттерапевтичну психокорекційну програму подолання тривожності у дорослих.

Об'єктом дослідження – тривожність в дорослому віці.

Предмет дослідження – засоби арттерапії у психологічній корекції тривожності дорослих.

Методи наукового дослідження: аналіз, синтез узагальнення психологічної літератури, класифікація і систематизація теоретичних даних та практичного досвіду з метою визначення методологічних основ дослідження проблематики тривожності в дорослому віці як соціально-психологічного феномену; комплекс методів, який містить: спостереження, бесіду, авторську анкету для вчителів для виявлення ознак підвищеної тривожності у професійній діяльності педагогічних працівників, діагностичні методики з метою емпіричного дослідження тривожності дорослих (Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна, Шкала тривожності Бека).

База дослідження. Базою дослідження є комунальний заклад загальної середньої освіти «Гімназія № 22 імені Олега Ольжича Хмельницької міської ради». Вибірка – 37 педагогічних працівників.

Наукова новизна одержаних результатів. Наукова новизна одержаних результатів полягає в поглибленні наукових уявлень про психологічні

особливості тривожності у дорослому віці в умовах професійного навантаження, а також у теоретико-емпіричному осмисленні можливостей застосування арттерапевтичних засобів у її психологічній корекції.

Теоретичне значення роботи полягає в розширенні та поглибленні теоретичних уявлень щодо особливостей тривожності у дорослому віці, а також у теоретичному обґрунтуванні можливостей використання арттерапевтичних засобів у психологічній корекції тривожності дорослих.

Практичне значення одержаних результатів полягає в обґрунтуванні та виборі комплексу методів та методик, спрямованих на дослідження проявів тривожності; у розробці арттерапевтичної програми психологічної корекції тривожності у дорослих.

Апробація результатів дослідження та публікації. Матеріали дослідження знайшли відображення у одноосібній публікації авторки: Арттерапія у психокорекції тривожності дорослих: теоретичний аспект. *Практична психологія XXI ст.: проблеми й перспективи: матеріали IX міжвузівської наук.-практ. онлайн-конференції*. Хмельницький: Видавничий центр ХГПА, 2025. С. 330-335. Взято участь у IX міжвузівської науково-практичної конференції «Практична психологія XXI століття: проблеми та перспективи», 22 квітня 2025 р., м. Хмельницький (сертифікат учасника № 1806/2025 від 22.04.25, 6 год/0,2 кредити ЄКТС).

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного з розділів, висновків, списку використаних джерел (82 найменувань) та 6 додатків. Основний зміст викладено на 77 сторінках.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ КОРЕКЦІЇ

1.1. Науково-теоретичні підходи вітчизняних та зарубіжних психологів до проблеми тривожності

Тривожність як психологічне явище привертала увагу дослідників упродовж десятиліть, адже вона є однією з найпоширеніших емоційних реакцій у людини. Її поява пов'язана з очікуванням небезпеки, невизначеністю, передбаченням загрози, і водночас – з адаптаційними механізмами психіки. Як у вітчизняній, так і в зарубіжній психологічній науці сформувалися різноманітні підходи до розуміння природи тривожності.

У психологічній науці [42; 60; 68; 80] поняття «тривога», «тривожність», «страх» часто взаємопов'язані, але не є тотожними. Їх розрізнення є важливим для глибшого розуміння феномена тривожності як психологічного явища.

Страх розглядається як базова емоція, що виникає у відповідь на реальну, зовнішню, безпосередню загрозу. Це інстинктивна реакція, яка супроводжується мобілізацією організму до «втечі» або «боротьби» (реакція «бий, завмри або тікай»). Його джерело чітко визначене, і страх зникає, коли зникає загроза.

Тривога, на відміну від страху, зазвичай не має чітко визначеного об'єкта. Це емоційний стан напруженого очікування небезпеки, яка може виникнути в майбутньому. Вона є більш дифузною, внутрішньо зумовленою і часто неусвідомлюваною. Тривога сигналізує про психологічне неблагополуччя і нерідко поєднується з внутрішнім конфліктом, невизначеністю або передчуттям катастрофи.

Тривожність є стабільнішою характеристикою особистості, ніж тривога. У наукових підходах [21; 42; 43; 60; 68 та ін.] вона розглядається як індивідуальна схильність до частого та інтенсивного переживання тривоги, навіть у ситуаціях, що об'єктивно не становлять загрози. Це особистісна риса або стан, який впливає на сприйняття подій, які можуть бути нейтральними або навіть позитивними, але суб'єктивно інтерпретуються як загрозливі.

Таким чином, страх є реакцією на реальну небезпеку, тривога – на можливу, уявну загрозу, а тривожність – це готовність особистості до подібних переживань, її внутрішня чутливість до потенційної небезпеки. У межах цієї роботи саме поняття тривожності виступає основним об'єктом аналізу, оскільки воно найповніше відображає психологічну схильність особистості до дезадаптивних емоційних станів у повсякденних і професійно-орієнтованих ситуаціях. Дослідження тривожності як особистісної особливості дозволяє глибше зрозуміти механізми її виникнення, прояву та впливу на розвиток особистості, її поведінку, соціальні взаємодії.

Сучасний тлумачний психологічний словник означує тривожність (готовність до страху) як «стан доцільного підготовчого підвищення сенсорної уваги і моторного напруження в ситуації можливої небезпеки, що зумовлює відповідну реакцію на страх. Схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом її виникнення; один з основних параметрів індивідуальних розходжень» [65, с. 551]. Психологічний словник розкриває тривожність як «схильність індивіда до переживань тривоги – психічний стан свідомого чи несвідомого очікування дії стресора, фрустратора», і також зауважено, що тривожність зазвичай передує виникненню страху [49, с. 313]. Словник психологічних термінів конкретизує означену дефініцію як «емоційний стан людини, який виникає в умовах ймовірних несподіваних ситуацій: як при відстроченні, затримці приємних ситуацій, так і при очікуванні неприємностей. Тривожний стан людини характеризується стурбованістю, побоюванням, тугою» [58]. У психологічному словнику тривожність

визначається як «індивідуальна психологічна особливість, яка виявляється у схильності людини до частих та інтенсивних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі його виникнення» [47, с. 201].

Таким чином, у науково-довідковій літературі тривожність розглядається як складне емоційне утворення, яке виникає в ситуаціях невизначеності, очікування можливої небезпеки або труднощів. Аналіз основних психологічних словників свідчить про те, що тривожність характеризується як стан підвищеної чутливості до загрозливих впливів, що супроводжується активацією уваги, моторного напруження, занепокоєнням, внутрішнім напруженням і побоюванням. Вона може мати як усвідомлений, так і неусвідомлений характер і часто передує виникненню страху як більш конкретної та спрямованої реакції.

Також тривожність визначається як особистісна схильність до переживання тривоги в різних життєвих ситуаціях і має індивідуально-типологічне забарвлення. У контексті психологічних досліджень означене поняття розглядається як один із базових параметрів індивідуальних розбіжностей, що зумовлює специфіку адаптації особистості до середовища та її поведінкові реакції. Крім того наголошується, що тривожність може мати адаптивне значення, готуючи людину до зустрічі з потенційно складною або загрозливою ситуацією. Водночас у разі підвищеного рівня тривожності вона стає чинником дезадаптації та може спричиняти психоемоційне виснаження.

Загалом тривожність розглядається як внутрішній психологічний показник неблагополучного стану особистості. Підвищений рівень тривожності може спостерігатися:

- у випадках нервово-психічних розладів та серйозних тілесних (соматичних) захворювань (наприклад, при депресії, неврозах або хронічних хворобах, що виснажують організм);

- у психічно здорових осіб, які пережили травматичну подію (наприклад, втрату значущих осіб, аварії, природні катастрофи, насильство, воєнні дії тощо);
- у представників груп із девіантною поведінкою (тобто таких, чия поведінка не відповідає соціальним нормам, наприклад, агресивні, замкнені, асоціальні індивіди) [65, с. 551].

Дослідниці Є. Калюжна та А. Житкевич у емпіричному дослідженні описують тривожність «як психоемоційний стан, пов'язаний із передчуттям небезпеки, виконує захисну функцію, попереджаючи особистість про потенційну загрозу» та зауважують, що «користь чи негативні ефекти, які може спричиняти тривожність, насамперед, залежать від інтенсивності її прояву: низький рівень тривожності є таким самим небажаним, як і високий, адже свідчить про те, що особистість має труднощі з мотивацією, у той час як високий рівень заважає зосередитись на виконанні поточних завдань через надмірне хвилювання та розсіяну увагу» [29, с. 821]. Отже, тривожність можна розглядати не лише як деструктивний фактор, а й як потенційно адаптивний механізм, що виконує сигнальну та захисну функцію. Водночас її вплив на поведінку та емоційний стан особистості визначається саме рівнем вираженості, як надто низький, так і надто високий рівень тривожності можуть бути непродуктивними та свідчити про дисбаланс у внутрішньому світі людини.

О. Шатковська та Ю. Кушнір вважають, що поняття тривожності «передбачає переживання емоційного дискомфорту, пов'язаного з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям можливої небезпеки» [66, с. 835]. Отже, тривожність трактується як внутрішній емоційний стан напруженого очікування небезпеки, що ще не настала, але здається ймовірною. Вона відображає суб'єктивне сприйняття загрози, навіть за відсутності реальних причин, і слугує

маркером емоційного неблагополуччя та підвищеної чутливості до зовнішніх подразників.

Часто тривожністю називають переживання людиною негативних емоційних станів, які пов’язані з передчуттям уявної або реальної небезпеки [68, с. 165]. Отже, тривожність можна розглядати як емоційну реакцію на передбачувану загрозу, яка може бути як реальною, так і уявною. Вона свідчить про підвищену чутливість людини до потенційної небезпеки та формується як відповідь на ситуації невизначеності чи ризику, навіть якщо загроза існує лише у сприйнятті особистості.

У зарубіжній психології проблема тривожності розглядається багатопланово як емоційний стан, особистісна риса та адаптаційний механізм реагування на стресові чинники. Згідно з позицією Р. Мея, тривожність є «відчуттям загрози, яка виникає при загрозі цілісності особистості». Він наголошує, що тривога – це нормальний і навіть необхідний компонент людського існування, пов’язаний із потребою зробити вибір і взяти відповідальність за нього. При цьому науковець поділяє тривогу на конструктивну (нормальну) та деструктивну (нейротичну), вказуючи, що лише надмірна, неусвідомлена тривожність призводить до дезадаптації [75].

Психоаналітик З. Фройд визначав тривожність як сигнальну функцію, що вказує на можливу загрозу витіснених імпульсів з несвідомого. Для психоаналітичного підходу характерне розуміння тривожності як прояву внутрішніх конфліктів, насамперед між інстинктивними бажаннями (Ід) і моральними нормами (Супер-Его) [62].

Засновник гуманістичної психології К. Роджерс трактує тривожність як наслідок розбіжності між ідеальним «Я» і реальним досвідом особистості. На його думку, чим більше ця розбіжність, тим вища ймовірність переживання тривоги, яка сигналізує про загрозу цілісності особистості [50].

Автор однієї з найбільш впливових теорій особистості Р. Кеттел виокремлює тривожність як одну з 16 факторних особистісних рис, визначаючи

її як тенденцію до занепокоєння, неспокою, внутрішньої напруги. Його підхід відображено в 16-факторному опитувальнику особистості, де тривожність протиставляється емоційній стабільності [70].

Одне з найпоширеніших у сучасній психології трактувань тривожності належить Ч. Спілбергеру, який запропонував диференціювати:

- тривожність як стан (state anxiety) – тобто ситуативну, короткотривалу емоційну реакцію на стрес;
- тривожність як рису особистості (trait anxiety) – відносно стійку схильність до переживання тривоги в широкому колі ситуацій [80].

Такий поділ став основою створення шкали тривожності Спілбергера–Ханіна, яка активно використовується в психологічній діагностиці.

Засновник когнітивної психотерапії А. Бек, розробляючи когнітивну модель тривожних розладів, наголошував, що тривожність ґрунтується на негативних автоматичних думках, катастрофічних інтерпретаціях майбутніх подій та когнітивних викривленнях. В його підході тривожність пов’язана із перебільшеним сприйняттям небезпеки, що викликає неадекватну емоційну та поведінкову реакцію [2].

Отже, у зарубіжній психології тривожність осмислюється крізь призму як інтраперсональних (внутрішніх) конфліктів, так і міжособистісного чи когнітивного дисбалансу. Визначення тривожності у цих концепціях сходяться в ключовому: це емоційний стан напруження, що сигналізує про реальну чи уявну загрозу, і водночас – важливий регулятор адаптації особистості.

У таблиці 1.1 наведено узагальнену характеристику основних визначень поняття «тривожність», запропонованих як вітчизняними, так і зарубіжними психологами. Представлено різні підходи до розуміння тривожності, ключові ознаки та специфічні прояви цього психоемоційного стану, а також виділено її функції та вплив на психіку і поведінку людини. Така систематизація дозволяє

комплексно оцінити різноманітність наукових поглядів та виділити спільні й відмінні риси у трактуванні тривожності.

Таблиця 1.1.

Узагальнена характеристика дефініції «тривожність» у вітчизняних та зарубіжних напрацюваннях

Автор / Джерело	**Визначення тривожності**	**Основні ознаки / характеристики**	**Специфічні прояви**	**Функції тривожності**	**Вплив тривожності**
Є.Калюжна, А.Житке-вич	Психоемоційний стан, пов’язаний з передчуттям небезпеки	Очікування загрози, хвилювання, стурбованість	Напруга, неспокій, труднощі з концентрацією	Захисна (попереджувальна)	Надмірна – заважає зосередитись, низька – призводить до проблем з мотивацією
О.Шатковська, Ю.Кушнір	Емоційний дискомфорт, очікування неблагополуччя	Тривожне передчуття, страх невизначеності	Психоемоційний дискомфорт, напруга	Сигнал про потенційну небезпеку	Порушує емоційний стан, впливає на поведінку
Психологічний словник	Стан підвищеної уваги та напруги перед небезпекою	Підвищена сенсорна увага, моторне напруження	Фізіологічні прояви (напруга м’язів, пітливість)	Підготовка до реакції страху	Може бути хронічною, зумовлює нервово-психічні розлади
Р. Мей	Відчуття загрози, пов’язане з людською цілісністю	Страх, занепокоєння, внутрішній конфлікт	Тривога, неспокій, апатія	Можливість розвитку через усвідомлення	Надмірна – призводить до неврозів та блокад
З. Фройд	Сигнальна реакція на внутрішні конфлікти	Психічне напруження, захисні механізми	Тривожність, яка запускає захисні реакції	Охорона психіки від внутрішніх конфліктів	При хронізації – неврози, тривожні розлади
Ч. Спілбер-гер	Ситуативна та	Зміна емоційного	Психофізіологічні	Адаптивна реакція /	Впливає на поведінку,

Автор / Джерело	Визначення тривожності	Основні ознаки / характеристики	Специфічні прояви	Функції тривожності	Вплив тривожності
	особистісна тривожність	стану в ситуації / стабільна риса	реакції, емоційна лабільність	стабільна особистісна риса	продуктивність, здоров’я
А. Бек	Когнітивна реакція на загрозливі ситуації	Автоматичні негативні думки, катастрофізація	Тривожні думки, уникнення	Захисна через формування оцінки загрози	Ведуть до хронічної тривожності, панічних атак

Проаналізовані визначення тривожності свідчать про певні відмінності у підходах вітчизняних і зарубіжних дослідників. Українські науковці здебільшого зосереджують увагу на психоемоційних аспектах тривожності, підкреслюючи передчуття небезпеки та емоційний дискомфорт. Водночас зарубіжні теорії більш комплексно охоплюють цю категорію, акцентуючи на когнітивних механізмах (зокрема, у роботах А. Бека) і виділяючи різні типи тривожності, як, наприклад, реактивна та особистісна тривожність за Ч. Спілбергером.

Загальна тенденція наукових підходів полягає в розумінні тривожності як психоемоційного стану, що виконує важливу захисну функцію, попереджаючи особистість про потенційну загрозу. Водночас як надмірна, так і недостатня тривожність можуть негативно впливати на психічне здоров’я, ускладнюючи адаптацію та мотивацію до дії.

Усі визначення поєднують емоційні, когнітивні та фізіологічні прояви тривожності, що свідчить про її багатовимірний характер і складність для дослідження. Такий інтегративний підхід є важливою основою для подальшого вивчення тривожності як складного феномену психології.

1.2. Особливості прояву тривожності у дорослих

Тривожність є одним із найбільш поширених психоемоційних станів, що впливає на якість життя дорослої людини та її здатність ефективно функціонувати у різних сферах. Особливості прояву тривожності в дорослому віці мають свої специфічні риси, які зумовлені як біологічними, так і соціально-психологічними факторами. Розуміння цих проявів є важливим для діагностики, профілактики та корекції тривожних розладів у дорослих, а також для формування ефективних психологічних втручань. У цьому розділі розглянемо ключові характеристики тривожності у дорослих, зокрема її симптоматичні прояви, індивідуальні особливості та вплив на психічне та фізичне здоров'я.

Індивідуальні відмінності у проявах тривожності дали змогу окреслити підґрунтя для побудови психометричних шкал. Так, Ч. Спілбергер, розрізняючи тривожність як стан і як особистісну властивість, розробив шкалу реактивної та особистісної тривожності (ШРОТ) [80]. Схожий підхід запропонував Р. Кеттел, який, погоджуючись із таким поділом, створив власну шкалу тривожності – ІПАТ [70]. У психологічній теорії також існує класифікація тривожності на об'єктивну та невротичну. Психоаналітик З. Фройд визначав об'єктивну тривогу як реакцію на реальну загрозу із зовнішнього світу. Натомість джерелом невротичної тривоги є внутрішні конфлікти, зокрема витіснені сексуальні та агресивні потяги. Він описував послідовність переходу від об'єктивної тривоги до невротичної як низку психічних механізмів: об'єктивна тривога → витіснення → частковий прорив витісненого → похідні імпульсів → сприймання загрози → невротична тривога. Також З. Фройд виокремлював сигнальну тривогу як очікування повторного зіткнення з витісненими переживаннями, зосереджуючи увагу передусім на психопатологічних проявах цього феномену [62].

У дослідженні Н. Головченко визначено такі аспекти прояву тривожності як соціально-психологічного феномену:

- тривожність у дорослих у стресогенних умовах супроводжується високими показниками депресивності, дратівливості, реактивної та спонтанної агресивності, що свідчить про глибокі емоційні порушення.
- невротична і емоційна лабільність, які також виявлено на високому рівні, є індикаторами нестійкого емоційного фону, характерного для підвищеної тривожності.
- поєднання екстраверсії з тривожними проявами може свідчити про складну внутрішню боротьбу між потребою в соціальній взаємодії та переживанням внутрішнього напруження.
- загалом результати вказують на те, що в умовах стресу тривожні дорослі особи виявляють емоційну нестабільність, знижену врівноваженість і підвищену психічну напругу [12, с. 117-118].

Ці дані дозволяють стверджувати, що тривожність у дорослих не є ізольованою рисою, а проявляється у взаємозв'язку з іншими емоційними та поведінковими характеристиками в умовах психоемоційного напруження.

Дослідниці К. Мельник та Н. Тертична описують фізичні симптоми тривожності: пітливість, підвищений пульс, порушення дихання, м'язова напруга, та емоційні симптоми тривожності: страх, безпорадність, роздратованість [39, с. 613]. Отже, тривожність у дорослих проявляється не лише на психологічному рівні, а й на фізіологічному Це вказує на комплексний характер тривожності , що охоплює як психічну сферу, так і тілесну, і потребує цілісного підходу до діагностики та корекції.

У напрацюванні аспірантки О. Галієвої вказано, що у стресогенних ситуаціях тривожність у дорослих виявляється як складний феномен, що включає емоційні, поведінкові та фізіологічні компоненти. Тривожна особистість може втрачати емоційний контроль, відчувати внутрішню дезорганізованість, пригніченість, напруження. Як зазначає авторка О. Галієва, надмірна або хронічна тривожність має руйнівний вплив на психоемоційний

стан людини, знижує якість її життя та адаптивні можливості в умовах постійного стресу [11, с. 108].

У науковому дослідженні І. Ясточкіної прояви тривожності умовно розділені на два типи, які мають виразний індивідуальний характер. Перший тип – мобілізуючий, що характеризується підвищеною активністю, іноді майже агресивною поведінкою, а також збільшеним апетитом. Така тривога стимулює людину до дії, надаючи додаткову енергію для виконання завдань. Другий тип – демобілізуючий, що виявляється у вигляді оціпеніння, відчуття одеревеніння, раптової втрати інтересу, апатії та подібних симптомів, які особливо виражені при наявності хронічної тривожності. Мобілізуючий ефект тривоги починає проявлятися з підліткового віку, коли вона здатна виконувати функцію мотивації, іноді замінюючи інші потреби та мотиви [68, с. 168]. Таким чином, тривожність у дорослих має двоякий характер: вона може як активізувати індивіда, стимулюючи до дії, так і пригнічувати його, призводячи до втрати енергії та інтересу до діяльності. Розуміння цих двох аспектів є важливим для коректної оцінки впливу тривожності на психоемоційний стан та поведінку дорослих у стресових ситуаціях.

Розкриття феномену тривожності у дорослому віці неможливе без урахування її типологічного розмаїття, що відображає складність джерел, механізмів і форм прояву. А. Гринечко визначає такі форми прояву тривожності в онтогенезі людини [16]:

1. За тривалістю прояву:

- ситуативна (реактивна) тривожність – виникає як відповідь на конкретну загрозу; має чітко визначену причину, обмежена в часі;
- особистісна тривожність – відображає стійку схильність до сприйняття багатьох ситуацій як загрозливих; є рисою характеру.

2. За джерелом загрози:

- об’єктивна тривожність зумовлена реальною небезпекою у зовнішньому світі;
- невротична тривожність – зумовлена внутрішніми конфліктами, витісненими імпульсами, і не має очевидного зв’язку з ситуацією.

3. За адекватністю прояву:
- адаптивна тривожність відповідає дійсності, допомагає мобілізувати ресурси;
- дезадаптивна (патологічна) тривожність – надмірна, не відповідає ситуації, заважає нормальній активності.

4. За рівнем усвідомлення:
- усвідомлювана тривожність – відчувається як тривожний стан;
- латентна (витіснена) – не усвідомлюється, але проявляється у соматичних чи поведінкових симптомах.

5. За зв’язком з іншими афектами: може супроводжувати або маскувати страх, провину, сором, іноді викликає агресію або уникання.

6. За спрямованістю на активність:
- мобілізуюча тривожність, яка спонукає до дії;
- паралізуюча тривожність, яка знижує ефективність поведінки індивіда.

7. В екзистенційному контексті тривожність розглядається як фундаментальна емоція, пов’язана з усвідомленням кінцівки життя, втрати сенсу, свободи вибору та самотності.

Таким чином, типологічний підхід до вивчення тривожності дозволяє розкрити її багатовимірність як психічного феномену у дорослому віці. Залежно від тривалості, джерела, усвідомлення, когнітивного та емоційного забарвлення, тривожність може бути адаптивною або дезадаптивною, конструктивною або руйнівною. Теоретичні моделі (Ч. Спілбергер, Р. Кеттел, З. Фройд та ін.)

узгоджено підкреслюють, що тривожність у дорослих не є однорідним станом, а відображає глибокі внутрішні процеси, які впливають на якість життя, функціонування особистості та психічне здоров'я. Її розуміння у типологічному ключі відкриває можливості для більш точної діагностики, прогнозування поведінки та психокорекційного (психотерапевтичного) впливу.

Дослідниця А. Саннікова за результатами проведеного емпіричного дослідження вказує на переважно негативний вплив особистісної тривожності на дорослу людину. Зокрема, її високий рівень асоціюється з погіршенням емоційного стану, появою емоційної нестабільності, підвищеною дратівливістю, а також із посиленням невротичних та депресивних симптомів. Це, у свою чергу, викривлює сприйняття себе та світу, підриває механізми соціальної адаптації, знижує самовпевненість і соціальну відкритість. Підвищена тривожність також приглушує інтуїтивні здібності: особистість не довіряє передчуттям і натомість компенсує відчуття невизначеності надмірною тривогою. Людина з високим рівнем особистісної тривожності часто живе у постійному фоні соціального страху, що негативно позначається на міжособистісній толерантності – відносини з іншими людьми стають джерелом напруження й стресу. Крім того, на думку, А. Саннікової, спостерігається зворотна залежність між відчуттям особистісного контролю та рівнем тривожності: тривожна особа схильна вважати себе безсилою у власному житті, перекладати відповідальність на зовнішні обставини або інших людей [55, с. 61-62].

Таким чином, у дорослих людей високий рівень особистісної тривожності проявляється через погіршення емоційної рівноваги, посилення симптомів дратівливості, депресії та невротизації. Вона істотно впливає на якість соціальних контактів і рівень особистісної автономії, спричиняючи зниження самооцінки, соціальної сміливості та відчуття контролю над власним життям. Така тривожність часто призводить до соціальної дезадаптації та гальмує інтуїтивні процеси, що ускладнює ефективну взаємодію з оточенням.

Дослідники І. Грига та О. Агарков зазначають, що у дорослому віці тривожність проявляється у різних формах, кожна з яких має характерні психологічні та фізіологічні симптоми (прояви):

- однією з поширених форм є генералізований тривожний розлад, що проявляється у вигляді хронічного занепокоєння, постійного емоційного напруження без очевидної причини. Серед типових проявів – втомлюваність, дратівливість, м'язова напруга, проблеми зі сном і концентрацією уваги;
- соціально тривожний розлад (соціофобія) супроводжується страхом осуду, приниження чи відторгнення з боку інших, що викликає уникання соціальних ситуацій. Його проявами є почервоніння, пітливість, запаморочення, а іноді – панічні атаки в соціальному контакті;
- при панічному розладі людина переживає раптові напади інтенсивної тривоги, що супроводжуються фізичними симптомами: задишкою, тахікардією, тремором, болем у грудях, а також страхом втрати контролю або смерті;
- агорафобія, яка часто поєднується з панічним розладом, проявляється страхом опинитися у ситуаціях, де складно втекти або отримати допомогу. Такі особи уникають натовпів, відкритих просторів і часто почуваються безпечно лише вдома;
- ще одна форма прояву тривожності – посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Він виникає після пережитих травм і характеризується нав'язливими спогадами, сновидіннями, гіперзбудженням, емоційною відстороненістю, дратівливістю [15, с. 86].

Таким чином, прояви тривожності у дорослих мають багатогранну симптоматику, яка охоплює як емоційні, так і фізичні компоненти. Від постійної напруги й соматичних симптомів при генералізованому тривожному розладі до

нападів паніки та соціального уникання при інших формах – тривожність істотно впливає на повсякденне функціонування, соціальні взаємодії та загальну якість життя. Важливо своєчасно розпізнавати ці симптоми, щоб запобігти хронізації та зниженню адаптивних можливостей особистості.

Психотерапевт М. Білоусенко підкреслює, що тривожність не можна ліквідувати, її слід приймати й використовувати як джерело інформації та внутрішньої підтримки. Також робота з тривогою включає інтенсивне проживання усіх емоцій, продовження дій назавжди всупереч страху, особливо в умовах постійного стресу (наприклад, війна). Аналізуючи прояви тривожності у дорослих він зауважує наступні:

- емоційний прояв як підвищена чутливість, неврівноваженість, схильність до самоаналізу, відчуття внутрішнього тиску;
- поведінковий прояв як уникання складних ситуацій, відкладення важливих рішень, зниження соціальної активності;
- когнітивний прояв як зниження самооцінки, песимістичні установки, почуття недосконалості;
- адаптивна частина, де тривожність – союзник, якщо її прийняти і використовувати органічно у житті, допомагає діяти в стресі [4, с. 18-20].

Отже, високий рівень тривожності у дорослих характеризується комплексним проявом – вона одночасно є емоційною реакцією (напруга, чутливість), когнітивною (самокритика, песимізм) та поведінковою (утримання від дій, уникання стресу). Якщо така тривожність ігнорується та пригнічується, вона еволюціонує в невротичне коло, що пригнічує активність, самоцінність і соціальну взаємодію. У той же час, стратегія прийняття тривоги й робота з нею дозволяють зберегти або відновити психоемоційну рівновагу, самоконтроль та життєву стійкість, навіть у складних умовах.

На думку групи українських дослідників ознаки тривожності включають постійне відчуття напруженості і нервозності, підвищену чутливість і дратівливість, які виникають без явних причин, а також страх і панічні стани. Людина часто зосереджується на негативних подіях і очікує несприятливих наслідків. Крім того, тривожність проявляється і через фізіологічні симптоми, такі як прискорене серцебиття, надмірне потовиділення, головний біль, порушення роботи шлунково-кишкового тракту та інші [7, с. 513]. Отже, тривожність у дорослих проявляється комплексом як емоційних, так і фізичних симптомів, що впливають на загальний стан людини. Вона супроводжується внутрішнім напруженням, негативним фокусом уваги та фізіологічними реакціями, що можуть значно погіршувати якість життя. Розпізнавання цих ознак є важливим кроком для своєчасного виявлення і подальшої корекції тривожних станів.

На основі аналізу та узагальнення наукових напрацювань [4; 7; 15; 55] та практичного досвіду ми розробили таблицю із проявами тривожності (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Прояви та показники тривожності у дорослих

Категорія проявів	**Показники тривожності у дорослих**
Фізіологічні	- М’язове напруження
	- Прискорене серцебиття, підвищений пульс
	- Задишка, утруднене дихання
	- Пітливість
	- Запаморочення, тремтіння
	- Проблеми зі сном (безсоння, часті пробудження)
	- Втома, загальна слабкість
	- Шлунково-кишкові розлади (нудота, біль у животі)
Емоційні	- Відчуття неспокою, тривоги
	- Підвищена дратівливість
	- Тривожність без видимої причини
	- Почуття страху, занепокоєння
	- Емоційна нестабільність, зміни настрою
	- Відчуття безпорадності чи безвиході

Категорія проявів	Показники тривожності у дорослих
Когнітивні	- Постійне переживання негативних думок
	- Утруднена концентрація, розсіяння уваги
	- Перфекціонізм, надмірна самокритика
	- Катастрофізація ситуацій (очікування найгіршого)
	- Сумніви у власних силах і можливостях
	- Порушення прийняття рішень
Поведінкові	- Уникання стресових або соціальних ситуацій
	- Зниження активності, апатія
	- Пошук заспокоєння через шкідливі звички (куріння, переїдання)
	- Надмірна пильність, тривожне чекання
	- Панічні атаки або напади страху
	- Відкладання важливих справ
Соціальні	- Зниження соціальної активності
	- Страх оцінки, критики з боку інших
	- Проблеми у міжособистісних відносинах
	- Відчуття ізоляції, самотності
	- Зниження впевненості у спілкуванні

Отже, прояви тривожності у дорослих є багатогранним феноменом, що охоплює різні сфери психічного та фізичного функціонування особистості. Тривожність може мати як ситуативний, так і стабільний характер, виражаючись у вигляді різних типів тривожних розладів, зокрема генералізованого тривожного розладу, соціального тривожного розладу, панічного розладу, агорафобії та травматичного стресового розладу. Вона характеризується комплексом симптомів, які можна поділити на фізіологічні (підвищений пульс, пітливість, головний біль), емоційні (постійна напруга, страх, паніка, дратівливість), когнітивні (фокусування на негативі, очікування несприятливих подій), поведінкові (уникання певних ситуацій, зміни у соціальній активності) та соціальні прояви (проблеми у міжособистісних стосунках, зниження впевненості у собі).

Особистісна тривожність значно впливає на емоційний стан індивіда, часто призводить до емоційної нестабільності, зниження соціальної адаптації та послаблення відчуття контролю над власним життям. Високий рівень

тривожності може «заглушати» інтуїцію, що призводить до додаткового внутрішнього дискомфорту та підвищеного страху перед соціумом.

Таким чином, розуміння особливостей прояву тривожності у дорослих має важливе значення для діагностики, психологічної підтримки та корекції тривожних станів, що сприятиме підвищенню якості життя та соціальної адаптації осіб із тривожними розладами.

Причини виникнення тривожності у дорослих трактуються як результат комплексної взаємодії внутрішніх та зовнішніх чинників, що визначають формування і динаміку цього психічного стану.

До внутрішніх чинників належать індивідуально-психологічні особливості особистості, які визначають специфіку реагування людини на стресові ситуації. Важливу роль відіграє підвищена чутливість до стресу та знижений рівень стресостійкості, що ускладнює ефективне подолання життєвих труднощів. Значущим фактором виникнення тривожності є також наявність неадаптивних когнітивних установок, які сприяють формуванню негативних очікувань щодо майбутнього. Схильність до катастрофізації подій посилює переживання небезпеки навіть у відносно безпечних умовах. Порушення емоційної саморегуляції призводить до труднощів у контролі власних переживань і підтриманні психологічної рівноваги. Водночас формування тривожності значною мірою залежить від зовнішніх умов життєдіяльності дорослої людини. Серед них важливе місце займають високі професійні навантаження та підвищені соціальні вимоги, що створюють хронічний психологічний тиск. Додатковими чинниками виступають рольові конфлікти, які виникають унаслідок необхідності поєднання різних соціальних ролей. Нестабільність соціального середовища та потреба постійної адаптації до змін також сприяють зростанню рівня тривожності у дорослих.

1.3. Арттерапія як засіб психологічної корекції

У сучасній психологічній практиці особливе значення набувають методи, які дозволяють працювати з внутрішніми переживаннями людини не лише вербальними засобами, а й через творчі та невербальні форми вираження. Арттерапія, як один із таких напрямів, є потужним інструментом психологічної корекції, що відкриває нові можливості для розкриття емоційного світу клієнта, особливо у випадках, коли традиційний діалог не завжди є ефективним або достатнім.

Поняття арттерапії об'єднує різноманітні види творчої діяльності – малювання, ліплення, колаж, музика, драматизація, танець, письмо тощо, які використовуються у терапевтичному процесі з метою покращення психоемоційного стану, розвитку особистісного потенціалу та подолання внутрішніх конфліктів. Цей підхід базується на припущенні, що творчий акт має глибинний зв'язок з психікою людини і здатен активізувати внутрішні ресурси для самозцілення.

Арттерапія особливо актуальна у корекції тривожних станів, оскільки тривожність часто проявляється через вербальну «блокаду» або неусвідомлені страхи, які важко висловити словами. Використання творчих технік дає змогу виразити ці переживання символічно, не прямо, що знижує рівень опору, сприяє зниженню внутрішньої напруги та формує відчуття безпеки. Крім того, процес творчості допомагає розвивати усвідомлення себе, власних емоцій і потреб, а також сприяє формуванню нових стратегій подолання стресу.

У науковій та практичній літературі [10; 27-28; 35; 51] арттерапія розглядається як дієвий метод психологічної корекції, що може застосовуватись як у індивідуальній, так і в груповій роботі з різними категоріями клієнтів, включаючи дорослих із тривожними розладами. Важливість арттерапії полягає також у її універсальності, доступності та можливості адаптації до індивідуальних потреб кожного клієнта.

Таким чином, дослідження можливостей арттерапії у контексті психологічної корекції тривожності є актуальним і перспективним напрямом,

що потребує глибшого розгляду як у теоретичному, так і у практичному аспектах психології. У подальшому нами буде проаналізовано основні підходи, техніки та ефективність арттерапевтичних методик у роботі з дорослими клієнтами, які відчувають різні прояви тривожності.

Енциклопедичний словник з арттерапії визначає, що арттерапія розглядається як «інтегративна психотерапевтична технологія, що поєднує творчість із психологічним впливом, спрямована на активізацію внутрішніх ресурсів і корекцію психоемоційних розладів» [19, с. 58]. Це підкреслює, що арт-терапія не лише допомагає клієнтам виявити внутрішні конфлікти через творчий процес, а й служить дієвим засобом психологічної корекції.

Арттерапія сьогодні розглядається як ефективний психотерапевтичний метод, який застосовує творчість для вираження та опрацювання внутрішнього емоційного стану клієнта. За словами М. Калмикової, «арттерапія – це метод психотерапії, який використовує творчість як спосіб вираження і опрацювання внутрішнього емоційного стану клієнта, допомагаючи відновити психологічний баланс і активізувати ресурси особистості» [26, с. 35]. Ця теза підкреслює, що арттерапія не є лише творчим процесом, а виступає дієвим засобом психокорекції, що допомагає людині усвідомити та розв’язати внутрішні конфлікти.

У контексті корекційної роботи з дітьми і дорослими арттерапія дає змогу усвідомити приховані психологічні проблеми і стимулює процеси самовираження та внутрішньої трансформації. Н. Петрова зазначає, що «у корекційній роботі з дітьми та дорослими арттерапія дозволяє усвідомити приховані психологічні проблеми, стимулює процеси самовираження і внутрішньої трансформації» [46, с. 78]. Отже, завдяки безпосередній роботі з творчим матеріалом цей метод забезпечує глибинну психологічну корекцію, важкодоступну іншими психотерапевтичними підходами.

Особливо важливою є здатність арттерапії надавати невербальні шляхи для доступу і опрацювання емоцій, що є надзвичайно цінним при роботі з

травмою. Як підкреслює C. Malchiodi, «арттерапія надає клієнтам невербальний шлях для доступу до емоцій та їх обробки, що особливо цінно для одужання після травм та психологічної реабілітації» [73, с. 21]. Саме це дозволяє клієнтам обійти мовні бар'єри і безпосередньо працювати з переживаннями, що сприяє глибокому відновленню психіки.

Емпіричні дослідження підтверджують ефективність арттерапії у психологічній корекції різних розладів. Зокрема, у роботі Т. Сидоренко наведено, що «застосування арттерапії у роботі з тривожними розладами у дітей сприяє зниженню рівня тривожності та покращенню емоційного стану, що підтверджено емпіричними дослідженнями» [56, с. 115]. Таким чином, арттерапія є не лише теоретично обґрунтованою, а й доказово підтвердженою методикою психологічної корекції.

Отже, арттерапія як психокорекційний засіб поєднує у собі творчість і терапію, надаючи можливість для глибинного опрацювання психологічних проблем, відновлення емоційного балансу та розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

В умовах кризових ситуацій арттерапія виступає як ефективний засіб психологічної корекції, здатний забезпечити стабілізацію емоційного стану людини. Науковці С. Бурлак та Л. Іванова відзначають, що «арттерапія як метод психологічної корекції в умовах кризової ситуації сприяє емоційному розвантаженню, формуванню внутрішньої безпеки та розвитку ресурсів для подолання стресу» [9, с. 47]. Це свідчить про важливість арттерапевтичних практик у підтримці психічного здоров'я в складних життєвих обставинах, коли традиційні вербальні методи можуть бути менш ефективними.

Сучасний науковий дискурс підкреслює інноваційність арттерапії як методу психологічної корекції особистості. І. Ковальчук зазначає, що «арттерапія сьогодні розглядається як інноваційний метод, що інтегрує творчі техніки з психотерапевтичними підходами для розвитку особистісного потенціалу та подолання психологічних труднощів» [31, с. 25]. Авторка

наголошує на поєднанні творчої самореалізації з глибинною психокорекцією, що розширює можливості психологічної допомоги.

Отже, аналізуючи результати цих досліджень, можна констатувати, що арттерапія не лише підтримує емоційне відновлення в кризових станах, а й виступає прогресивним інструментом розвитку особистості, що поєднує у собі як корекційний, так і ресурсний потенціал.

Дослідниці Н. Калька та З. Ковальчук розглядають арт-терапію як метод вільного самовираження і самопізнання, який через творчу діяльність сприяє глибшому усвідомленню та осмисленню власних почуттів, спогадів, життєвих сценаріїв і перспектив майбутнього. Арттерапія допомагає виявити внутрішні ресурси та сприяє процесу самозцілення; ефективно активує емоційно-образне сприйняття, що забезпечує внутрішньоособистісну комунікацію, формування нових ролей, звільнення від усталених моделей поведінки та сприяє переходу на новий рівень особистісного розвитку [27, с. 14]. Таким чином, арттерапія виступає потужним інструментом психологічної корекції, який через творчий процес сприяє глибокому усвідомленню власних емоцій і життєвих переживань. Вона активує внутрішні ресурси особистості, сприяє самозціленню, формуванню нових життєвих ролей та подоланню застарілих моделей поведінки, що в цілому забезпечує позитивні зміни на рівні особистісного розвитку.

Арттерапевтка О. Вознесенська узагальнюючи значний масив наукових джерел, а також багаторічний досвід практики роботи з клієнтами, які пережили психотравмуючі події та мають підвищений рівень тривожності, свідчить про те, що арттерапія часто є одним із найефективніших, а іноді й майже єдиним засобом допомоги. Це пояснюється тим, що як травма, так і тривожні стани мають комплексний вплив на особистість, проявляючись на тілесному, емоційному та образному рівнях. Саме арттерапевтичні методи дозволяють працювати з усіма цими рівнями одночасно, що значно підвищує ефективність психокорекційного впливу порівняно з вербальними підходами. На думки

дослідниці, арттерапія відкриває доступ до внутрішніх ресурсів особистості, де творчий процес виступає засобом м'якого відновлення психіки. Застосування метафоричних образів у роботі сприяє безпечному дослідженню травматичного досвіду, зниженню тривожності, знаходженню нових моделей реагування та формуванню адаптивних стратегій поведінки [10, с. 109]. Таким чином, у межах арттерапевтичного підходу реалізується концепція посттравматичного зростання, коли пережитий досвід стає основою для розвитку, зміцнення та внутрішньої трансформації особистості.

У світлі порушених питань у дослідженні Н. Левус та Г. Михальчищшин [35, с. 60], арттерапія демонструє свою ефективність у розробці структурованих та водночас гнучких інтервенцій для роботи з травматизованими та тривожними клієнтами – особливо актуальних у програмах підтримки громадян України.

- чітка послідовність вправ, порядок запитань і оцінок створюють безпечний каркас, який підтримує клієнта, що пережив травму або сильну тривожність. Це дозволяє поступово поглиблювати роботу з емоційним та образним досвідом, не перевантажуючи його психіку;
- при цьому можливість адаптувати вправи індивідуально забезпечує чутливість до стану клієнта, дозволяє оперативно реагувати на зміни у рівні тривожності та втягненні в травматичні спогади. Така гнучка корекція в режимі реального часу зміцнює довіру та безпеку терапевтичної взаємодії;
- у контексті програм підтримки громадян України арттерапія стає цінним психокорекційним інструментом: вона поєднує структуру й адаптивність, сприяє зниженню тривожності, підтримує процес інтеграції травматичного досвіду та розвиток особистісних ресурсів.

Таким чином, арттерапевтичний підхід у таких програмах – це ефективна психокорекційна стратегія, що забезпечує збалансовану суміш системності та чутливості до індивідуальних потреб людини, спрямовану на відновлення внутрішньої рівноваги та подолання наслідків травм і тривожності.

Дослідниця Т. Розумовська у системному підході до арттерапії виокремлює три ключові компоненти. Перший передбачає психологічну стабілізацію клієнта: створення безпечного простору, навчання навичкам саморегуляції, підтримку вже наявних і розвиток нових форм комунікації та самовираження. Другий компонент спрямований на екстерналізацію – тобто винесення назовні та початкове опрацювання травматичного досвіду за допомогою як звичних, так і альтернативних способів спілкування в межах підтримуючих терапевтичних стосунків. У цьому етапі особливу увагу приділяють безпечному вираженню емоцій із дотриманням оптимального психоемоційного навантаження. Третій компонент стосується глибшого змістового опрацювання психотравми, перебудови системи міжособистісних зв'язків, трансформації моделей реагування, що склалися, та поступового розвитку нової самооцінки [51, с. 66].

Отже, системна арттерапія виявляється ефективною корекційною стратегією, оскільки поєднує етапи стабілізації, емоційного вивільнення та особистісної реконструкції. Вона забезпечує поступовий і безпечний рух від переживання травми до її інтеграції, розвитку нових адаптивних моделей поведінки та зміцнення психологічного функціонування особистості.

Науковець О. Савченко визнає арттерапію одним із найбільш делікатних, але водночас ефективних психокорекційних методів, який забезпечує людині можливість вільно виражати свій внутрішній світ через різні форми творчості – малювання, ліплення, музикування, танець, театральну гру. Її універсальність полягає в тому, що вона не має суворих вікових чи психофізіологічних обмежень, що робить цей підхід особливо доречним у педагогічній, соціальній та психологічній практиці. Також відзначає, що різні види мистецтва мають значний корекційний, адаптогенний і профілактичний потенціал. Так, музикотерапія впливає на емоційний стан і тілесну релаксацію, ізотерапія та кольоротерапія – на образне мислення і сенсорне сприйняття, а театральні форми, як-от імаготерапія, стимулюють розвиток нових моделей поведінки,

уяви та емоційної експресії [54, с. 313]. Таким чином, арттерапія як цілісна система творчих методів створює багатофункціональне середовище для психологічної корекції, де через естетичний досвід активізується емоційне, когнітивне та поведінкове оновлення особистості.

У межах психологічної корекції арттерапія демонструє високу ефективність у роботі з негативними емоційними станами, зокрема з підвищеною тривожністю, агресією, емоційним напруженням. Через залучення до творчого процесу – малювання, ліплення, створення образів з піску, танцювальних рухів або музичних імпровізацій –клієнти отримують можливість безпечно вивільнити накопичені негативні переживання. Така форма вираження емоцій є особливо важливою в умовах, коли вербалізація внутрішнього стану є ускладненою. Зображення, символи або скульптурні форми, які виникають у процесі роботи, несуть глибинний психологічний зміст і стають ключем до розуміння особистісних труднощів. Арттерапевтичні техніки, базуючись на спонтанному творчому самовираженні, сприяють трансформації деструктивних переживань, зниженню тривожності, а також активізації внутрішніх ресурсів, які допомагають адаптуватися до нових умов, особливо у випадку переживання кризи чи вимушеного переселення. Крім того, саме завдяки несвідомій природі створюваних образів зменшується психологічний опір, зростає відкритість до самопізнання та емоційного відновлення [18, с. 49]. Таким чином, арттерапія гармонізує емоційний стан особистості, виступаючи ефективним і делікатним засобом психокорекції.

Отже, арттерапія зарекомендувала себе як гнучкий, м’який, але водночас потужний інструмент психологічної корекції, який забезпечує доступ до глибинних емоцій, внутрішніх конфліктів і несвідомих переживань через символічну мову мистецтва. Завдяки залученню до творчого процесу (малювання, ліплення, музика, рух, театральна імпровізація) особистість отримує можливість безпечно виразити, трансформувати й інтегрувати негативні емоційні стани – тривожність, агресію, страх, втрату сенсу.

Арттерапевтичні практики сприяють зниженню психоемоційного напруження, відновленню внутрішньої рівноваги, зміцненню самооцінки, формуванню нових поведінкових стратегій і особистісному зростанню.

Також важливо, що арттерапія працює одночасно на тілесному, емоційному та образному рівнях, що особливо актуально в роботі з травмованими або вразливими клієнтами. Її універсальність і відсутність протипоказань дозволяють ефективно застосовувати метод як у клінічній психології, так і в соціальній, педагогічній практиці, індивідуальній і груповій роботі. Отже, арттерапія – це не лише форма емоційного вираження, а й повноцінний корекційний простір, що відкриває доступ до внутрішніх ресурсів, сприяє самосціленню та гармонізації особистості.

Висновки до першого розділу

Здійснений аналіз сучасних вітчизняних і зарубіжних досліджень засвідчує, що феномен тривожності має багатовимірну природу та охоплює когнітивний, емоційний, фізіологічний і поведінковий компоненти. Вчені трактують тривожність як індивідуально-психологічну особливість, яка полягає у схильності людини до переживання занепокоєння в ситуаціях невизначеності, очікування загрози чи оцінки.

Наукові підходи свідчать про різноманітність тлумачень механізмів виникнення та підтримання тривожності. Зокрема, представники психоаналітичної школи (З. Фройд та ін.) розглядають тривожність як сигнал внутрішнього конфлікту між свідомим і несвідомим, тоді як когнітивно-поведінкові теоретики (А. Бек та ін.) пояснюють її як результат дисфункціональних переконань і неадаптивних схем мислення. Гуманістична

психологія (К. Роджерс та ін.) підкреслює зв’язок тривожності з нереалізованими потребами особистості та розривом між «Я-реальним» і «Я-ідеальним». Також тривожність розуміється як енергія, що виникає на межі контакту, коли людина не може завершити важливу життєву ситуацію або задовольнити потребу через перерваний контакт із середовищем.

Для дорослої особистості тривожність найчастіше пов’язана з відповідальністю, міжособистісними відносинами, професійними та сімейними ролями. На відміну від підліткового чи дитячого періоду, у дорослих тривожність набуває соціально-умовленого характеру, пов’язаного з перевантаженням, постійними змінами, нестабільністю середовища. Тривала або інтенсивна тривожність може призводити до емоційного виснаження, порушення сну, соматизації, професійного вигорання.

Арттерапія – ефективний засіб психологічної корекції тривожності у дорослих. Арттерапевтичний підхід ґрунтується на положеннях гуманістичної та психодинамічної психології, відповідно до яких творчий процес сприяє інтеграції емоційного досвіду, зниженню внутрішньої напруги та усвідомленню власних почуттів. Використання невербальних засобів вираження (малюнок, ліплення, колаж, метафоричні карти, пісочна терапія) дозволяє активізувати підсвідомі ресурси, м’яко опрацьовувати тривожні переживання, переводити їх у символічну форму, що сприяє їхньому прийняттю та трансформації. Дослідники [10; 18; 27-28; 35; 45; 51; 63; 69; 72; 73; 77; 79] підкреслюють, що арттерапія є одним із найбезпечніших методів роботи з емоційними станами, оскільки не потребує вербалізації травматичного досвіду, а діє через образ, рух, колір і символ. Сам процес творчої діяльності забезпечує катарсичний ефект, допомагає людині вийти зі стану напруження та відновити внутрішній баланс.

Отже, результати теоретичного аналізу дозволяють зробити висновок, що тривожність у дорослих є складним психічним феноменом, який потребує комплексного підходу до діагностики та корекції. Арттерапія, завдяки своїй гнучкості, символічній природі та орієнтації на особистісні ресурси, створює

оптимальні умови для зниження рівня тривожності, розвитку саморозуміння, емоційної саморегуляції та підвищення психологічної стійкості.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРОСЛИХ

2.1. Організація емпіричного дослідження та опис методів

Для з’ясування особливостей прояву тривожності у дорослих було проведено емпіричне дослідження. На цьому етапі визначено вибірку, умови та послідовність роботи, а також обрано психодіагностичні методики, що дали змогу отримати надійні та валідні результати. Нижче подано характеристику організації дослідження та опис використаних методів.

Мета емпіричного дослідження: емпіричне виявлення проявів тривожності у дорослих.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Підготовка та обґрунтування методології дослідження.

2. Збір емпіричних даних шляхом діагностичних процедур.

3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів для визначення проявів тривожності серед учителів ЗЗСО.

4. Висновок щодо виявлених закономірностей та визначення рекомендацій для подальших досліджень чи практичних застосувань.

5. Публікація результатів та поширення отриманих знань серед наукової спільноти та громадськості.

Етапи емпіричного дослідження були структуровані таким чином:

а) підготовчий етап (листопад-грудень 2024 р.) У цей період відбувалася розробка програми дослідження, опрацювання наукових джерел за темою, добір і обґрунтування діагностичних методик, а також визначення вибірки респондентів;

б) основний етап (січень-березень 2025 р.). На даному етапі проводилася безпосередня емпірична робота – здійснювалося тестування учасників, збір даних, а також їхня початкова обробка й інтерпретація;

в) етап узагальнення (квітень-травень 2025 р.). Завершальний етап включав підбиття підсумків, систематизацію та поглиблений аналіз результатів, формулювання висновків і визначення перспектив подальших досліджень проявів тривожності у дорослих.

Для проведення емпіричного дослідження було обрано вибірку, що складається з учителів закладу загальної середньої освіти. Такий вибір зумовлений кількома чинниками. По-перше, педагогічна діяльність відзначається високим рівнем емоційної та психологічної напруги, що зумовлює підвищений ризик виникнення тривожних станів. По-друге, вчителі перебувають у постійній взаємодії з учнями, батьками та адміністрацією школи, що потребує значних ресурсів саморегуляції та часто стає джерелом стресових переживань. По-третє, саме ця професійна група належить до категорії «емоційно насичених професій», у яких проблема тривожності має безпосередній вплив на якість виконання професійних обов’язків і загальне психоемоційне благополуччя.

Таким чином, дослідження рівня та особливостей прояву тривожності у вчителів є науково й практично доцільним, оскільки дозволяє не лише описати специфіку їхнього психоемоційного стану, а й розробити ефективні психокорекційні програми, спрямовані на зниження тривожності та підвищення стресостійкості в освітньому середовищі.

Емпіричне дослідження здійснювалося на базі комунального закладу загальної середньої освіти «Гімназія № 22 імені Олега Ольжича Хмельницької міської ради». Вибірку становили педагогічні працівники у кількості 37 осіб. З них: 37 жінок та 0 чоловіків.

Для дослідження прояву тривожності дорослих ми обрали такий діагностичний інструментарій:

1. Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory – STAI). Використовується для оцінки як ситуативної (реактивної), так і особистісної тривожності. Дозволяє виявити загальний рівень тривожності та його варіативність у різних ситуаціях (Додаток А).

2. Шкала тривожності Бека (Beck Anxiety Inventory – BAI). Спрямована на виявлення інтенсивності симптомів тривожності. Дає можливість оцінити психосоматичні та когнітивні прояви (наприклад, напруження, серцебиття, відчуття небезпеки) (Додаток Б).

3. Анкета для вчителів (авторська) з метою виявлення ознак підвищеної тривожності у професійній діяльності педагогічних працівників (Додаток В).

4. Спостереження за поведінкою педагогів під час урочної та позаурочної діяльності (Додаток Г).

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory – STAI). Методика розроблена Ч. Спілбергером та адаптована у вітчизняній психології Ю. Ханіним [5]. Вона є одним із найбільш поширених і надійних інструментів для діагностики тривожності дорослих. Основна особливість шкали полягає у диференціації двох видів тривожності:

- ситуативна (реактивна) тривожність (State Anxiety) – відображає поточний емоційний стан людини в конкретний момент часу, пов'язаний з дією певних зовнішніх або внутрішніх чинників. Високі показники ситуативної тривожності свідчать про наявність емоційного напруження, хвилювання чи стресу$
- особистісна тривожність (Trait Anxiety) – характеризує стійку індивідуальну схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі, що супроводжується підвищеною тривожністю у повсякденному житті.

Опитувальник складається з 40 тверджень, які розподіляються на дві шкали (по 20 пунктів у кожній). Досліджуваний оцінює кожне твердження за

чотирибальною шкалою відповідно до інтенсивності прояву емоцій або звичності переживання.

Методика дозволяє отримати кількісні показники двох типів тривожності, а також провести їх порівняльний аналіз. Завдяки високій чутливості інструменту можна простежити динаміку змін рівня тривожності внаслідок психокорекційних або арттерапевтичних програм.

Шкала STAI широко застосовується у клінічній, консультативній, педагогічній та дослідницькій практиці, що підтверджує її універсальність і діагностичну цінність.

Шкала тривожності Бека (Beck Anxiety Inventory – BAI). Шкала тривожності Бека (BAI), розроблена А. Беком та його колегами у 1988 р., є одним із найбільш валідних та поширених інструментів для вимірювання рівня тривожності у дорослих [67]. Методика спрямована на оцінку вираженості соматичних та когнітивних проявів тривоги, що дозволяє відрізняти її від депресивних станів.

BAI складається з 21 твердження, кожне з яких описує певний симптом тривожності (наприклад: відчуття напруги, запаморочення, серцебиття, відчуття страху, пітливість тощо). Респондент оцінює, наскільки сильно його турбував кожен симптом протягом останнього тижня, за чотирибальною шкалою:

- 0 – зовсім не турбує;
- 1 – слабко виражений симптом;
- 2 – помірний рівень;
- 3 – виражений або сильний прояв.

Сума балів коливається від 0 до 63 і інтерпретується таким чином:

- 0-7 балів – мінімальний рівень тривожності;
- 8-15 – легка тривожність;
- 16-25 – помірна тривожність;

- 26-63 – висока (клінічно значуща) тривожність.

Методика має високу надійність та валідність і широко використовується у психодіагностичній практиці, клінічних дослідженнях та вивченні впливу корекційних програм. Вона дозволяє швидко виявити рівень тривожності у дорослих респондентів, у тому числі педагогів, та відслідковувати динаміку змін після проведення психокорекційних заходів.

Анкета для вчителів (авторська) з метою виявлення ознак підвищеної тривожності у професійній діяльності педагогічних працівників. Авторська анкета для вчителів розроблена з метою виявлення ознак підвищеної тривожності у професійній діяльності педагогічних працівників. Інструмент дозволяє отримати кількісні та якісні показники суб'єктивного переживання тривоги у педагогів, враховуючи як емоційні, так і психофізіологічні прояви.

Анкета містить 15 запитань, які охоплюють ключові аспекти професійної тривожності:

- емоційні прояви (хвилювання перед роботою, прокручування думок, невпевненість у публічних виступах);
- когнітивні симптоми (труднощі з концентрацією, уникання нових завдань, відкладання важливих справ);
- соматичні та фізіологічні реакції (порушення сну, серцебиття, головні болі, напруження м'язів);
- міжособистісний аспект (взаємодія з колегами, адміністрацією, конфліктні ситуації);
- загальне відчуття впливу тривожності на професійну діяльність.

Респондентам пропонується обрати одну з чотирьох варіантів відповіді на кожне запитання, які кодуються від 0 до 3 балів. Таким чином, можливий загальний діапазон від 0 до 45 балів. За сумою балів визначаються рівні тривожності:

- 0-12 балів – низький рівень тривожності (переважно емоційна стабільність);
- 13-25 балів – середній рівень тривожності (може проявлятися у певних професійних ситуаціях);
- 26-35 балів – високий рівень тривожності (систематичні прояви, що впливають на роботу);
- 36 балів і більше – дуже високий рівень тривожності (виражене емоційне та психосоматичне напруження, потребує корекційної роботи).

Анкета є анонімною, проста у використанні та не потребує багато часу для заповнення. Її можна застосовувати як у групових, так і в індивідуальних дослідженнях. Додатковою перевагою інструменту є його спрямованість на професійну сферу педагогів, що дозволяє отримати валідну інформацію для подальшої психокорекційної роботи.

Спостереження за поведінкою педагогів під час урочної та позаурочної діяльності. Спостереження за поведінкою учителів під час виконання професійних обов'язків застосовувалося як додатковий діагностичний метод з метою виявлення зовнішніх проявів тривожності у професійній діяльності вчителів. Цей метод дозволяє зафіксувати ті особливості поведінки, які не завжди усвідомлюються самим педагогом і можуть залишатися поза межами анкетного самооцінювання.

Спостереження проводилося у природних умовах навчально-виховного процесу – під час уроків, перерв, педагогічних нарад та у неформальному спілкуванні. Основна увага зверталася на такі показники:

- емоційні реакції (підвищене хвилювання у стресових ситуаціях, зміни інтонації, часті паузи в мовленні);
- поведінкові прояви (уникання відповідальності чи нових завдань, підвищена дратівливість, імпульсивність);

- комунікативні особливості (замкнутість у взаємодії з колегами чи батьками, уникання дискусій, напруженість у контакті з класом);
- психофізіологічні ознаки (жестикуляція, моторна напруга, мимовільні рухи, прояви втоми, проблеми з концентрацією уваги).

Результати спостереження узагальнювалися у вигляді протоколів, що дозволяло зіставляти їх із даними анкетування та тестування. Такий підхід підвищував надійність та об'єктивність дослідження, оскільки поєднання анкети та об'єктивних даних (спостереження) давало комплексну картину рівня тривожності педагогів.

Узагальнюючи, можна зазначити, що для дослідження тривожності у дорослих (зокрема педагогічних працівників) було застосовано комплексний діагностичний інструментарій, який поєднує стандартизовані методики та авторські розробки. Використання Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна дозволяє визначити рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, що забезпечує глибше розуміння емоційних особливостей учителів. Шкала тривожності Бека дає можливість кількісно оцінити вираженість симптомів тривоги та виявити її психосоматичні прояви. Доповненням є авторська анкета для вчителів, яка спрямована на фіксацію професійно зумовлених проявів тривожності у педагогічній діяльності. Водночас метод спостереження може забезпечити об'єктивність та дозволить зафіксувати ті поведінкові прояви, які не завжди усвідомлюються самими педагогами.

Таким чином, обраний комплекс методів забезпечує надійність, валідність та багатогранність дослідження, дозволяючи виявити тривожність учителів як у суб'єктивному (самооцінка), так і в об'єктивному (поведінковому) вимірі. Це створює ґрунтовну основу для подальшого аналізу результатів та розробки ефективної психокорекційної програми.

2.2. Результати емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення особливостей прояву тривожності у педагогічних працівників та визначення необхідності застосування корекційних програм із використанням арттерапевтичних засобів. Вибір цільової групи зумовлений тим, що професія вчителя характеризується підвищеною емоційною напруженістю, високим рівнем відповідальності та постійною потребою у взаємодії з учнями, батьками й колегами, що створює передумови для розвитку стресу та тривожності.

Для діагностики було використано анкету, розроблену з урахуванням специфіки професійної діяльності педагогів, яка включала 15 запитань, спрямованих на виявлення емоційних, когнітивних і поведінкових проявів тривожності. Анкетування дозволило отримати комплексне уявлення про рівень тривожності серед досліджуваної вибірки.

У дослідженні взяли участь 37 педагогічних працівників закладу загальної середньої освіти. Узагальнення отриманих даних показало, що більшість учителів мають середній (51,4 %) та високий (21,6 %) рівень тривожності. Водночас у 16,2 % респондентів було виявлено дуже високий рівень тривожності, що свідчить про наявність серйозних емоційних труднощів, які можуть негативно впливати як на їхню професійну діяльність, так і на стан психічного здоров’я. Лише 10,8 % опитаних продемонстрували низький рівень тривожності.

Зокрема, аналіз відповідей на питання показує, що 62 % опитаних повідомили, що відчувають хвилювання «часто» або «постійно» (відчуття напруження перед роботою). Це свідчить про високий стартовий рівень тривоги у частини педагогів. 54 % учителів зазначили, що «часто» прокручують у голові помилки чи завдання після робочого дня. Це вказує на труднощі з відновленням емоційних ресурсів. У 43 % опитаних спостерігаються проблеми зі сном, що підтверджує психосоматичний вплив тривожності. 49 % учителів відзначили, що відчувають серцебиття, пітливість чи напруження м’язів при хвилюванні. Це вказує на значний рівень психофізіологічної напруги. 32 % педагогів відповіли,

що адміністративний контроль викликає сильне хвилювання або паніку. 41 % учителів мають труднощі з концентрацією уваги через хвилювання, що негативно позначається на якості роботи. 38 % педагогів відчувають занепокоєння або намагаються уникати нових завдань, що може бути показником професійної тривожності. 35 % учителів визнали, що через хвилювання відкладають важливі справи, що може знижувати їхню ефективність та погіршувати якість життя. 46 % респондентів повідомили про втому вже на початку робочого дня, що свідчить про хронічне виснаження. 40 % учителів відзначили, що відчувають внутрішнє хвилювання під час взаємодії з колегами чи батьками. 57 % опитаних визнали, що тривожність прямо впливає на якість їхньої професійної діяльності. 51 % педагогів вказали, що тривожність заважає їм проявляти впевненість під час уроків, батьківських зборів чи виступів на методичних об’єднаннях. 43 % учителів повідомили про фізичні прояви на фоні хвилювання (порушення роботи ШКТ, надмірна пітливість, тремор кінцівок, запаморочення голови). 49 % педагогів зазначили, що відчувають сильне внутрішнє хвилювання або уникають конфліктів. 54 % респондентів іноді або часто потребують допомоги, щоб впоратися зі своїм хвилюванням.

Отже, отримані дані свідчать про системний характер проявів тривожності у педагогів, яка зачіпає як емоційно-когнітивну сферу, так і фізіологічний рівень. Високі показники хвилювання перед роботою, проблеми зі сном та соматичні симптоми демонструють, що тривожність у значної частини вчителів переходить у стійку форму та має хронічну тенденцію. Наявність труднощів у професійній діяльності (зниження концентрації уваги, уникання нових завдань, відкладання важливих справ) додатково підсилює негативний вплив тривожності на якість виконання педагогічних обов’язків. Водночас виявлена потреба у зовнішній підтримці свідчить про низьку здатність частини респондентів до саморегуляції. У таблиці 2.1 наводимо узагальнені результати відповідей учителів.

Таблиця 2.1

Узагальнені результати відповідей педагогів на запитання анкети для виявлення ознак тривожності (n=37)

Питання	Ніколи	Іноді	Часто	Постійно
1. Відчуття напруження перед роботою	10%	28%	40%	22%
2. Переживання після роботи	14%	32%	35%	19%
3. Труднощі із засинанням	30%	27%	25%	18%
4. Тілесні прояви тривоги	22%	29%	32%	17%
5. Реакція на перевірки	20%	28%	30%	22%
6. Концентрація уваги	25%	34%	27%	14%
7. Ставлення до нових завдань	21%	41%	25%	13%
8. Відкладання завдань	28%	37%	24%	11%
9. Відчуття втоми зранку	19%	35%	30%	16%
10. Напруження у спілкуванні	27%	33%	28%	12%
11. Вплив тривожності на роботу	18%	25%	34%	23%
12. Публічні виступи та уроки	22%	27%	31%	20%
13. Соматичні симптоми	24%	33%	28%	15%
14. Реакція на конфлікти	19%	32%	31%	18%
15. Потреба у підтримці	15%	31%	37%	17%

Таким чином, більшість учителів, що становить 73 % від загальної кількості опитаних, продемонстрували середній та високий рівень тривожності,

що свідчить про значну поширеність емоційного напруження у педагогічній професії. Водночас у 16,2 % респондентів (6 осіб) було зафіксовано дуже високий рівень тривожності, який може мати негативні наслідки для психоемоційного стану та професійної діяльності й потребує індивідуальної психологічної підтримки. Найчастіші прояви тривожності серед учителів стосуються хронічного хвилювання перед початком робочого дня, труднощів зі сном, виникнення психосоматичних симптомів, напруження у спілкуванні з колегами та батьками учнів, а також зниження концентрації уваги. Такі результати вказують на те, що тривожність педагогів не лише впливає на їхній внутрішній стан, а й може позначатися на ефективності освітнього процесу. Виявлені тенденції підтверджують необхідність упровадження корекційно-розвивальних програм, спрямованих на зниження тривожності, розвиток навичок саморегуляції та підвищення рівня стресостійкості. Особливо актуальним у цьому контексті є використання засобів арттерапії, які дозволяють м’яко та ефективно працювати з емоційними станами й сприяють професійному благополуччю педагогів.

Для більш глибокого аналізу проявів тривожності у педагогів було застосовано шкалу тривоги Спілбергера-Ханіна, яка дає змогу оцінити реактивну тривожність (РТ) як стан та особистісну тривожність (ОТ) як стійку індивідуальну характеристику. У дослідженні взяли участь 37 педагогічних працівників закладу загальної середньої освіти. Отримані результати засвідчили таке:

а) показники реактивної тривожності:

- низький рівень – у 18,9 % учителів;
- помірний рівень – у 54,1 %;
- високий рівень – у 27 %.

б) показники особистісні тривожності:

- низький рівень – у 13,5 % респондентів;

- помірний рівень – у 51,4 %;
- високий рівень – у 35,1 %.

Результати узагальнено у таблиці 2.2 та рис. 2.1

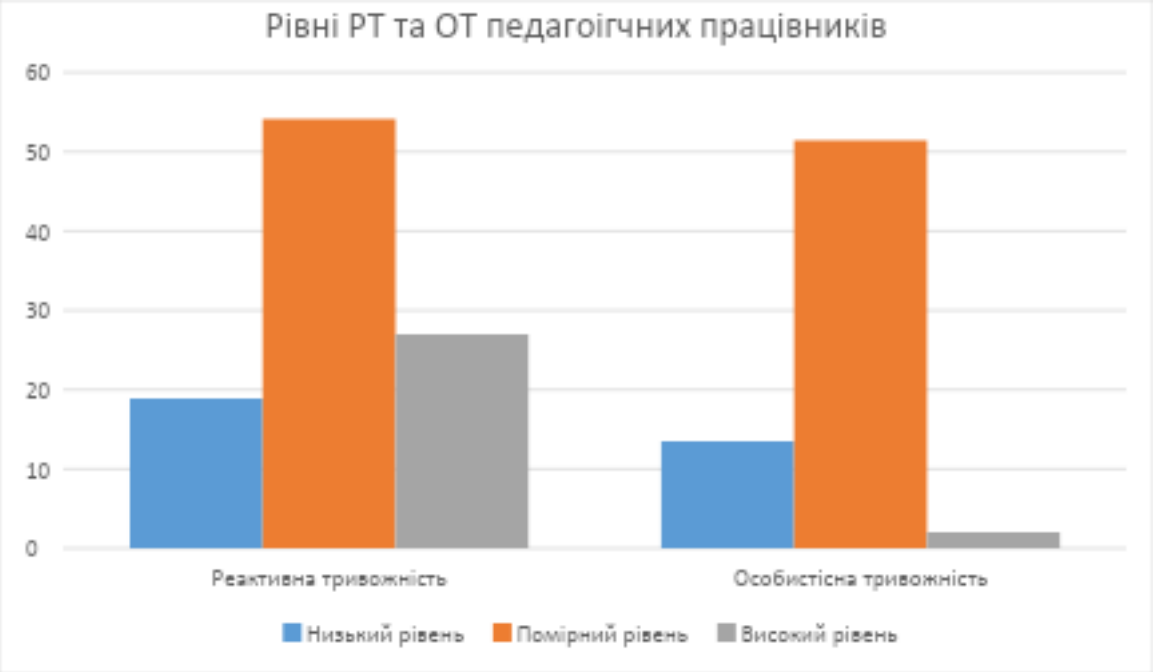


Рис. 2.1. Рівні реактивної та особистісної тривожності учителів за шкалою Спілбергера-Ханіна

Таким чином, можна відзначити, що більшість педагогів характеризуються помірним рівнем як реактивної, так і особистісної тривожності. Проте показники високої тривожності виявилися у значної частки опитаних (27 % за РТ та 35,1 % за ОТ), що корелює з результатами авторської анкети, де також домінували середній і високий рівні тривожності.

Таблиця 2.2

Рівні реактивної та особистісної тривожності у педагогів (n = 37)

Рівень тривожності	**Реактивна тривожність (РТ)**	**%**	**Особистісна тривожність (ОТ)**	**%**
Низький (0-30 балів)	7 осіб	18,9 %	5 осіб	13,5 %

Рівень тривожності	Реактивна тривожність (РТ)	%	Особистісна тривожність (ОТ)	%
Помірний (31-45 балів)	20 осіб	54,1 %	19 осіб	51,4 %
Високий (46 балів і більше)	10 осіб	27,0 %	13 осіб	35,1 %
Разом	**37 осіб**	**100 %**	**37 осіб**	**100 %**

Це свідчить про те, що в умовах професійної діяльності вчителі перебувають у стані емоційного напруження, а у частини з них тривога набуває стійкого особистісного характеру, що може ускладнювати як професійне функціонування, так і загальне психоемоційне благополуччя у повсякденному житті.

Для більшої об’єктивності вивчення рівня тривожності педагогічних працівників у рамках емпіричного дослідження було використано шкалу тривожності Бека, яка дозволяє оцінити вираженість симптомів тривожності на когнітивному, емоційному та соматичному рівнях. Вона включає 21 твердження, що описує різні прояви тривожного стану (наприклад, відчуття напруження, серцебиття, тремтіння, запаморочення, утруднене дихання, почуття страху чи небезпеки тощо). Респонденти оцінюють частоту виникнення кожного симптому протягом останнього тижня за чотирибальною шкалою (від 0 – «зовсім не турбувало» до 3 – «турбувало сильно»). Узагальнені результати дозволяють віднести досліджуваних до однієї з чотирьох категорій: мінімальна, легка, помірна або висока тривожність.

У вибірці з 37 педагогічних працівників було отримано такі результати (табл. 2.3; рис. 2.2):

Таблиця 2.3

Рівні тривожності за шкалою Бека у вибірці педагогів (n = 37)

Рівень тривожності	Кількість осіб	% від вибірки
Мінімальна/ норма (0-7)	4	10,8 %
Легка (8-15)	8	21,6 %

Рівень тривожності	Кількість осіб	% від вибірки
Помірна (16-25)	15	40,5 %
Висока (26-63)	10	27,0 %
Разом	**37**	**100 %**

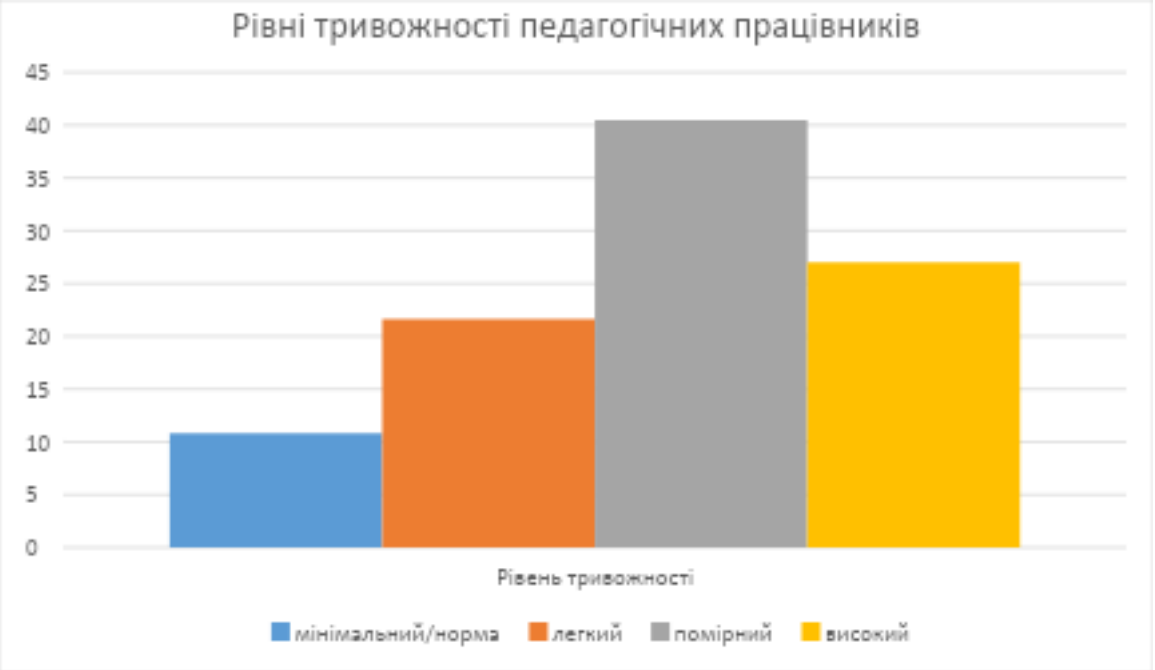


Рис. 2.2. Рівні тривожності учителів за шкалою Бека

- мінімальна / нормальна тривожність (0-7 балів) виявлена у 4 осіб (10,8 %). Для цієї групи характерна відносна емоційна стабільність та низька частота соматичних і психологічних проявів тривожності. Учителі цієї категорії демонструють достатню адаптивність до професійних навантажень, однак навіть у них можуть виникати окремі епізоди напруження;
- легка тривожність (8-15 балів) зафіксована у 8 осіб (21,6 %). Представники цієї групи схильні відчувати помірне занепокоєння, особливо у стресових чи контрольних ситуаціях. Їхня тривожність не досягає патологічного

рівня, але вже може позначатися на якості професійної діяльності, знижувати впевненість під час виступів, батьківських зборів чи уроків;

- помірна тривожність (16-25 балів) характерна для найбільшої частини вибірки – 15 осіб (40,5 %). Це вказує на значне поширення емоційного напруження серед учителів. Для даної групи типові регулярні труднощі зі сном, схильність до психосоматичних проявів (головні болі, прискорене серцебиття, напруження м’язів), труднощі з концентрацією уваги. Такий рівень тривожності вважається критичним з точки зору професійної ефективності, оскільки може призводити до втоми та виснаження;
- висока тривожність (26-63 бали) спостерігається у 10 осіб (27,0 %). Це досить вразлива категорія, для якої характерна значна кількість інтенсивних симптомів тривожності, що проявляються як на психологічному, так і на соматичному рівнях. Такі педагоги часто переживають постійне хвилювання, почуття небезпеки, внутрішнє напруження, що істотно ускладнює професійну діяльність, погіршує міжособистісні стосунки та якість життя в цілому. Високі показники за BAI свідчать про необхідність цілеспрямованої психокорекційної та профілактичної роботи.

Таким чином, результати за шкалою Бека підтверджують дані, отримані під час анкетування та за шкалою Спілбергера-Ханіна. Найбільша частина педагогів має середній/помірний рівень тривожності, водночас майже третина опитаних характеризується високими показниками. Це свідчить про те, що тривожність є поширеним явищем серед педагогічних працівників і має системний вплив на їхню професійну діяльність. Порівняльний аналіз також показує, що лише близько 10 % учителів перебувають у зоні низької або мінімальної тривожності, тоді як решта демонструють ті чи інші ознаки підвищеного емоційного напруження.

Важливо зазначити, що помірна і висока тривожність педагогів безпосередньо корелює з ризиком професійного вигорання, психосоматичних захворювань та зниженням ефективності педагогічної взаємодії. В умовах

освітнього середовища це може проявлятися у втраті мотивації, підвищеній дратівливості, труднощах у комунікації з учнями, колегами та батьками. Такі дані підтверджують актуальність впровадження програм психологічної корекції та профілактики тривожності, зокрема із застосуванням арттерапевтичних засобів, що дозволяють педагогам відновлювати внутрішню рівновагу та розвивати навички саморегуляції.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що результати дослідження за шкалою Бека не лише підтверджують, а й поглиблюють картину емоційного стану педагогічних працівників. Вони засвідчують необхідність системної психологічної підтримки освітян, оскільки високий рівень тривожності у майже третини вибірки є чинником ризику як для професійної діяльності, так і для психічного та фізичного здоров'я.

Отримані результати емпіричного дослідження за трьома діагностичними методиками – авторською анкетою, шкалою тривожності Спілбергера–Ханіна та шкалою тривожності Бека – дозволяють зробити комплексний висновок про поширеність та рівні прояву тривожності серед педагогічних працівників. Порівняльний аналіз даних представлено у вигляді таблиці, що наочно відображає співвідношення результатів за різними інструментами (Додаток Д).

Передусім, результати трьох методик виявили високий ступінь кореляції: у кожному випадку простежується тенденція переважання середнього рівня тривожності, значного відсотка педагогів із високим рівнем та меншої частки респондентів з низьким рівнем тривожності. Важливо відзначити, що, попри використання різних інструментів, які мають власні теоретичні засади й способи вимірювання, розподіл результатів є відносно узгодженим. Це свідчить про достовірність отриманих даних і підтверджує наявність актуальної проблеми тривожності у професійному середовищі вчителів.

Зокрема, авторська анкета для виявлення ознак підвищеної тривожності у професійній діяльності педагогічних працівників, показала, що найбільша частка опитаних має середній рівень (51,4 %), тоді як високий рівень

зафіксовано у 21,6 %, а дуже високий – у 16,2 % респондентів. Лише 10,8 % педагогів продемонстрували низькі показники. Ці дані підкреслюють значне поширення емоційного напруження, що прямо впливає на якість професійної діяльності та загальне психологічне благополуччя вчителів.

Результати за шкалою Спілбергера-Ханіна підтвердили ці тенденції. Аналіз показників реактивної (ситуативної) та особистісної (стабільної) тривожності продемонстрував, що більшість учасників мають середній рівень (близько 54 %), тоді як високий рівень спостерігається у 27 %, а низький – у 19 % респондентів. Особливістю цієї методики є можливість диференціювати ситуативну тривогу (викликану актуальними подіями) та стабільні особистісні риси, що дозволяє зробити висновок про поєднання як професійних, так і особистісних чинників у формуванні підвищеного рівня тривожності серед учителів. У цьому випадку підтверджується, що для частини педагогів високий рівень хвилювання має не лише ситуативний, а й більш глибинний характер, що може стати передумовою професійного вигорання.

Шкала Бека також виявила аналогічну картину, але з певним посиленням високих показників. Близько 49 % учасників мали середній рівень тривожності, 32 % – високий і лише 19 % – низький. Ця методика акцентує увагу на соматичних і фізіологічних проявах тривожності (серцебиття, пітливість, напруження м’язів, труднощі зі сном тощо), і саме такі симптоми виявилися достатньо поширеними серед педагогів. Порівняння з результатами інших інструментів свідчить, що вчителі не лише усвідомлюють свій психологічний стан, але й переживають виражені фізіологічні реакції, які значною мірою обтяжують їхню професійну діяльність.

Аналіз показує, що найбільші стовпчики припадають на середній рівень тривожності, тоді як високий рівень має меншу, але досить помітну частку, і лише низький рівень характеризується найменшими значеннями. Такий розподіл є показовим і дозволяє зробити висновок, що проблема тривожності

серед учителів має масовий характер і потребує системної психологічної корекції та підтримки.

Таким чином, комплексне використання різних методик дозволило підтвердити отримані результати й досягти більшої валідності дослідження. Поєднання кількісних та якісних показників дає змогу оцінити як когнітивні та емоційні прояви тривожності, так і соматичні симптоми, що у підсумку формує цілісну картину. Аналіз результатів також доводить доцільність розробки та впровадження програм психологічної корекції, зокрема арттерапевтичних засобів, спрямованих на зниження рівня тривожності, розвиток навичок саморегуляції та підвищення стресостійкості педагогів.

Важливим етапом емпіричного дослідження стало проведення спостереження за поведінкою педагогічних працівників під час урочної та позаурочної діяльності. Цей метод дозволив не лише підтвердити дані, отримані за допомогою стандартизованих діагностичних методик (анкета, шкала Спілбергера–Ханіна, шкала Бека), але й виявити низку специфічних поведінкових проявів тривожності у професійному середовищі вчителів.

У процесі спостереження було зафіксовано, що педагоги з високим рівнем тривожності (відповідно до даних анкетування, 21,6 %, а також високі показники за шкалами Спілбергера та Бека) демонстрували підвищену нервову напругу у вигляді:

- частого перевіряння власних дій (наприклад, повторне уточнення завдання, надмірний контроль за учнями);
- схильності до різких змін тону голосу залежно від ситуації (з учнями, колегами, батьками);
- уникання спонтанних ситуацій, що вимагали швидкої реакції (ригідність у діях та способах мислення);
- проявів фізіологічної напруги (постукування пальцями, метушливі рухи, напружена постава).

Спостереження підтвердило, що вчителі з вираженою реактивною тривожністю за шкалою Спілбергера (27 % вибірки) частіше демонстрували поведінку, пов’язану з короткочасним стресовим збудженням: підвищений темп мовлення, підкреслено строгий контроль дисципліни, емоційна різкість у комунікації з колегами чи батьками. Така поведінка свідчить про недостатню регуляцію емоцій у моменті та високу чутливість до зовнішніх подразників.

Водночас педагоги з високим рівнем особистісної тривожності (35,1 % вибірки) демонстрували більш стабільні, але хронічні прояви емоційної напруженості. Під час спостереження вони характеризувалися надмірною серйозністю, схильністю уникати нових методичних прийомів, прагненням триматися звичних форм роботи. Вони частіше виявляли обережність у висловлюваннях, довго обмірковували відповіді на питання колег чи адміністрації, що вказує на внутрішню невпевненість та страх помилки.

Результати спостереження також добре корелюють із даними, отриманими за шкалою Бека. Так, вчителі, у яких було виявлено помірну та високу тривожність (відповідно 35,1 % та 21,6 %), частіше демонстрували зовнішні ознаки емоційного виснаження: швидку стомлюваність під час уроків, невдоволення через організаційні дрібниці, посилене звернення уваги на дисциплінарні порушення учнів. У позаурочній діяльності ці педагоги уникали додаткових завдань, проявляли мінімальну ініціативність, що свідчить про перевантаження та відсутність внутрішніх ресурсів.

Показовим є те, що спостереження дозволило зафіксувати специфічні відмінності між педагогами з низьким та високим рівнем тривожності. Наприклад, вчителі з низьким рівнем тривожності (10,8 % за анкетою, 18,9 % за показниками реактивної тривожності та 13,5 % за показниками особистісної тривожності) виглядали більш відкритими у спілкуванні, легше адаптувалися до неочікуваних ситуацій на уроці, проявляли гнучкість у вирішенні педагогічних ситуацій. У їхній поведінці домінували впевненість, гнучкість, толерантність до фрустрації, активність при взаємодії, спокійний тон голосу, здатність

підтримувати та витримувати емоційний контакт з здобувачами освіти навіть у стресових/кризових умовах.

Зіставлення результатів трьох діагностичних методик із даними спостереження дає можливість виокремити кілька закономірностей:

1. Високий рівень тривожності у тестових методиках підтверджується зовнішніми проявами емоційної напруженості: педагоги демонструють контрольовану, але внутрішньо нестабільну поведінку, схильні до афективних зривів або уникання контактів.

2. Помірний рівень тривожності (який виявлено у більшості вчителів) проявляється через ситуативні коливання емоційного стану: під час уроку вчитель може бути стриманим, але у позаурочних розмовах з колегами – надмірно тривожним і схвильованим.

3. Низький рівень тривожності відповідає більшій емоційній стійкості та здатності регулювати поведінку. Такі вчителі виступають ресурсом для колективу, адже демонструють приклад упевненості й професійної врівноваженості.

Отже, результати спостереження підтвердили, що тривожність педагогів є значущим чинником, який впливає не лише на їхній внутрішній стан, але й на характер взаємодії з учнями та колегами. Порівняння даних трьох методик із результатами безпосереднього спостереження дало можливість отримати більш повну та об’єктивну картину: анкета виявила загальні тенденції емоційної напруги, шкала Спілбергера-Ханіна деталізувала відмінності між ситуативною та особистісною тривожністю, шкала Бека дала змогу кількісно оцінити ступінь вираженості симптомів, а метод спостереження показав реальні поведінкові прояви, які впливають на професійну діяльність.

Таким чином, комплексне використання цих методів дозволило виявити, що значна частина вчителів перебуває у стані емоційного напруження, яке потребує психологічної підтримки та профілактичної роботи. Особливо це стосується тих педагогів, у яких високі рівні тривожності збігаються з

поведінковими проявами нервового виснаження, що може призвести до зниження ефективності освітнього процесу та професійного вигорання.

Висновки до другого розділу

Для з'ясування особливостей прояву тривожності у дорослих було проведено дослідження на вибірці з 37 педагогів закладу загальної середньої освіти. До участі залучалися вчителі різних предметів, які мають стаж педагогічної діяльності від 3 до 25 років. Така вибірка дозволила отримати репрезентативні дані щодо рівня тривожності у дорослих, діяльність яких пов'язана з високим рівнем соціальної відповідальності та постійною взаємодією з дітьми, адміністрацією, батьками.

Для досягнення мети були використані чотири взаємодоповнюючі методи: шкала тривожності Спілбергера-Ханіна для оцінки як ситуативної і особистісної тривожності, що дало можливість визначити, наскільки рівень напруження педагогів залежить від конкретних обставин чи є їх сталою особистісною характеристикою; шкала тривожності Бека (BAI) для вимірювання інтенсивності симптомів тривожності, включно з когнітивними (відчуття страху, небезпеки) та соматичними (серцебиття, тремор, напруження) проявами; авторська анкета для вчителів, що спрямована на дослідження проявів професійної тривожності, її зв'язку з робочими стресорами, психоемоційним станом та професійним самопочуттям педагогів; спостереження за поведінкою педагогів під час урочної та позаурочної діяльності для фіксації зовнішніх проявів емоційного напруження, особливостей комунікації, реакцій на стресові ситуації та взаємодії у педагогічному середовищі.

Аналіз результатів діагностики за авторською анкетою показав, що більшість педагогів мають середній (51,4 %) та високий (21,6 %) рівні тривожності, 16,2 % респондентів виявили дуже високі показники, що свідчить

про наявність емоційного виснаження та труднощів у саморегуляції. Лише 10,8 % учителів продемонстрували низький рівень тривожності. Це вказує на те, що стан напруження є типовим для професійного середовища педагогів.

Дані за Шкалою тривожності Спілбергера-Ханіна підтвердили ці тенденції. За показниками реактивної тривожності 54,1 % учителів перебувають у межах помірного рівня, 27 % – високого, 18,9 % – низького. За особистісною тривожністю 51,4 % респондентів виявили помірний рівень, 35,1 % – високий, а 13,5 % – низький. Отже, для більшості педагогів характерна наявність стабільного фону тривожності, що свідчить про емоційне напруження як рису особистості.

Результати за Шкалою Бека також корелюють із попередніми даними: 18,9 % учителів мали високий рівень тривожності, 37,8 % – помірний, 29,7 % – легкий і лише 13,5 % – мінімальний. Це вказує на переважання емоційних та психосоматичних симптомів, зокрема напруження, серцебиття, відчуття нестачі повітря, труднощів концентрації.

Спостереження за поведінкою педагогів дозволило поглибити розуміння динаміки їхніх емоційних станів у природних умовах професійної діяльності. Було виявлено, що педагоги з високими показниками тривожності частіше проявляють такі особливості поведінки, як підвищена збудливість, імпульсивні реакції, уникання складних контактів, схильність до перевантаження. У позаурочній діяльності вони демонстрували втому, обережність у спілкуванні, знижену толерантність до стресу. Натомість учителі з низьким або помірним рівнем тривожності проявляли більшу впевненість, здатність до саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Таким чином, узагальнення результатів за всіма методиками показало високий ступінь узгодженості отриманих даних. У вибірці педагогічних працівників переважають середні та підвищені показники тривожності, що свідчить про потребу у впровадженні програм психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання. Отримані результати підтвердили

припущення про те, що тривожність педагогів є наслідком поєднання внутрішніх (особистісних) і зовнішніх (професійних, організаційних, соціальних) чинників. Виявлено, що тривожність проявляється не лише у формі суб'єктивного емоційного дискомфорту, але й у порушеннях поведінкової регуляції, професійної мотивації та ефективності спілкування.

Отже, проведене емпіричне дослідження створило емпіричне підґрунтя для розроблення арттерапевтичної програми психологічної корекції тривожності у дорослих, що представлена у третьому розділі. Програма буде спрямована на розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення усвідомленості власного стану, зниження напруження через творчі техніки та символічне вираження почуттів.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРОСЛИХ

3.1. Засоби арттерапії в психологічній корекції

Арттерапія є одним із ефективних напрямів сучасної практичної психології, що поєднує можливості творчості та терапевтичного впливу. Особливої актуальності вона набуває у роботі з дорослими, які переживають підвищену тривожність. Тривожні стани часто супроводжуються труднощами у вербалізації емоцій, тілесними проявами та відчуттям внутрішньої напруги. Використання арттерапевтичних засобів створює безпечний простір для самовираження, зниження психоемоційного напруження та поступового відновлення внутрішньої рівноваги.

Засоби арттерапії дозволяють людині звернутися до власних ресурсів, усвідомити приховані переживання й віднайти нові способи їхнього конструктивного проживання. Малювання, ліплення, робота з кольором, символами та образами не тільки знижують рівень тривожності, а й активізують процеси самопізнання та особистісного зростання. Таким чином, арттерапія є універсальним інструментом, який поєднує психологічну допомогу з розвитком креативного потенціалу та сприяє формуванню нових стратегій подолання емоційних труднощів.

Арттерапія посідає важливе місце в системі сучасних психокорекційних методів, оскільки поєднує у собі можливості творчої самореалізації та глибинного опрацювання емоційних переживань. Її сутність полягає у використанні художньої діяльності як засобу для пізнання внутрішнього світу особистості, зниження психоемоційного напруження та формування адаптивних механізмів подолання труднощів [72; 79].

У психологічній корекції тривожності у дорослих арттерапевтичні засоби набувають особливого значення. Тривожні стани зазвичай супроводжуються труднощами у вербалізації власних емоцій, підвищеним тілесним напруженням та ригідністю у способах реагування. Використання невербальних форм вираження, які пропонує арттерапія, створює можливість для безпечного символічного вираження складних почуттів та їх поступового усвідомлення [82]. Через зображення, колір, форму, символи чи просту творчо-ігрову дію доросла людина може відреагувати пригнічені переживання, знизити рівень тривоги та відкритися для нового досвіду.

Науковці відзначають, що застосування різних засобів арттерапії – малювання, колажування, ліплення, музичного імпровізування чи драматизації – не лише сприяє редукції симптомів тривожності, але й стимулює інтеграцію особистісних структур, розвиток креативності та формування нових стратегій саморегуляції [77]. Наприклад, робота з кольором дозволяє актуалізувати несвідомі емоційні стани, а пластичне моделювання допомагає відновити відчуття контролю та впливу на ситуацію. Такі засоби відкривають шлях до опрацювання внутрішніх конфліктів без прямого занурення у травматичний досвід, що робить арттерапію особливо прийнятною для клієнтів із високим рівнем тривожності.

Таким чином, арттерапевтичні засоби виступають не лише інструментом психоемоційного розвантаження, але й важливим чинником особистісного розвитку. Вони створюють умови для переходу від хаотичного емоційного стану до більш структурованого та усвідомленого, що, своєю чергою, забезпечує зниження рівня тривожності та формування внутрішньої стабільності. Це підтверджує цінність арттерапії як універсального й гнучкого методу психологічної корекції дорослих із тривожними проявами [69; 73].

Зокрема, засоби арттерапії є одними із найбільш ефективних і водночас м’яких методів психокорекційної роботи, адже вони поєднують можливості невербальної експресії та творчого самовираження. Застосування арттерапії

сприяє розвитку когнітивної, мотиваційної та емоційної сфер, підвищує самооцінку, стимулює пізнавальну активність та формує відчуття внутрішнього контролю. Як зазначає О. Ладижинська, «арттерапія, як психокорекційний напрям має переваги поміж інших, тому що являє собою невербальну форму роботи. Це важливо для тих, хто має вербальні ускладнення, труднощі у вираженні почуттів, переживань» [34, с. 80].

Арттерапія розглядається як універсальний засіб психологічної корекції, що поєднує терапевтичний, профілактичний і розвивальний потенціал. У науковій літературі підкреслюється, що «мистецтво є джерелом нових позитивних вражень, воно породжує нові креативні потреби та способи їх задоволення» [63, с. 395]. Це дозволяє розглядати арттерапію як ефективний інструмент корекційного впливу, спрямованого на гармонізацію емоційної сфери, зниження внутрішньої напруги та активізацію особистісних ресурсів.

Арттерапія підтверджує свою ефективність як засіб психологічної корекції, оскільки забезпечує зниження негативних емоційних проявів, сприяє гармонізації психоемоційного стану та стабілізації психологічного клімату. Як зазначають автори, емпіричне дослідження показало «прямий взаємозв’язок між позитивними емоціями, настроєм та психологічним кліматом, а також зворотний – між самопочуттям і негативними емоціями» [40, с. 70-71]. Це підкреслює корекційний потенціал арттерапії, яка створює умови для зміцнення ресурсності особистості та розвитку емоційної врівноваженості.

Узагальнюючи, можна сказати, що арттерапевтичні засоби сприяють формуванню більш позитивного емоційного досвіду, зменшенню напруги у міжособистісних стосунках і підвищенню адаптивності до середовища. Вони поєднують психопрофілактичний та психокорекційний ефекти, забезпечуючи стійкіші зміни у внутрішньому стані людини та її здатності до конструктивної взаємодії.

Арттерапія утверджується як один із найбільш ефективних і водночас м’яких засобів психологічної корекції, що поєднує естетичний, виховний та

терапевтичний потенціал мистецтва. У статті підкреслюється, що ця методика спрямована на вербалізацію внутрішніх станів, гармонізацію емоційної сфери та розвиток здатності до самопізнання через творчість. «Мета арттерапії – вербалізувати учнів, розуміти взаємозв'язок між зображеним і власним внутрішнім досвідом» [45, с. 744]. Таким чином, арттерапія постає як універсальний інструмент психокорекції, який допомагає виявити й трансформувати внутрішні конфлікти, зняти напругу та сприяє інтеграції особистості.

У науковому дослідженні О. Карапетрової підкреслюється, що арттерапія є ефективним інструментом психологічної корекції, зокрема тривожних станів, оскільки вона «має широкий спектр впливу на особистість і дозволяє розв'язувати внутрішньоособистісні конфлікти шляхом творчої діяльності» [30, с. 35]. Авторка наголошує, що методи арттерапії відзначаються «екологічністю, м'якістю та ненав'язливістю», що робить їх особливо доцільними у роботі з тривожними станами, адже вони знижують рівень внутрішньої напруги та сприяють гармонізації емоційної сфери [30, с. 36]. Крім того, важливим результатом застосування арттерапії є розвиток креативності та ресурсності особистості: «творчість активує внутрішні ресурси, допомагає людині знаходити нові смисли та відновлювати почуття цілісності» [30, с. 37]. Авторка також підкреслює універсальність методу, що арттерапія «не має обмежень за віком, культурним рівнем чи комунікативними бар'єрами, оскільки ґрунтується на невербальних формах вираження» [30, с. 38].

Таким чином, арттерапія постає як комплексний психокорекційний метод, що одночасно виконує діагностичну, профілактичну та терапевтичну функції. Вона не лише допомагає знижувати рівень тривожності, але й сприяє підвищенню самооцінки, розвитку навичок саморегуляції та інтеграції особистісних переживань у цілісну систему [30, с. 39].

Аналіз вітчизняних і зарубіжних досліджень дозволяє стверджувати, що арттерапія є не лише допоміжним методом у психотерапевтичній практиці, але

й самостійним інструментом психологічної корекції. Вперше термін «art therapy» був введений Адріаном Хіллом [71] у 1938 році для опису лікувального впливу мистецтва на психоемоційний стан пацієнтів із туберкульозом. Надалі методика отримала широке визнання та поширення як у психотерапевтичній, так і у педагогічній та реабілітаційній практиці. Як зазначає Д. Валлер [81], сутність арттерапії полягає у створенні «мостика між несвідомим та усвідомленим», що забезпечує винесення глибинних переживань у зовнішню, символічну форму для подальшої їх інтеграції у структуру особистості.

У працях вітчизняних дослідників [30; 40; 63 та ін.] наголошується, що арттерапія має значний корекційний потенціал, оскільки поєднує емоційне розвантаження, ресурсність, розвиток комунікативних навичок та підвищення адаптивності. Узагальнюючи дані джерела, можна виокремити кілька ключових засобів арттерапії у психологічній корекції.

- візуалізація внутрішніх переживань. Образотворче мистецтво (малювання, ліплення, колаж тощо) є основним засобом винесення внутрішнього напруження у символічну форму. Цей процес дозволяє виявляти несвідомі конфлікти та працювати з ними у безпечному просторі. Як зазначає Дж. Рубін [79], арттерапія відкриває можливість «говорити іншими мовами» (кольором, формою, рухом) і тим самим робить доступними для опрацювання ті змісти, які важко вербалізувати;

− емоційне розвантаження і декомпресія. Заняття творчістю сприяють зниженню тривожності, агресивності та внутрішньої напруги. О. Карапетрова [30] підкреслює «екологічність і ненав’язливість» арттерапії, що дозволяє досягати високих результатів у корекції тривожних станів. У цьому контексті арттерапія може розглядатися як психологічний аналог «декомпресії», а саме поступового зниження напруги після впливу стресогенних факторів;

− активація ресурсності та креативності. Творчий процес стимулює внутрішні ресурси особистості, відкриває нові стратегії реагування на труднощі

та розширює діапазон можливих рішень. За словами Дж. Рубін [79], «творчість активує сили, що забезпечують почуття цілісності та відновлення». Вітчизняні дослідники [40] також наголошують, що арттерапевтичні методи сприяють формуванню позитивного емоційного досвіду та гармонізації психологічного клімату;

- соціально-комунікативна інтеграція. Групові форми арттерапії (драмотерапія, пісочна терапія, артпрактики) сприяють розвитку емпатії, комунікативних умінь і взаємної підтримки. Це підтверджується як вітчизняними [10; 26; 40 та ін.], так і зарубіжними дослідженнями [73; 77; 81 та ін.], які вказують на прямий зв'язок між позитивними емоціями та якістю міжособистісного клімату;
- невербальна корекція. Унікальність арттерапії полягає у відсутності вікових та культурних обмежень: методика ефективна як у дитячій, так і в дорослій практиці, незалежно від рівня мовної чи комунікативної компетентності. Завдяки цьому арттерапія може застосовуватись у багатьох сферах, починаючи від психокорекції до реабілітації та саморозвитку.

Отже, арттерапія у психологічній корекції постає як багатовимірний інструмент, що поєднує діагностичну, корекційну, профілактичну та розвивальну функції. Вона не лише сприяє зниженню симптоматики (тривожність, агресивність, емоційна нестабільність тощо), але й створює умови для поглибленої саморефлексії, інтеграції особистісного досвіду та формування відчуття цілісності «Я». Таким чином, засоби арттерапії можуть розглядатися як один із ключових напрямів сучасної психологічної практики, орієнтованої на гармонізацію емоційної сфери та розвиток ресурсності особистості.

Арттерапія як метод психологічної корекції має багатий арсенал засобів, які допомагають людині усвідомлювати, виражати й трансформувати власні емоції та внутрішні конфлікти. Її унікальність полягає в поєднанні творчого

процесу з терапевтичним ефектом, що забезпечує як профілактичний, так і корекційний вплив на психіку. Розглянемо найбільш поширені та ефективні засоби арттерапії у психологічній корекції.

Образотворчі засоби. До них належать малювання, живопис, колаж, аплікація, ліплення. Візуальні форми творчості дозволяють людині виразити те, що часто важко передати словами. За словами Дж. Рубін [79], малюнок є «дзеркалом несвідомого», оскільки через символи і кольори відображає внутрішні переживання. Наприклад, методика «Малюнок сім'ї» допомагає виявити характер емоційних стосунків у сімейній системі. Якщо фігури розташовані далеко одна від одної або відсутні важливі персонажі – це може свідчити про конфлікти чи емоційну дистанцію. Корекційний ефект досягається через подальше малювання «ідеальної або бажаної сім'ї», де дитина чи дорослий може символічно відтворити бажані стосунки, що знижує тривогу і посилює відчуття підтримки. Адже під час малювання чи ліплення активуються асоціативні процеси, зменшується свідомий контроль, що дозволяє вивести несвідомі переживання у символічну форму. Сам акт творчості має катарсичний ефект – знижує напруження і надає відчуття полегшення.

Музичні засоби. Музикотерапія включає слухання музики, спів, гру на простих інструментах (барабани, дзвіночки, металофони тощо). Звуки та ритми впливають безпосередньо на емоційну сферу, допомагаючи регулювати настрій і фізіологічні реакції (ритм серцебиття, дихання). Наприклад, використання барабанних ритмів у груповій роботі дозволяє вивільнити агресію без шкоди для оточення. Поступове уповільнення темпу сприяє зниженню збудження і переходу до більш врівноваженого стану. Адже музика активує праву півкулю мозку, відповідальну за емоції й інтуїцію. Вона може викликати катарсис, тобто очищення через емоційне переживання, і тим самим допомагає людині відновити внутрішню рівновагу.

Тілесно рухові засоби. Танцювально-рухова терапія, пластичні етюди, драмотерапія, вираження емоцій через рух і міміку допомагають поєднати

тілесний і психічний досвід. Нерідко тривога чи травма закріплюється на рівні тіла (наприклад, у вигляді м'язових затисків), і саме через рух ці переживання можуть бути «звільнені». Наприклад, у роботі з клієнтом, який відчуває тривогу, можна запропонувати вправу «Танцюй свій страх». Людина рухається під музику, намагаючись тілесно виразити своє відчуття страху. Поступово, під керівництвом терапевта, вона змінює рухи на більш м'які та розслаблені. Це створює досвід трансформації/корекції негативного стану у більш ресурсний. Це працює таким чином, що рухова активність дозволяє безпосередньо впливати на нервову систему, знімати психом'язове напруження та інтегрувати тілесні й емоційні переживання.

Ігрові та метафоричні засоби. До цієї групи належать пісочна терапія, ігротерапія, казкотерапія, робота з метафоричними асоціативними картами. Символічні форми дозволяють у безпечний спосіб опрацьовувати несвідомі конфлікти та трансформувати їх у нові життєві сценарії. Наприклад, у пісочниці клієнт створює композицію з фігурок. Якщо сюжет відображає боротьбу добра і зла, можна побачити внутрішній конфлікт. У подальшій роботі, додаючи нових персонажів чи змінюючи сюжет, клієнт отримує досвід нового вирішення ситуації, що знижує тривожність і дає відчуття контролю. Саме символічний простір дозволяє людині проектувати внутрішні переживання на зовнішні образи. Це робить можливим опосередковане опрацювання проблем, які важко усвідомити безпосередньо.

Вербально-художні засоби. Бібліотерапія, поеторапія, театротерапія – це форми арттерапії, що поєднують вербальний і творчий компонент. Наприклад, написання казки, де герой долає труднощі, відображає шлях клієнта у подоланні власних проблем. У театротерапії учасник може розіграти сцену, яка символізує його внутрішній конфлікт, і знайти нові способи поведінки. Адже вербальні засоби допомагають вербалізувати почуття, які раніше залишались неусвідомленими. Це розширює можливості саморефлексії, зміцнює комунікативні навички і знижує емоційне напруження.

Комплексні засоби. Сучасна арттерапія активно використовує поєднання різних форм: артсинтезтерапію, відео- та фототерапію, кольоротерапію. Наприклад, у фототерапії клієнту пропонують зробити серію фотографій на тему «Я і мої ресурси». Обговорюючи знімки, він усвідомлює власні сильні сторони, що підвищує самооцінку і формує нову ідентичність. Такі комплексні засоби посилюють інтеграційний ефект. Вони залучають кілька сенсорних каналів (зір, слух, дотик), завдяки чому корекційний вплив стає глибшим і багатовимірним.

Таким чином, засоби арттерапії у психологічній корекції можна поділити на образотворчі, музичні, тілесно-рухові, ігрові та символічні, вербально-художні та комплексні. Кожен із них виконує специфічну функцію, що спрямована на зниження емоційної напруги, виявлення несвідомих конфліктів, розвиток ресурсності, формування нових моделей поведінки, інтеграцію досвіду. Їх застосування у психокорекційній практиці дозволяє не лише подолати негативні симптоми (тривожність, агресивність, депресивні стани та ін.), але й забезпечити глибшу гармонізацію особистості, зміцнити внутрішні ресурси та сприяти особистісному зростанню.

Ми узагальнили способи використання означених засобів та визначили функції їх використання з метою психокорекції (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Засоби арттерапії у психологічній корекції

Засіб арттерапії	**Приклади**	**Функції в психокорекції**
Образотворчі	Малювання, живопис, колаж, ліплення	Візуалізація несвідомих переживань, катарсис
Музичні	Слухання музики, спів, ритмічні вправи	Емоційне розвантаження, гармонізація настрою
Тілесно-рухові	Танцювально-рухова терапія, пластичні етюди	Зняття психом’язових затисків, інтеграція досвіду

Ігрові та метафоричні	Пісочна терапія, казкотерапія, МАК	Опрацювання внутрішніх конфліктів у символічній формі
Вербально-художні	Бібліотерапія, поетерапія, театротерапія	Вербалізація почуттів, розвиток комунікативних навичок
Комплексні	Артсинтезтерапія, фототерапія, кольоротерапія	Комплексний вплив, активація ресурсності та креативності

Представлені в таблиці засоби арттерапії демонструють багатовимірність її впливу в процесі психологічної корекції. Кожен із них поєднує діагностичний та терапевтичний потенціал, забезпечуючи можливість виявлення внутрішніх переживань і їх трансформації у безпечному творчому просторі. Важливо, що застосування різних видів арттерапевтичних технік сприяє не лише зниженню емоційної напруги, але й формуванню нових адаптивних стратегій поведінки. Завдяки універсальності та відсутності вікових і комунікативних обмежень арттерапія розглядається як один із найбільш перспективних засобів сучасної психокорекційної практики.

3.2. Зміст та структура програми психологічної корекції тривожності у дорослих

Розробка та впровадження програм психологічної корекції тривожних станів у дорослих є одним із ключових напрямів сучасної практичної психології. Актуальність цього завдання зумовлена зростанням кількості осіб, які переживають підвищену емоційну напругу, невизначеність та хронічний стрес, що негативно впливає на їхнє психічне та соматичне здоров’я. Психологічна корекція тривожності передбачає системну роботу, спрямовану на зниження рівня внутрішньої напруги, формування ефективних стратегій

подолання стресових ситуацій, розвиток навичок саморегуляції та гармонізацію емоційної сфери.

Особливе місце у таких програмах займають засоби арттерапії, які поєднують діагностичний, профілактичний і терапевтичний потенціал. Завдяки своїй універсальності та м'якому впливу арттерапевтичні техніки дозволяють працювати як з усвідомленими, так і з неусвідомленими переживаннями, забезпечуючи умови для їхнього вираження та трансформації у творчому процесі. Важливим є також інтеграційний характер арттерапії, який сприяє розвитку ресурсності, зниженню тривожності та підвищенню психологічної стійкості дорослої особистості.

Розроблена нами програма психологічної корекції тривожності спрямована на роботу з педагогічними працівниками закладів загальної середньої освіти. В основі розробленої програми методичні та практичні напрацювання О. Вознесенської [10], Н. Кальки [27-28], О. Карапетрової [30], М. Махнія [36-38], Н. Петрової [46], Т. Розумовської [51], І. Ропацької [53], Т. Фількіної [61], О. Цимбали [64] та ін. Саме учителі як цільова аудиторія для впровадження програми відзначається високим рівнем професійної напруги, необхідністю постійної взаємодії з учнями та батьками, відповідальністю за освітній процес і часто дефіцитом часу для відновлення власних ресурсів. Сукупність цих факторів зумовлює ризик підвищеної тривожності, емоційного виснаження та психосоматичних порушень.

Мета програми полягає у зниженні рівня тривожності у педагогів, розвитку навичок саморегуляції та активізації внутрішніх ресурсів особистості засобами арттерапії.

Передбачена тривалість програми – це 10 занять по 1,5-2 години з інтервалом раз на тиждень.

Форма роботи – групова, у складі 10-12 осіб.

Для ефективної реалізації програми нами визначено основоположні принципи такі як: добровільність, конфіденційність, прийняття, емоційна підтримка, активність учасників, орієнтація на особистісний ресурс.

Очікуванні результати від впровадження програми:

- формування навичок саморегуляції та зниження рівня тривожності;
- підвищення самооцінки та впевненості у власних силах;
- гармонізація емоційної сфери, розвиток уміння використовувати творчі ресурси у повсякденному та професійному житті;
- зміцнення соціально-психологічного клімату у педагогічному колективі.

Методи реалізації програми: арттерапевтичні вправи (малюнкові техніки, колаж, робота з метафоричними асоціативними картами), релаксаційні техніки (дихальні вправи, музикотерапія), групова дискусія та рефлексія.

Заняття 1 «Знайомство. Емоційний комфорт».

Мета заняття: створення безпечної атмосфери, формування довіри у групі, первинна діагностика емоційного стану учасників.

Структура заняття:

1. Привітання, правила роботи («конфіденційність», «добровільність», «право мовчати» та ін.).
2. Вправа «Автопортрет настрою» – учасникам пропонується намалювати свій поточний стан у вигляді символу, кольору чи форми. Нами передбачено наступний корекційний ефект, що техніка сприяє зовнішній репрезентації внутрішнього стану, допомагає знизити напругу через символізацію емоцій та полегшує їх вербалізацію в подальшому обговоренні.
3. Колективна вправа «Дерево ресурсів» – кожен малює листочок або гілочку зі своїм «ресурсом» (те, що допомагає йому долати труднощі), після чого всі елементи об’єднуються в одне велике «дерево». Корекційний ефект –

учасники усвідомлюють власні ресурси та ресурси групи, відчувають підтримку, що знижує соціальну тривожність.

Очікуваний результат: учасники відчувають безпеку в групі, з'являється довіра до процесу, знижується початковий рівень напруги.

Заняття 2 «Навчання способів подолання тривоги».

Мета заняття: ознайомлення з техніками регуляції емоцій, розвиток навичок перетворення негативних переживань у ресурсні.

Структура заняття:

1. Міні-лекція про природу тривожності, її роль та механізми регуляції (Додаток Ж).

2. Вправа «Мій страх» – учасники малюють образ своєї тривоги чи страху у символічній формі. Після обговорення малюнок трансформується: додаються кольори, форми чи символи, які роблять його менш загрозливим. Корекційний ефект: відбувається десенсибілізація – страх переноситься у зовнішній символ, з яким можна взаємодіяти. Це знижує інтенсивність тривожного переживання.

3. Техніка «Дихання кольором» – під спокійну музику учасники уявляють, що вдихають колір, який символізує спокій (наприклад, блакитний), а видихають колір тривоги (сірий, чорний). Нами передбачено наступний корекційний ефект, що техніка поєднання візуалізації та дихальної практики зменшує фізіологічні прояви тривоги (прискорене серцебиття, поверхневе дихання).

Очікуваний результат: учасники опановують прості техніки саморегуляції, з'являється відчуття контролю над власними емоціями.

Заняття 3 «Робота з самооцінкою та впевненістю».

Мета заняття: розвиток позитивного ставлення до себе, зниження рівня самокритики, підвищення впевненості у власних силах.

Структура заняття:

1. Вправа «Колаж моїх сильних сторін» – із журналів чи кольорового паперу учасники створюють колаж, що символізує їхні ресурси, здібності та позитивні риси. Корекційний ефект полягає у тому, що підсилюється фокус на власних досягненнях, формується образ «Я, яке може справлятися», що знижує тривогу та підвищує самооцінку.

2. Робота з МАК «Моя впевненість» – учасники обирають карту, яка символізує їхню впевненість у собі, і розповідають, як цей образ допомагає їм долати труднощі. Нами передбачено наступний корекційний ефект, що карти активують асоціативне мислення, допомагають актуалізувати приховані ресурси та знайти власні стратегії подолання тривожності.

3. Рефлексія у колі: учасники діляться, що нового вони побачили у собі.

Очікуваний результат: посилення позитивної самооцінки, розвиток упевненості у своїх можливостях, зниження внутрішньої напруги.

Заняття 4 «Тіло як інструмент зниження тривоги».

Мета заняття: розвиток тілесної усвідомленості, зниження соматичних проявів тривожності.

Структура заняття:

1. «Сканування тіла» (усвідомлене послідовне розслаблення м’язів під голос психолога).

2. Малюнкова техніка «Моє тіло і напруга». Учасники позначають на силуеті місця, де відчувають напругу, після чого малюють «засіб зцілення» (колір, символ, образ).

3. Обговорення прожитих та отриманих результатів.

Нами передбачено наступний корекційний ефект, що спосіб поєднання тілесних та візуальних технік допомагає ідентифікувати локалізацію тривоги в тілі й відпускати її через символічну трансформацію.

Заняття 5 «Арттерапевтичні техніки в роботі з емоціями».

Мета заняття: навчання розпізнаванню й вираженню власних емоцій.

Структура заняття:

1. «Емоційний колір» – кожен обирає кольори для різних емоцій і створює абстрактну композицію.

2. Вправа «Контейнер для емоцій» – учасники малюють «коробку» чи «банку», в яку символічно поміщають свої надмірні емоції.

3. Групова рефлексія «Які емоції найскладніше було виражати?».

Нами передбачено наступний корекційний ефект, що зменшується ризик емоційного «переповнення», формується навичка конструктивного вираження почуттів.

Заняття 6 «Ресурси та підтримка».

Мета заняття: виявлення та актуалізація особистих ресурсів, формування внутрішньої опори.

Структура заняття:

1. Колаж «Мій ресурсний простір» (картинки з журналів, що символізують джерела підтримки: люди, місця, заняття).

2. Робота з метафоричними картами «Джерела сили».

3. Коло обміну / шерінг, де кожен називає один ресурс, яким він готовий «поділити» з групою.

Нами передбачено наступний корекційний ефект через посилення відчуття внутрішньої сили, формування позитивного ставлення до майбутнього та віри у власну спроможність.

Заняття 7 «Конструктивна взаємодія з колегами та учнями».

Мета заняття: розвиток навичок комунікації, що знижують тривожність у професійних стосунках.

Структура заняття:

1. Рольова гра «Вчитель – учень – батько» для відпрацювання конструктивних стратегій спілкування.

2. Техніка «Міст порозуміння». Учасники малюють малюнок, де кожен символічно будує «міст» до іншої людини, використовуючи кольори/образи.

3. Обговорення труднощів у комунікації.

Нами передбачено корекційний ефект у тому, що відпрацювання навичок емпатійного слухання та асертивності знижує соціальну тривожність і напругу у професійних стосунках.

Заняття 8 «Мистецтво як спосіб зняття стресу».

Мета заняття: ознайомлення з творчими техніками саморегуляції, які можна застосовувати самостійно.

Структура заняття:

1. «Ритмічний малюнок під музику» – учасники малюють, слідуючи ритму музики.

2. «Антистресові мандали» – розфарбовування готових чи власноруч створених мандал.

3. Міні-практика «5 хвилин з кольором» – швидкий спосіб стабілізації емоційного стану.

Передбачено, що корекційний ефект проявляється через розвиток здатності самостійно регулювати рівень стресу та ступінь напруги, використовуючи творчість.

Заняття 9 «Візуалізація майбутнього».

Мета заняття: формування позитивного бачення власного професійного та особистого майбутнього.

Структура заняття:

1. «Колаж майбутнього» – створення образу бажаного майбутнього через журнальні вирізки, малюнки.

2. Вправа «Мій образ у майбутньому» – робота з МАК.

3. Групова рефлексія з обговоренням що з цього можна почати реалізовувати вже сьогодні.

Передбачено наступний корекційний ефект через зменшення невизначеності, що є джерелом тривоги; формування відчуття перспективи й контролю над життям.

Заняття 10 «Підсумки та рефлексія».

Мета заняття: закріплення здобутих навичок, інтеграція отриманого досвіду у професійну та особисту сферу.

Структура заняття:

1. Вправа «Килим спільної підтримки» – група створює спільний малюнок (абстрактну композицію чи символічний орнамент), що відображає почуття єдності та підтримки. Корекційний ефект у формуванні досвіду згуртованості, учасники відчувають, що не залишаються наодинці зі своїми проблемами, що знижує соціальну тривожність.

2. Коло зворотного зв’язку, де кожен учасник ділиться власними змінами та відкриттями. Корекційний ефект у вербалізації позитивних змін, що підсилює ефект програми, інтегрує отриманий досвід.

3. Завершальна релаксація під музику.

Очікуваний результат: відчуття завершеності, позитивна динаміка у ставленні до власних емоцій, зростання внутрішньої впевненості.

Очікується, що впровадження арттерапевтичної програми, спрямованої на зниження тривожності сприятиме змінам у психоемоційному стані учасників. Зокрема, передбачається поступове зменшення зовнішніх проявів тривожності, таких як тілесна напруженість, стиснутість жестів, уникання зорового контакту. У перспективі участі в програмі очікується формування більш відкритої тілесної пози, виразнішої міміки, стабілізації голосу, уповільнення рухів, а також підвищення здатності до саморефлексії, усвідомлення власних емоційних станів і потреб.

Також передбачається, що в процесі участі в арттерапевтичній програмі учасники можуть відзначити суб’єктивні позитивні зміни у своєму психоемоційному стані. Зокрема, очікується зростання відчуття внутрішньої

ясності, емоційної врівноваженості, тілесного розслаблення, зменшення соматичних проявів тривожності (наприклад, напруження або тремору). Також імовірним є зниження рівня напруження перед професійною діяльністю, підвищення здатності усвідомлювати власні емоційні стани на ранніх етапах та більш вільно виражати потреби, прохання чи межі у спілкуванні. Окремо очікується, що груповий формат роботи може виконувати ресурсну функцію, формуючи відчуття підтримки, прийняття та емоційного резонансу між учасниками.

Висновки до третього розділу

З метою корекції тривожності у дорослих нами було розроблено програму, засновану на принципах арттерапії. Запропонована програма спирається на результати емпіричного дослідження, що виявили поширеність середнього й високого рівня тривожності серед педагогічних працівників, а також на необхідність розвитку навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення власних переживань і конструктивного вираження почуттів.

У процесі роботи було визначено, що арттерапія є одним із ефективних методів психологічної корекції тривожності, оскільки поєднує невербальні, символічні та творчі способи опрацювання емоцій. Її особливість полягає у можливості м’якого занурення в несвідомі переживання, їхньої візуалізації та безпечного вираження через образ, рух, звук або слово. Арттерапевтичні техніки сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження, розвитку рефлексії, підвищенню самооцінки та відновленню почуття внутрішнього контролю.

Засоби артерапії та їхні функції в корекції тривожності поділяються на: образотворчі (малювання, живопис, колаж, ліплення) – допомагають візуалізувати несвідомі переживання, пережити катарсис і знайти нові смисли у власному досвіді; музичні (слухання музики, спів, ритмічні вправи) –

забезпечують емоційне розвантаження та гармонізацію внутрішнього стану; тілесно-рухові (танцювально-рухова терапія, пластичні етюди) – сприяють зняттю психом'язових затисків і інтеграції тілесного та емоційного досвіду; ігрові та метафоричні (пісочна терапія, казкотерапія, МАК) – створюють простір для символічного вираження страхів і тривог, допомагають відновити почуття внутрішнього контролю; вербально-художні (бібліотерапія, поетерапія, театротерапія) – забезпечують можливість вербалізації почуттів і розвиток комунікативних навичок; комплексні (артсинтезтерапія, фототерапія, кольоротерапія) – мають синергійний ефект, стимулюючи ресурси особистості, креативність і внутрішню гармонію.

На основі поєднання зазначених напрямів було створено структурована програму корекції тривожності у дорослих, що включає 10 занять тривалістю 1,5-2 години, які проводяться раз на тиждень у груповій формі (10-12 осіб).

Програма побудована за принципом поступового переходу від зовнішнього вираження емоцій до внутрішньої інтеграції переживань. Кожне заняття має чітку мету, завдання та структуру: етап входження (емоційна розминка), основна арттерапевтична частина (творча або тілесна робота) та заключний етап (рефлексія, вербалізація досвіду).

Передбачається, що реалізація розробленої програми може сприяти позитивним динамічним змінам у психоемоційному стані дорослих. Зокрема, очікується зниження частоти психосоматичних скарг, ослаблення тривожних очікувань, підвищення здатності до саморегуляції та формування більшої довіри до власних тілесних і емоційних відчуттів. Також імовірно, що арттерапевтична група може виконувати функцію психологічно безпечного простору для самопізнання, у межах якого учасники матимуть змогу проживати внутрішні конфлікти через творчий процес, а не через механізми надмірного контролю чи уникання.

Таким чином, узагальнено теоретичні, методичні та практичні аспекти застосування арттерапії як засобу психологічної корекції тривожності у

дорослих, створено основу для подальших наукових розвідок і практичного впровадження у систему психологічного супроводу педагогічних працівників.

ВИСНОВКИ

Мета дослідження полягала в теоретичному обґрунтуванні причин тривожності у дорослих та емпіричному дослідженні особливостей її прояву і, на підставі отриманих результатів, розробленні програми психологічної корекції тривожності із застосуванням арттерапевтичних засобів.

У першому завданні було здійснено аналіз науково-теоретичних підходів до феноменології тривожності у вітчизняній і зарубіжній науці. У ході теоретико-методологічного аналізу встановлено, що тривожність є багатовимірним психічним феноменом, який охоплює емоційний, когнітивний, фізіологічний і поведінковий компоненти. Виявлено, що в межах різних психологічних напрямів тривожність розглядається як: сигнал внутрішнього конфлікту (психоаналітичний підхід), наслідок дисфункціональних переконань і когнітивних викривлень (когнітивно-поведінковий підхід), прояв нереалізованих потреб і порушення автентичності (гуманістичний підхід), а також як напруження на межі контакту особистості з середовищем (гештальт-підхід). Узагальнення наукових позицій дозволило розглядати тривожність як динамічний процес, що формується під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. У межах даного дослідження тривожність розглядається нами як багатовимірний психічний феномен, що проявляється у взаємодії емоційних, когнітивних, фізіологічних і поведінкових компонентів та відображає динамічний процес реагування особистості на суб'єктивно значущі внутрішні й зовнішні чинники; тривожність виступає індикатором внутрішнього напруження, порушення балансу між потребами особистості та можливостями їх реалізації в конкретному життєвому контексті.

У другому завданні було визначено ознаки та особливості прояву тривожності. У процесі дослідження встановлено, що тривожність у дорослих має переважно соціально зумовлений характер і тісно пов'язана з виконанням

професійних, сімейних та соціальних ролей. На відміну від дитячого та підліткового віку, де тривожність часто пов’язана з віковими кризами та формуванням ідентичності, у дорослому віці вона формується в контексті відповідальності, необхідності прийняття рішень, підтримання міжособистісних стосунків і виконання численних зобов’язань. З’ясовано, що провідними чинниками тривожності у дорослих є професійне навантаження, високі вимоги до ефективності, страх помилки, очікування негативної оцінки з боку значущого соціального оточення, а також нестабільність соціально-економічного середовища. Для дорослого віку характерні такі прояви тривожності, як хронічне емоційне напруження, підвищена відповідальність, тривале очікування загрози або невдачі, труднощі з розслабленням і відновленням ресурсів. Обґрунтовано, що тривала або інтенсивна тривожність у дорослому віці може призводити до емоційного виснаження, порушень сну, соматичних проявів, зниження адаптаційних можливостей особистості та формування професійного вигорання. Таким чином, тривожність у дорослих виступає не лише індивідуальною психологічною характеристикою, а й важливим показником психоемоційного стану особистості в умовах сучасних соціальних вимог і навантажень.

Виконання третього завдання дало змогу виокремлено причини тривожності у дорослих. На основі теоретичного аналізу наукових джерел та результатів емпіричного дослідження встановлено, що тривожність у дорослих зумовлюється комплексною взаємодією внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх причин належать індивідуально-психологічні особливості особистості, зокрема підвищена чутливість до стресу, низький рівень стресостійкості, неадаптивні когнітивні установки, схильність до катастрофізації, а також порушення емоційної саморегуляції. Зовнішні причини тривожності пов’язані з умовами життєдіяльності дорослої людини та включають професійні навантаження, високі соціальні вимоги, рольові конфлікти, нестабільність соціального середовища й необхідність постійної

адаптації до змін. Особливу роль у формуванні та підтриманні тривожних станів відіграють хронічні стресори професійної діяльності, які за відсутності достатніх ресурсів відновлення призводять до накопичення психоемоційної напруги. Отже, тривожність у дорослому віці формується як результат поєднання особистісних уразливостей та зовнішніх стресогенних впливів, що зумовлює необхідність комплексного підходу до її психологічної корекції з урахуванням як внутрішніх ресурсів особистості, так і умов її соціального функціонування.

Четверте завдання було реалізоване через емпіричне дослідження особливостей проявів тривожності у дорослих та розробку арттерапевтичної психокорекційної програми подолання тривожності у дорослих. Проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення проявів тривожності у дорослих, зокрема серед педагогічних працівників, та визначення напрямів її психологічної корекції. Дослідження охопило 37 учителів закладу загальної середньої освіти з педагогічним досвідом від 3 до 25 років. За результатами авторської анкети 51,4 % педагогів мали середній рівень тривожності, 21,6 % – високий, 16,2 % – дуже високий і лише 10,8 % – низький рівень. Дані шкали Спілбергера-Ханіна показали, що за реактивною тривожністю 54,1 % респондентів перебувають у межах помірного рівня, 27 % – високого, 18,9 % – низького; за особистісною тривожністю – 51,4 % помірний, 35,1 % високий, 13,5 % низький. Шкала Бека виявила, що 18,9 % педагогів мали високий рівень тривожності, 37,8 % – помірний, 29,7 % – легкий і 13,5 % – мінімальний. Спостереження за поведінкою педагогів під час урочної та позаурочної діяльності показало, що високий рівень тривожності супроводжується підвищеною збудливістю, імпульсивністю, униканням складних контактів, перевантаженням, зниженням толерантності до стресу та втомою. Педагоги з низьким і помірним рівнем тривожності демонстрували впевненість, здатність до саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів. Отже, емпіричне дослідження підтвердило, що серед педагогів переважають середні та підвищені

показники тривожності (понад 80 % вибірки), що свідчить про потребу у системній психологічній підтримці та профілактиці емоційного вигорання. Результати також вказують, що тривожність формується під впливом поєднання особистісних і професійних чинників і проявляється не лише як емоційний дискомфорт, а й у поведінкових та психосоматичних реакціях. Ці дані створюють надійну основу для розроблення арттерапевтичної програми психологічної корекції тривожності у дорослих, спрямованої на розвиток навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення власного стану та зниження напруження через творчі та символічні техніки, яка представлена у третьому розділі.

У межах кваліфікаційної роботи було розроблено та теоретично обґрунтовано психокорекційну програму подолання тривожності у дорослих, засновану на принципах арттерапії. Програма спирається на результати емпіричного дослідження, яке виявило поширеність середнього та високого рівнів тривожності серед педагогів, та передбачає розвиток навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення власних переживань і конструктивного вираження почуттів. Арттерапевтичні методики (образотворчі, музичні, тілесно-рухові, ігрові, вербально-художні та комплексні) забезпечують безпечне опрацювання емоцій, зниження психоемоційного напруження, підвищення самооцінки та відновлення внутрішнього контролю. На їх основі створено структуровану програму з 10 групових занять, що включає етапи входження, основну творчу роботу та рефлексію. Реалізація програми очікувано сприятиме зниженню тривожності та психосоматичних проявів, підвищенню здатності до саморегуляції та формуванню психологічно безпечного простору для самопізнання. Таким чином, запропонована програма є ефективним інструментом корекції тривожності у дорослих і відповідає завданням магістерської роботи.

Отже, поставлені у роботі завдання виконано, мету дослідження досягнуто. Матеріали кваліфікаційної роботи можуть бути використані у

практичній діяльності психологів, у системі психологічного супроводу педагогічних працівників, а також у подальших наукових дослідженнях проблеми тривожності та арттерапевтичних підходів до її корекції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арттерапевтична реабілітація військово-службовців: техніки відновлення. Методичний посібник. Київ-Харків : ТОВ «7БЦ», 2024. 264 с.
2. Бек А., Девіс Д., Фріман А. Когнітивна психотерапія розладів особистості. Київ, 2024. 500 с.
3. Березяк К., Лупак Н., Кирилішина М., Шкраб'юк В. Формування стресостійкості та життєстійкості в сучасних умовах. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 8(36). С. 1548-1554.
4. Білоусенко М. Долаючи шаблони тривожності : книга самодопомоги. Київ : видавництво Ліра-К, 2024. 136 с.
5. Боднар С., Боднар Я. Витяг з методичних матеріалів: «Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI)» [Електронний ресурс]. 2018. URL: https://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/35169/1/34.pdf (дата звернення 15.01.2025)
6. Бойчук О. Ю. Формування кризової компетентності фахівців: тренінгові модулі. *Практична психологія*. 2021. №3. С. 22-35.
7. Боровик О., Вовк Н., Митник Ю. Проблема підвищеної тривожності серед цивільного населення в умовах воєнного стану в Україні. *Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти. Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції*. Частина ІІ. С. 512-514.
8. Бреусенко-Кузнєцов О. Дивергенція типів науковості у психології (до питання про науковість арт-терапевтичних підходів) *Зб. матеріалів конференції «Простір арттерапії. Ресурси зцілення»*. Київ, 2014. С. 9-14.
9. Бурлак С. І., Іванова Л. М. Арттерапія як метод психологічної корекції в умовах кризової ситуації. *Психологія та соціальна педагогіка*. 2020. № 3 (12). С. 45-53.

10. Вознесенська О. Л. Можливості арт-терапії в подоланні психічної травми. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей*. Київ : Міленіум, 2015. С. 98-110.

11. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 107-110.

12. Головченко Т. О. Психологічні прояви тривожності особистості в стресогенних ситуаціях. *Габітус*. 2022. Випуск 43. С. 115-119.

13. Гончаренко Д. О. Психологічний аналіз тривоги як стану особистості в умовах воєнного часу. *Сучасні проблеми науки: тези доповідей*. Київ : Національний авіаційний університет, 2022. С.229-231.

14. Гоян І., Андросович К., Поплавська Є., Пастернацький А., Бончук Р. Психологічні умови формування і розвитку життєстійкості особистості в умовах невизначеності. *Наукові перспективи.* 2023. № 9 (39). С. 552-564.

15. Грига І. В., Агарков О. А. Психологічні виміри тривожних станів. *Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф.* Дніпро : ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2023. 218 с. С. 84-87.

16. Гринечко А. Типологія проявів тривожності в онтогенезі особистості. *Український науковий журнал «Освіта регіону. Політологія, психологія комунікації»*. 2011. № 2. URL: https://social-science.uu.edu.ua/article/478

17. Дробот О. В. Особистісна тривожність в юнацькому віці: специфіка гендерних проявів. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2022. № 33 (72). С. 59-64.

18. Дуб В. Г., Юнусова А. О. Арт-терапія як метод корекції негативних емоційних станів внутрішньо переміщених підлітків. *Проблеми, пріоритети та перспективи розвитку науки, освіти та суспільства в XXI столітті: збірник тез доповідей міжнар. наук.-пр. конф.:* у 2 ч. Рівне : ЦФЕНД, 2025. Ч. 1. 63 с. С. 48-50.

19. Енциклопедичний словник з арт-терапії : [за ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар] / О. Бреусенко-Кузнєцов, О. Вознесенська, Л. Галіцина, Ю. Гундертайло, О. Деркач, Л. Мова, О. Науменко, В. Савінов, М. Сидоркина, О. Скнар. Київ : Золоті ворота, 2017. 235 с.

20. Заєць С. Особливості переживання тривожності дорослими в період війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я: матеріали конференції*. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 33-37.

21. Захарова Г. Ф. Тривога та посттравматичний стресовий розлад під час війни. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 5 (39). С. 761-776.

22. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України ; В.Г.Панок та ін. ; за ред. В. Г. Кременя. Київ, 2024. 188 с.

23. Зливков В., Лукомська С. Особливості використання тренінгу життєстійкості у психологічній реабілітації учасників бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 65 (1). С. 24-30.

24. Іванова Т, Зозуля І. Гендерні особливості прояву тривоги та депресії. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. № 10. С. 68-76.

25. Ільченко І. С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань : видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.

26. Калмикова М. В. Арттерапія: теорія і практика. Київ : видавництво КНУ імені Т. Шевченка, 2017.

27. Калька Н. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 148 с.

28. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

29. Калюжна Є. М., Житкевич А. О. Тривожність як фактор опанувальної поведінки особистості у стресових ситуаціях. *Наукові перспективи*. 2023. № 12 (42). С. 811-822.

30. Карапетрова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. 2020. № 2 (20). С. 34-39.

31. Ковальчук І. Ю. Арттерапія як інноваційний метод у психологічній корекції особистості. *Психологічний журнал*. 2021. № 40 (1). С. 22-31.

32. Котлова Л. О., Долінчук І. О., Ілющенко І. О. Психічне здоров'я молоді у мовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. № 53. С. 63-68.

33. Кравченко В. Ю. Психологічне консультування під час війни. *Science and Education in Progress*. 2022. № 130. С. 166-169.

34. Ладижинська О. В. Поняття «арт-терапія» в освітньому процесі. Ізотерапія, як складова арт-терапії в корекційній роботі з дошкільниками. *Інноваційні технології в дошкільній освіті*. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 79-85.

35. Левус Н., Михальчишин Г. Арттерапевтичні техніки в психосоціальному супроводі осіб, що пережили травмівні події. *Простір арт-терапії. Збірник наукових праць*. 2022. Вип. 1 (31). С. 52-61.

36. Махній М. Казкотворчі технології у психолого-педагогічній практиці. Чернігів : Десна поліграф, 2023. 224 с.

37. Махній М. Малюнкова психодіагностика: від художніх форм до діалогу. Чернігів : Десна поліграф, 2025. 240 с.

38. Махній М. Проєктивний малюнок в арттерапевтичній практиці. Чернігів : Десна поліграф, 2024. 240 с.

39. Мельник К. С., Тертична Н. А. Характеристика тривожності молоді під час війни. *Перспективи та інновації науки*. 2024 № 1 (35). С. 604-615.

40. Мельничук І. В., Асєєва Ю. О., Степанова А. С. Арт-терапія як засіб корекції негативного психоемоційного стану дітей дошкільного віку. *Габітус*. 2022. Випуск 35. С. 67-71.

41. Назарук Н. В. Психологічні контури вивчення феномена життєстійкості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. №4. С. 46-49.

42. Наугольник Л. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

43. Остополець І. Ю., Мостова Т. О. Психологія стресу і фрустрації: навч. посіб. Запоріжжя : Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2025. 179 с.

44. Павлюк Н. В. Вербальна регуляція тривоги в процесі консультування. *Психологічний вісник.* 2022. №1. С. 44-56.

45. Панфілова.О., Павлович О., Гуменюк Б. Поєднання арт-терапії та уроків мистецтва в школі з метою психокорекції. *Priority directions of science and technology development*. Kyiv. 2021. P.739-745.

46. Петрова Н. І. Психологічна корекція в арттерапії. Харків : Ранок, 2015.

47. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник : навч. посібник. Київ : Каравела, 2012. 328 с.

48. Психологічне діагностування проявів адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору в умовах воєнного стану і післявоєнного відновлення країни : практичний посібник / Н. В. Пророк та ін. Київ : Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2023. 220 с.

49. Психологічний словник / Авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова; За ред. Н. А. Побірченко. Київ, 2007. 336 с.

50. Роджерс К. Консультування і психотерапія. Новітні підходи у практичній роботі. Київ, 2023. 190 с.

51. Розумовська Т. В. Арттерапія як ефективний засіб корекції негативних наслідків ПТСР. *Наукові записки*. 2023. Випуск 1. С. 58-67.

52. Романчук О. І. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: модель розуміння, терапії та емпіричні докази ефективності. *Нейроnews*. 2022. С. 40-46.

53. Ропацька І. Арттерапевтична методика «Послання симптому». *Простір арт-терапії : зб. наук*. праць. Київ : ФОП Назаренко Т. В., 2023. Вип. 1 (33). 100 с. С. 73-85.

54. Савченко О. А. Ефективність методу арт-терапії у здоров'язбережувальній компетенції. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф*. Львів, 2022. С. 311-314.

55. Саннікова А. О. Тривожність як стан та властивість особистості. *Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика»*. Одеса : ФОП Бєлий А.Є., 2023. 168 с. С. 58-65.

56. Сидоренко Т. В. Використання арттерапії в корекції тривожних розладів у дітей. *Вісник психології*. 2018. № 2 (47). С. 112-118.

57. Скарбничка арт-терапевта: практикум / За заг.ред. М. Б. Перун, О. М. Цимбали. Львів, 2019. 84 с.

58. Словник психологічних термінів. Сайт Національного фармацевтичного університету. URL: https://nuph.edu.ua/slovnik-psihologichnih-terminiv/

59. Соболь Н., Шиба А. Подолання негативного впливу тривожносту у студентів під час війни. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*. 2024. № 35 (4). С. 117-136.

60. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця : 2018. 200 с.

61. Фількіна Т. Прогулянка з психологом – життєдайний простір арттерапії. *Простір арт-терапії : зб. наук. праць*. Київ : ФОП «Назаренко Т. В.», 2022. Вип. 1 (31). 104 с. С. 26-31.

62. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Київ : Навчальна книга –Богдан, 2021. 552 с.

63. Хіля А. Арт-терапія як об'єкт наукового дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних учених. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 5 (59). С. 394-405.

64. Цимбала О. Глина та особливості її використання у арттерапевтичній роботі. *Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції.* Київ, 2023. 163 с. С. 106-109.

65. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

66. Шатковська О. І., Кушнір Ю. В. Особливості шкільної тривожності в підлітковому віці як соціально-педагогічна проблема. *Молодий вчений*. 2017. № 11 (51). С. 835-838.

67. Шкала тривоги Бека. *Український когнітивно-поведінковий інститут*. 2017. № 11. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0-%D0%A2%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D0%91%D0%B5%D0%BA%D0%B0.pdf (дата звернення 15.01.2025)

68. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 165-170.

69. Case C., Dalley T. The Handbook of Art Therapy. 4th Edition. New York: Routledge, 2023. 321 p.

70. Cattell R. B. Structured personality learning theory. New York: Praeger, 1983. 466 p.

71. Hill A. Art versus illness: A story of art therapy. London: Allen & Unwin, 1945. 88 p.

72. Kramer E. Art as Therapy with Children. London: Elek, 1971. 229 p.

73. Malchiodi C. The Handbook of Art Therapy and Digital Technology. London and Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers, 2018. 416 pp.

74. Malchiodi C. A. Handbook of Art Therapyю. Second Edition. Guilford Press, 2012. 496 p.

75. May R. *The meaning of anxiety* (Rev. ed.). W W Norton & Co, 1977. 408 p.

76. Mental disorders. World Health Organization. 2022. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders#:~:text=A%20mental%20disorder%20is%20characterized,in%20important%20areas%20of%20functioning (дата звернення 20.01.2025)

77. Naumburg M. Dynamically Oriented Art Therapy. New York: Grune & Stratton, 1966. 168 p.

78. Quittkat H., Duesing R., Holtmann F., Bugimann U. Perceived Impact of Covid-19 Across Different Mental Disorders: A Study on Disorder-Specific Symptoms, Psychosocial Stress and Behavior. *Frontiers in Psychology*. 2020. Volume 11.

79. Rubin J. A. Approaches to Art Therapy: Theory and Technique (3rd ed.). New York: Routledge, 2016. 528 p.

80. Spielberger C. D. State-Trait Anxiety Inventory: Bibliography (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1989.

81. Waller D. Art therapy for children: How it leads to change. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. 2006. 11 (2). P. 271-280.

82. Winnicott D. W. Playing and Reality. Reprinted. London and New York: Tavistock, 2005. 234 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним.

Така інформація буде корисною і для оцінки реакції особистості на хворобу і майбутнє лікування, і для визначення вираженості тривожності як стійкої особистісної риси, допоможе визначитися з методами психотерапії.

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4

15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4

34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

1.РТ = Σ1–Σ2+ 50,

деΣ1–сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ2–сума інших закреслених цифр (пункти1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2.ОТ =Σ1–Σ2+ 35,

де Σ1 – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ2–сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів –помірний рівень тривожності;

вище 45 балів –високий рівень тривожності.

Додаток Б

Шкала тривожності Бека (Beck Anxiety Inventory – BAI)

Прізвище, ім’я _____

Вік _____

Дата дослідження _____

Прошу обрати одну з можливостей відповіді на кожен питання. Старайтеся відповідати швидко.

	0 зовсім не турбує	1 злегка турбує	2 середньо турбує	3 дуже турбує
Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
Відчуття жару				
Тремтіння в ногах				
Неможливість розслабитися				
Страх, що станеться найгірше				
Головокружіння				
Прискорене серцебиття				
Нестійкість, нестабільність				
Відчуття жаху, це кінець				
Дратівливість				
Тремтіння в руках				
Відчуття задухи				
Нерівна хода				
Страх втрати контролю				
Труднощі з диханням				
Страх смерті				
Переляк				
Шлунково-кишкові розлади				
Непритомність				
Приплив крові до обличчя				
Посилене потовиділення (не пов’язане із спекою)				

0–5 норма

6-8 легкий рівень тривоги

9-18 середній рівень тривоги

Більше 19 балів – високий рівень тривоги

∑ =

Додаток В

Анкета для вчителів (авторська)

Мета анкетування: виявлення ознак підвищеної тривожності у професійній діяльності педагогічних працівників.

Інструкція: уважно прочитайте питання та оберіть відповідь, яка найбільше відповідає Вашому стану. Анкетування є анонімним, результати будуть використані лише з науковою метою.

Питання анкети

1. Як часто Ви відчуваєте напруження перед початком робочого дня?
   - □ майже ніколи
   - □ іноді
   - □ часто
   - □ постійно
2. Чи буває так, що навіть після роботи Ви продовжуєте прокручувати у голові можливі помилки чи невирішені завдання?
   - □ ніколи
   - □ рідко
   - □ часто
   - □ постійно
3. Наскільки часто у Вас виникають труднощі із засинанням через думки про роботу?
   - □ ніколи
   - □ іноді
   - □ часто
   - □ постійно
4. Чи помічаєте Ви у себе тілесні прояви тривоги (серцебиття, пітливість, тремтіння, напруження м’язів)?
   - □ майже ніколи
   - □ іноді
   - □ часто
   - □ постійно
5. Як Ви реагуєте на несподівані перевірки або контроль з боку адміністрації?
   - □ спокійно
   - □ з помірним хвилюванням
   - □ із сильним хвилюванням
   - □ це викликає паніку
6. Чи виникають у Вас труднощі з концентрацією уваги через хвилювання?
   - □ ніколи
   - □ іноді
   - □ часто
   - □ постійно

7. Як Ви ставитеся до нових чи незнайомих завдань у професійній діяльності?
   - □ з інтересом
   - □ з легким хвилюванням
   - □ із сильним занепокоєнням
   - □ намагаюся уникати
8. Чи буває так, що через хвилювання Ви відкладаєте виконання важливих завдань?
   - □ ніколи
   - □ іноді
   - □ часто
   - □ майже завжди
9. Як часто Ви відчуваєте втому вже на початку робочого дня?
   - □ ніколи
   - □ рідко
   - □ часто
   - □ майже завжди
10. Наскільки часто Ви відчуваєте внутрішнє напруження у спілкуванні з колегами чи батьками учнів?
   - □ ніколи
   - □ іноді
   - □ часто
   - □ постійно
11. Чи вважаєте Ви, що підвищена тривожність впливає на якість Вашої професійної діяльності?
   - □ ні
   - □ скоріше ні
   - □ скоріше так
   - □ так
12. Як часто Ви відчуваєте, що хвилювання заважає проявити себе впевнено на уроці або публічному виступі?
   - □ ніколи
   - □ іноді
   - □ часто
   - □ постійно
13. Чи виникають у Вас проблеми зі шлунком, головні болі або інші соматичні симптоми на фоні хвилювання?
   - □ ніколи
   - □ іноді
   - □ часто
   - □ постійно
14. Коли Ви стикаєтесь із конфліктними ситуаціями, як Ви реагуєте?
   - □ зберігаю спокій
   - □ хвилююся, але контролюю себе

- □ сильне внутрішнє хвилювання
- □ намагаюся уникати ситуації

15. Як часто Ви відчуваєте потребу у підтримці чи допомозі, щоб впоратися зі своїм хвилюванням?

- □ ніколи
- □ іноді
- □ часто
- □ постійно

Методичні рекомендації до обробки результатів анкети

Відповіді кодуються від 0 до 3 балів (від «ніколи/спокійно» до «постійно/паніка»).

Максимальний бал – **45**.

- **0–12 балів** – низький рівень тривожності;
- **13–25 балів** – середній рівень тривожності;
- **26–35 балів** – високий рівень тривожності;
- **36 і більше** – дуже високий рівень тривожності, потребує корекційної роботи.

Додаток Г

Критерії та індикатори спостереження за проявами тривожності педагогів

Критерій	Індикатори проявів тривожності
Емоційні реакції	- підвищене хвилювання під час уроку або виступу; - зміни інтонації голосу (нервове прискорення, зниження тембру); - часті паузи чи запинки у мовленні.
Поведінкові прояви	- уникання нових завдань чи відповідальності; - підвищена дратівливість, імпульсивність; - надмірна метушливість, непосидючість.
Комунікативні особливості	- замкнутість у контактах із колегами чи батьками; - уникання активних дискусій; - напруженість у спілкуванні з учнями.
Психофізіологічні ознаки	- підвищена жестикуляція, мимовільні рухи; - напруження м’язів, стискання рук; - прояви втоми, зниження уваги; - скарги на головний біль чи соматичний дискомфорт.
Організаційно-професійні	- труднощі з організацією робочого процесу; - схильність відкладати завдання; - помітне зниження продуктивності у стресових умовах.

Додаток Д

Таблиця результатів дослідження тривожності (37 осіб)

№	Анкета (рівень)	Спілбергер–Ханін (РТ)	Спілбергер–Ханін (ОТ)	Бек (BAI)
1	Дуже високий	Високий	Помірний	Помірна
2	Середній	Високий	Помірний	Легка
3	Високий	Помірний	Помірний	Легка
4	Дуже високий	Високий	Високий	Висока
5	Середній	Низький	Помірний	Висока
6	Дуже високий	Помірний	Помірний	Висока
7	Середній	Високий	Високий	Помірна
8	Середній	Високий	Високий	Висока
9	Високий	Низький	Помірний	Норма
10	Середній	Помірний	Помірний	Помірна
11	Високий	Низький	Низький	Норма
12	Середній	Помірний	Помірний	Легка
13	Середній	Високий	Низький	Помірна
14	Середній	Помірний	Високий	Помірна
15	Високий	Помірний	Низький	Легка
16	Високий	Помірний	Високий	Норма
17	Середній	Помірний	Помірний	Помірна
18	Дуже високий	Помірний	Високий	Легка
19	Середній	Помірний	Високий	Помірна

20	Дуже високий	Низький	Високий	Легка
21	Низький	Високий	Помірний	Легка
22	Низький	Помірний	Помірний	Легка
23	Середній	Помірний	Високий	Висока
24	Високий	Помірний	Помірний	Помірна
25	Середній	Помірний	Високий	Норма
26	Середній	Помірний	Високий	Помірна
27	Дуже високий	Помірний	Низький	Помірна
28	Середній	Високий	Низький	Норма
29	Середній	Високий	Високий	Легка
30	Середній	Низький	Помірний	Висока
31	Середній	Низький	Помірний	Помірна
32	Високий	Помірний	Помірний	Норма
33	Низький	Помірний	Помірний	Висока
34	Середній	Високий	Помірний	Висока
35	Високий	Помірний	Помірний	Помірна
36	Середній	Низький	Помірний	Висока
37	Низький	Помірний	Високий	Помірна

Додаток Ж

Міні-лекція: природа тривожності, її роль та механізми регуляції

Тривожність – один із найбільш поширених психоемоційних станів, який супроводжує сучасну людину в умовах високих навантажень та соціальних викликів. Для педагогів цей стан є особливо актуальним через постійний контроль, відповідальність за якість навчального процесу, взаємодію з учнями, колегами та батьками.

1. Природа тривожності. Тривожність – це емоційний стан напруженого очікування небезпеки або невизначеності. На відміну від страху, який виникає у відповідь на реальну загрозу, тривожність часто не має конкретного об’єкта. Її можна розглядати як сигнал про внутрішній чи зовнішній дисбаланс, потребу в мобілізації ресурсів.

2. Роль тривожності.

Тривожність має двоякий характер:

- адаптивна функція. Помірний рівень тривожності допомагає бути уважним, сконцентрованим, швидко приймати рішення. Це своєрідна «сигнальна система», яка попереджає про небезпеку;
- дезадаптивна функція. Високий та хронічний рівень тривожності виснажує організм, знижує ефективність діяльності, сприяє розвитку психосоматичних симптомів, негативно впливає на стосунки.

3. Психофізіологічні механізми тривожності.

У момент тривоги в організмі активізується симпатична нервова система, зростає рівень кортизолу та адреналіну. Це проявляється у серцебитті, пітливості, напрузі м’язів.

Якщо тривожність стає хронічною, вона формує «замкнене коло» – думки про небезпеку → фізіологічні реакції → посилення емоційного напруження → нові тривожні думки.

4. Механізми регуляції тривожності.

- когнітивний рівень. Усвідомлення своїх автоматичних думок, їх переоцінка, заміна деструктивних установок більш реалістичними;

- емоційний рівень. Вираження почуттів через творчість, символічну діяльність, невербальні методи (арттерапія, музика, рух);

- фізіологічний рівень. Релаксаційні техніки (дихальні вправи, прогресивна м’язова релаксація, тілесні практики);

- соціальний рівень. Отримання підтримки у групі, обмін досвідом, створення безпечного простору для вираження переживань.

5. Значення арттерапії для подолання тривожності. Арттерапія є одним із найбільш природних і доступних способів регуляції тривожності, оскільки дозволяє виразити приховані емоції у безпечній символічній формі, знизити психофізіологічну напругу та відновити внутрішній баланс.

Тривожність – це не лише перешкода, а й сигнал, який вказує на потребу у змінах. Завдання педагога – навчитися помічати цей сигнал і застосовувати методи саморегуляції, зокрема арттерапевтичні, щоб зберігати власне психічне здоров’я та ефективність у професійній діяльності.