ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КИЇВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Факультет фармації, психології та менеджменту

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

магістра

на тему

«СТВОРЕННЯ КВІТКОВИХ КОМПОЗИЦІЙ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРОСЛИХ»

Виконала: здобувачка 2 року навчання
групи Пз-2405
другого (магістерського) рівня освіти
спеціальності 053 «Психологія»
Сопільняк Олександра Олександрівна

Науковий керівник:
Корнієнко О. В., кандидат психологічних наук, доцент
Рецензент:
Запухляк О. З., кандидат психологічних наук, доцент

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП **3**

РОЗДІЛ 1 **7**

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРОСЛИХ **7**

1.1. Проблема тривожності, її проявів та видів в психології дорослого..... 7

1.2. Загальна характеристика принципів та методів психологічної корекції тривожності дорослого..... 16

1.3. Особливості застосування символьно-проєктивних та творчих методів в психокорекції дорослого.....27

Висновки до розділу 1.....36

РОЗДІЛ 2 **38**

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ДОРОСЛИХ **38**

2.1.Методи та організація емпіричного дослідження..... 38

2.2.Результати емпіричного дослідження.....44

Висновки до розділу 2.....53

РОЗДІЛ 3 **55**

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРОСЛИХ В ПРОЦЕСІ СТВОРЕННЯ КВІТКОВИХ КОМПОЗИЦІЙ **55**

3.1.Методологія, переваги та недоліки створення квіткових композицій в психокорекційній практиці.....55

3.2.Структура та зміст психологічної програми корекції тривожності у дорослих в процесі створення квіткових композицій **60**

3.3.Приклади протоколів застосування програми **83**

Висновки до розділу 3 **88**

ВИСНОВКИ **89**

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ **92**

ДОДАТКИ **101**

ВСТУП

Актуальність дослідження. Протягом тривалого часу аналіз тривожності займає важливе місце у психологічних дослідженнях та вивченні. Загалом підвищена тривожність зачіпає декілька сфер реалізації і впливає на різні рівні життєдіяльності, що призводить до негативного впливу на якість життя людини. У сучасних умовах надлишок інформації, яку споживає людина щодня, і швидкість подій, котрі потребують відповідних кроків чи видозміни планів з боку індивідууму, випробовують та розхитують психоемоційну стабільність. Як стан підвищеної сенсорної уваги та рухового напруження, тривожність є невід'ємною складовою виживання виду, адекватною відповіддю на небезпеку і формує належну реакцію на страх. Особистісна тривожність може бути корисною, коли має необхідний і бажаний рівень, і також може виступати в якості маркеру непропорційності чи аномальності поведінки на події, у яких перебуває людина.

Екзистенційні виклики під час пандемії COVID-19 та війни на території України актуалізували потребу більш ретельного, глибокого підходу до дослідження цієї проблеми.

У науковій літературі є достатньо велика кількість дослідницьких робіт і програм емоційно-поведінкової корекції тривожності дітей та підлітків. Тоді як є значно менше відповідних наукових праць та програм психологічної корекції для зниження рівня тривожності у дорослих. Оскільки практичні психологи та служби психологічної допомоги потребують корисних рекомендацій та конструктивних ідей, що ведуть до створення ефективних рішень зниження рівня особистісної та ситуативної тривожності, дизайн психокорекційних програм зниження особистісної та ситуативної тривожності має першочергову значущість.

Існує велика кількість методів, які допомагають знижувати рівень тривожності та долати тривожні стани, зокрема до них відносять фармакологічні, психотерапевтичні, символьно-проєктивні, творчі та інші.

Арт-терапія є ефективним методом для зниження тривожності завдяки своїй м’якій, але глибокій дії на емоційний стан людини, сприяє вивільненню та вираженню сильних емоцій і почуттів, що значно полегшує стан людини. Основний механізм її дії полягає в тому, що процес творчості надає людині відчуття контролю над ситуацією, водночас допомагаючи збалансувати емоційні переживання та знизити рівень тривоги. Тріадна структура взаємодії клієнт - психолог (арт-терапевт) - художній образ створює особистісний зв’язок клієнта з творчістю та мистецтвом у межах терапевтичних відносин. У той самий час, створення художнього образу без направленості процесу на результат із художньою цінністю, а спрямованістю на вільне самовираження, дає право використовувати даний метод серед інших технік психологічного впливу.

Створення квіткових композицій використовується у світі як арт-терапевтичний метод, його використання в Україні ще не поширене, про що свідчить відсутність публікацій та впроваджених програм для психокорекційного застосування.

Мета дослідження у відповідності з темою полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні впливу створення квіткових композицій на зниження рівня тривожності у дорослих.

Досягнення мети зумовлює вирішення таких **завдань**:

1) здійснити аналіз психологічних джерел, які описують проблематику тривожності у психології дорослого;

2) визначити особливості застосування символьно-проєктивних та творчих методів у психокорекції дорослого;

3) емпірично дослідити рівень тривожності дорослих;

4) розробити психологічну програму корекції тривожності у дорослих в процесі створення квіткових композицій, зокрема протоколи застосування для осіб, які займаються символьно-проєктивними та творчими методами психокорекції дорослих.

Об’єктом дослідження є тривожність у дорослих як психоемоційний стан.

Предметом дослідження є психологічна корекція тривожності дорослих методом створення квіткових композицій.

Методи дослідження. Для досягнення поставлених у дослідженні завдань було використано загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження (опитування, анкетування, тестування) та методи статистичної обробки даних.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося у рамках роботи Eastern Europe Ikenobo Chapter. Дослідження проводилося в жовтні-грудні 2025 року. В дослідженні взяли участь 47 жінок. Вік досліджуваних від 18 до 64 років.

Наукова новизна отриманих результатів дослідження. Проблематика зниження рівня тривожності у дорослих є однією з важливих тем для дослідження та практичної реалізації в психології, особливо в умовах посилених безпекових ризиків задля покращення добробуту та психоемоційного, фізичного стану населення.

Теоретичне значення дослідження. Реалізоване емпіричне дослідження дало змогу більш глибоко вивчити формування тривожності у дорослих, доповнити теоретичні уявлення про її прояви, а також вплив на когнітивні функції, фізичний і емоційно-психологічний стан, розробивши програму психокорекції методом створення квіткових композицій.

Практичне значення дослідження. Отримані результати є важливими для розуміння видів тривожності та засобів зниження її рівня. Результати та матеріали, викладені у магістерській роботі, можуть бути використані для подальших теоретичних і практичних досліджень, а також у професійній діяльності арт-терапевтами, психологами, які працюють у символьно-проєктивному чи творчому підході, в роботі з дорослими для психокорекції рівня тривожності.

Апробація результатів дослідження та публікації. Основні положення та результати магістерського дослідження були представлені й отримали позитивну оцінку на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Клінічна та вікова психологія в епоху лімінальних змін» (29 січня 2025 р., м. Київ, ПВНЗ «Київський медичний університет»).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 82 найменувань, додатків. Повний об’єм роботи складає 118 сторінок, у тому числі 100 сторінки основного тексту, містить 14 таблиць, 10 рисунків, 9 додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРОСЛИХ

1.1. Проблема тривожності, її проявів та видів в психології дорослого

Серед питань, які глибоко та тривало вивчає сучасна психологічна наука, тривожності відведене особливе місце, адже цей особистісний феномен визначає емоційний стан, що відображає внутрішні переживання індивіда та характеризується відчуттям невизначеності, страху й очікування можливих негативних подій. Актуальність даної тематики не згасає у час надзвичайних викликів, які супроводжуються високим стресовим навантаженням, таких як пандемія та війна, адже вплив тривожності на якість життя людини значний і є одним з факторів, який впливає на психологічне благополуччя, можливість професійної, особистісної та соціальної діяльності, а також на самореалізацію дорослої людини.

Тривожність як явище та особистісна ознака тривалий час широко вивчається не лише в рамках психології чи психіатрії, а й в інших природничих науках, таких як біологія, фізіологія, соціологія та філософія.

Попри те, що існує достатньо наукових робіт, визначення видів, проявів, чинників і термінології, тривожність досі є провідною темою. Зокрема значні непорозуміння були пов’язані з розділенням понять страх, тривога та тривожність. Лише у 19 ст. датський вчений С. К’єркегор відокремив тривогу від страху, пояснюючи це так: страх є конкретною, емпіричною боязню, а тривога містить безпредметну, невизначену страх-тугу. Якщо ж звернутися до сучасного уявлення та визначення цих понять, то страх виникає на реальну, визначену, конкретну небезпеку, а тривожність є переживанням невідомої, непевної, так званої безоб’єктної небезпеки зазвичай уявного характеру. [33]

У той самий час є й інша позиція, яка трактує страх як небезпеку життю людини, її цілісності, коли увага індивіда спрямована назовні, а тривожність виникає при особистісній чи соціальній загрозі, у цьому випадку увага фокусується на своєму внутрішньому стані, тобто спрямовується в середину. Якщо підійти до визначення з точки зору емоційного розділення, то страх розглядається як базова емоція, а тривожність є комплексним утворенням [8]

У таблиці 1.1 узагальнимо погляди відомих науковців на сутність тривожності.

Таблиця 1.1

Сутність тривожності у трактуванні різних науковців

Автор	Визначення тривожності
Ч. Спілбергер [77]	Тривожність – це тимчасовий психоемоційний стан або досить стійка індивідуальна риса, що характеризується переживанням напруженості, внутрішнього занепокоєння та підвищення фізіологічного збудження.
А. Бек [39]	Тривожність – це психічний стан, що виникає внаслідок інтерпретації людиною ситуації як загрозливої, за якої особистість схильна переоцінювати можливу небезпеку та недооцінювати власні ресурси для її подолання.
Д. Кларк [41]	Тривожність є наслідком негативних думок людини про себе та оточуючий світ, які виникають у відповідь на зовнішні/внутрішні подразники і підтримують почуття небезпеки.
Р. Девідсон [45]	Тривожність пов’язана з особливостями біохімічних процесів нервової системи, зокрема з дисбалансом між структурами, що відповідають за мобілізацію до дії у разі загрози, та противагами, контролюючими реакції стресу.
І. Ялом [33]	Тривожність розглядається як основне переживання, що виникає у відповідь на усвідомлення людиною «екзистенційних реалій життя».
К. Роджерс [33; 73]	Тривожність виникає в ситуаціях розходження між безпосереднім досвідом особистості та її уявленнями про себе, що порушує внутрішню узгодженість Я-концепції.
Дж. Кабат-Зінн [63]	Тривожність пов’язана з тенденцією психіки фокусуватися на майбутніх проблемах (загрозах, невизначеності) і втрачати контакт з поточним моментом переживання.
Н. Мак-Вільямс [69]	Тривожність – «афективний сигнал внутрішнього конфлікту та загрози для Его»
Т. Титаренко [32]	Тривожність – показник порушення особистісної рівноваги та труднощів осмислення життєвих подій у процесі індивідуального життєвого шляху.

С. Максименко [17]	Тривожність є складним, динамічним психічним станом, що виникає в ситуації адаптивних ресурсів особистості в умовах невизначеності і змін.

Аналіз наукових праць, присвячених проблемі тривожності, підтверджує, що це складне явище з низкою фундаментальних аспектів. Емоційний аспект тривожності, як внутрішня напруга, неспокій та підвищене фізіологічне збудження, всебічно розкритий в роботах Ч. Спілбергера [77] та Н. Мак-Вільямс [69]. Погоджуємося з авторами, що такі переживання є певними «знаками», «сигналами», тому що вони вказують на приховані внутрішні конфлікти або попереджають про «зовнішню» небезпеку, яка вимагає активації певних ресурсів.

У працях П.Тілліх багато уваги присвячено вивченню різниці між страхом і тривогою. Автор зазначає, що страх має об’єкт, що дозволяє людині протистояти чи боротися з усім тим, що стрічає, здатна витерпіти чи бачить, тоді як тривога не має об’єкт, що також вносить корективи у поведінку, оскільки при такій позиції боротьба чи взаємодія є неможливою, що позбавляє людину опори, викликає в ній почуття безпомічності [30]. У роботах Г. Салліван та О.Ранк також можна зустріти дослідження тривоги як емоційного стану, який має попереджувальну функцію, та пов'язаний з травмою народження. На думку авторів тривога інформує про небезпеку та дає можливість генерації адаптивної реакції на неї [77].

Що стосується когнітивного аспекту, на якому наголошують А. Бек [39] та Д. Кларк [41], то він спричинений автоматичними думками та спотвореннями мислення, що створюють особистісне відчуття небезпеки. На нашу думку, когнітивні механізми мають вирішальне значення у підтримці станів тривожності, оскільки неправильна інтерпретація подій сприяє закріпленню негативних емоційних реакцій. Такий підхід особливо важливий при розробці ефективних корекційних програм.

Нейробіологічний аспект, згаданий Р. Девідсоном [45] пояснює тривожність як результат взаємодії між емоційною регуляцією та

поведінковою регуляцією нервової системи. Ми погоджуємося з цією позицією, оскільки вона дозволяє зрозуміти тривожність як явище, спричинене не лише психологічними, а й біологічними механізмами, що розширює розуміння її сутності та відкриває перспективи для міждисциплінарної роботи. Особистісний і гуманістичний аспект, відображений у працях К. Роджерса [33, 73] та Дж. Кабат-Зінна [63], наголошує на ролі «конгруентності Я-концепції та усвідомлення теперішнього моменту». У гуманістичній теорії Карла Роджерса тривожність розглядається як невідповідність між очікуваннями людини або її соціальною роллю та справжнім «Я». Тобто, на думку автора, підґрунтям для виникнення тривожності слугує тиск оточення, завищенні вимоги та загроза автентичності.

Екзистенційний аспект, аналізований І. Яломом [33], розглядає тривожність як передумову розвитку особистості та наголошує, що це явище стосується переживання фундаментальної свободи, відповідальності та обмеженості життя. Р.Ассаджіолі, засновник методу психосинтезу, розглядає поняття екзистенційної тривожності як фрустровану потребу самореалізації особистості, конфлікт між Я та «не-Я», тобто створюється точка напруги, де на одному боці стоїть ризик регресії та самознищення, а на іншому - можлива реалізація та прогрес [31].

Очільник психоаналітичного підходу З.Фройд також приділив увагу вивченню тривожності у своїх дослідженнях, де розглядає тривогу як базовий, вроджений елемент, що слугує захистом функції Его від негативного впливу підсвідомих процесів та є природньою реакцією на стресові події, виникаючи наслідок вивільнення енергії лібідо [53]. Фройд трактує тривожність як певний афект, тобто відповідь на у результаті сприйняття зовнішньої небезпеки, а не відповідна реакція на конкретний чинник, що її викликає [21]. Тобто тривожність та механізм її виникнення аналізується з позиції формування захисних механізмів (витіснення, заперечення, сублімація, заміщення, регресія, проекція), які виникають у відповідь на негативні емоції та мають функцію захисту образу «Я». Також у даному аспекті Фройд використовував поняття

«боязнь» [29]. Оскільки певний час у психологічній науці психоаналітична теорія домінувала, це значною мірою визначило напрямок дослідження тривожності. В.Райх, як послідовник З.Фройда, представник фройдомарксизму, додав до вивчення тривожності розгляд психологічних і біологічних процесів, зокрема м'язову скутість та ригідність. Дослідник вбачав у тривожності процес «м'язевого затиску», який перешкоджає вільному руху енергії з середини організму до периферії та до зовнішнього світу, як це природньо виникає в процесі задоволення.

К. Хорні у соціокультурній теорії особистості також торкнулася вивчення тривоги. Але на відміну від З.Фройда, дослідниця не вважала її за вроджений, невід'ємний компонент психіки, а пояснювала її появу факторами відсутності безпеки у міжособистісних стосунках, тобто джерело тривоги не в підсвідомих процесах, а у стосунках між індивідами, зокрема порушення у стосунках між батьками та дітьми сприяє розвитку корінної тривоги [60]. К.Хорні виділяла два типи тривоги: фізіологічну та психологічну. На її думку, фізіологічна тривога пов'язана з намаганнями задовільнити базові потреби у їжі, комфорті, тощо, тоді як психологічна тривога є багаторівневим процесом, що пов'язаний з розвитком адекватного образу «Я». Дослідниця пов'язує боротьбу людини з тривогою та відчуття небезпеки, яке трактується як те, що її не люблять і не цінують, тому індивід обирає стратегію захисту та відмовляється від власних, щирих почуттів заради самозахисту [29].

Представники біхевіоризму та теорії соціального навчання вважають відсутність соціальних навичок підґрунтям до виникнення тривожності. Джон Боулбі, автор теорії прив'язаності, розглядає тривожність як емоційну реакцію. На його думку, вона виникає у відповідь на загрозу розриву прив'язаності між основним доглядальником (зазвичай матір'ю) і дитиною, та при відсутності змін у побудові надійних, міцних стосунків у ранньому віці з часом призводить до виникнення хронічної тривожності в дорослому житті [4, 34]. Автор теорії особистості А.Адлер визначав тривогу та тривожність як симптоми неврозу, які мають великий діагностичний внесок для спектру поведінкових порушень.

Дослідник вважав тривожність особистісною рисою, яка може лежати в основі пасивності, бути підґрунтям до непродуктивного способу життя. На думку Адлера, тривожність вказує на необхідність відновлення соціальної рівноваги чи справедливості [25].

Попри те, що у наукових працях Р.Мей розглядав тривожність як позитивний аспект, який, в свою чергу, виникає у суспільстві за відсутності сенсу життя та є індикатором духовних викликів індивідуума, дослідник відзначає два типи тривоги: нормальна та невротична. Нормальна тривога, на думку Р.Мейя, є конструктивною та виникає у відповідь на загрозу, у той час як невротична має деструктивний вплив на особистість [25].

Загалом багато вітчизняних вчених приділили свій час дослідженню тривожності. З українських науковців, які займалися вивченням тривожності, хочеться відзначити таких: О. Вакуленко, О. Волошок, О. Галієва, З. Громова, Д. Кондрашевський, Ю. Коренєва, Ю. Костюк, В. Коваленко, І. Литвиненко, Г. Мацко, Л. Наугольник, О. Підгірна, Г. Стецько, Н. Тарабрина, О. Царькова, І. Ясточкіна, Т. Яременко тощо [19, 35]. Роботи цих вчених у тематиці тривоги, тривожності та тривожних станів враховують українські культурні особливості та соціальні, економічні, безпекові умови країни. Їхні напрацювання допомагають краще розуміти механізми формування, діагностичні особливості та корекційні підходи в українській практиці.

Дослідження О.Вакуленко було спрямоване на вивчення рівнів тривожності серед представників різних професій у час війни та виявило певну закономірність рівня тривоги та зони проживання: особи, які жили в зоні конфлікту, мали вищий рівень тривоги відносно тих, хто проживав у інших частинах країни [18]. Питанню вивчення рівня тривожності серед студентів різного віку та статі займалася Л. Максименко у своєму дослідженні, де дійшла висновків, що більшість студентів вищих навчальних закладів України відчувають тривогу у часі війни, а також встановлено, що студенти мали нижчий рівень тривоги в порівнянні зі студентками, тобто виявлена міжстаттева відмінність рівня тривоги серед студентства [18].

Л. Ступак присвятила своє дослідження вивченню рівня тривожності підчас війни виключно серед медичних працівників, де отримала наступні результати: 88% працівників медичної галузі відчули певний рівень тривоги, тоді як 30% зазначили його високим [18].

Разом з тим є дослідження українських науковців, які зазначають, що тривожність не можна аналізувати лише як негативний прояв чи рису. Адже є цілий ряд обставин, коли вона є корисною для людини та її добробуту. Зокрема С. Максименко дослідив, що з виконанням простих логічних завдань більш краще справляються люди, які мають вищий рівень тривожності, проте менш тривожні люди можуть швидше вирішувати більш важкі завдання. Дослідник вважав, що підвищена тривожність, яка зумовлена страхом невдач, має соціальну природу, це своєрідна вартість, яку індивід сплачує за гостроту власних реакцій і за здатність до пристосування. І хоча тривожність підсилює відповідальність людини перед нормами і суспільними очікуваннями, але є перш за все вона є адаптивним механізмом. Адаптаційний аспект, який виокремлюють Т. Титаренко [32] та С. Максименко [17], свідчить про те, що тривожність відображає напруженість адаптивних сил особистості, її психологічну нерівновагу. Ми поділяємо цю точку зору, оскільки такий підхід дає змогу розглядати тривожність як індикатор адаптаційних проблем та водночас як сигнал про потребу психологічної допомоги.

Загалом, тривожність можна розглядати як багатогранний психічний стан, що складається з певних взаємопов’язаних елементів . Саме завдяки такій будові тривожність може впливати на різні аспекти психічної діяльності людини та її повсякденне функціонування. Кожному із компонентів тривожності властиві певні характерні ознаки, але на практиці вони часто переплітаються, тісно взаємодіють між собою [38; 49]:

Когнітивний компонент тривожності пов’язаний з певними характеристиками мислення та способами сприйняття інформації. Такий тривожний стан може супроводжуватися нав’язливими думками, постійним очікуванням негативного розвитку подій, переоцінкою потенційних загроз і

зменшенням індивідуальних можливостей їх подолання. Тривожні люди характеризуються неуважністю, зниженою здатністю приймати рішення, постійним внутрішнім аналізом ситуацій та схильністю до катастрофізації, що значно ускладнює їхнє навчання або професійну діяльність.

Емоційний компонент тривожності характеризується переживаннями страху, неспокою, внутрішньої напруги, підвищеної вразливості. Дані емоції можуть мати як ситуативний, так і відносно стійкий характер, що впливає на емоційний фон особистості. Тривожність частіше за все супроводжується відчуттям невпевненності, емоційним дискомфортом, очікуванням небезпеки навіть у відсутності реальних загроз [38; 49].

Фізіологічний компонент тривожності пов’язаний з функціонуванням вегетативної нервової системи. Найчастішими симптомами є серцебиття, підвищена пітливість, тремтіння, м’язова напруга, а також порушення сну, швидка втома. Така реакція є результатом мобілізації організму у відповідь на уявну або реальну загрозу, однак у разі тривалого тривожного стану вона може негативно впливати на загальний стан здоров’я.

Поведінковий компонент тривожності найчастіше проявляється у специфічних формах взаємодії з навколишнім середовищем. Він може проявлятися через уникання певних ситуацій, обмеження кола соціальних контактів, підвищену настороженість, а іноді, навпаки, метушню, неспокій. Такі поведінкові стратегії найчастіше спрямовані на зниження рівня тривожності, однак у довготривалій перспективі вони можуть призводити до соціальної ізоляції індивіда та зниження якості життя [38; 49].

Отже, на основі аналізу сучасних наукових підходів сформулюємо таке визначення тривожності – це психічний стан або відносно стійка особистісна риса, що проявляється переживанням внутрішньої напруги, неспокою та побоювань, пов’язаних з невизначеністю чи потенційною небезпекою, і відображає рівень особистісних ресурсів для адаптації, когнітивні оцінки ситуації та узгодженість Я-концепції. Сучасні психологи розрізняють кілька видів тривожності за тривалістю, інтенсивністю та контекстом прояву.

1. Станова (ситуативна) та рисова (особистісна) тривожність допомагають зрозуміти, чим тимчасові переживання відрізняються від стійких особистісних тенденцій. Стан тривожності виникає як реакція на певну ситуацію, яку людина сприймає як загрозливу, і супроводжується внутрішньою напругою та фізіологічними реакціями. Він змінюється залежно від обставин і зазвичай зникає, коли стрес спадає. На противагу цьому, рисова тривожність є більш стабільною рисою особистості: вона визначає схильність до частого відчуття тривоги, навіть за відсутності реальної небезпеки, і пов'язана з особливостями ситуаційної оцінки та чутливістю до стресу. Розуміння цього типу тривожності важливе для психологічної діагностики та вибору ефективних методів корекції [10; 11; 46; 55].

2. Соматична та когнітивна тривожність відображають різні, але пов'язані прояви тривожності. Соматична тривожність проявляється через фізичні симптоми, такі як прискорене серцебиття, тремор, м'язова напруга, задишка або дискомфорт у грудях. Ці відчуття можуть підвищити загальний рівень тривожності людини. Когнітивна тривожність характеризується переважанням негативних думок і страхів, що створює відчуття неконтрольованої ситуації. Для забезпечення ефективної психологічної підтримки необхідно враховувати обидва компоненти, як фізичні прояви, так і процеси мислення [10; 11; 46; 55].

3. Екзогенна та ендогенна тривожність відображають різні джерела виникнення та допомагають краще зрозуміти механізми психоемоційного стресу. Зовнішня тривожність виникає у відповідь на зовнішній тиск або складну життєву подію, що активує людські ресурси для подолання труднощів. Вона допомагає зосередитися, бути уважним та діяти в небезпечних ситуаціях, але якщо вплив триває занадто довго або є занадто сильним, ця тривожність може перетворитися на хронічний стан, що негативно впливає на якість життя та емоційний стан. А внутрішня тривожність пов'язана з внутрішніми психічними процесами, біологічними та генетичними факторами та проявляється у підвищеній чутливості до стресу та схильності негативно

оцінювати ситуації. Вона стабільна, стійка та може виникати незалежно від зовнішніх обставин, створюючи постійний емоційний фон, що впливає на здатність людини до адаптації [46; 55].

4. Адаптивна тривожність та патологічна тривожність відрізняються своїм впливом на психологічний і фізичний стан людини. Адаптивна тривожність допомагає мобілізувати ресурси, підвищує увагу та концентрацію, сприяє своєчасному реагуванню на загрози та підвищує безпеку. Це природна реакція організму на стресові ситуації, яка допомагає уникати ризиків та ефективно вирішувати проблеми. Натомість патологічна тривожність викликає надмірний або хронічний емоційний дискомфорт, фізичні симптоми та постійні негативні думки. Вона порушує соціальну та професійну взаємодію та, за відсутності підтримки, може сприяти розвитку тривожних розладів, значно знижуючи якість життя [46; 55].

Таким чином, сучасна психологія розрізняє різні типи та види тривожності, що відображають її динамічні когнітивні, фізіологічні та функціональні аспекти. Розуміння цих моделей дозволяє точніше оцінити індивідуальні характеристики проявів тривожності, а також вибрати ефективні методи психологічної діагностики та корекції.

Тривожність може набувати патологічного характеру, формуючи різні клінічні форми.

1.2. Загальна характеристика принципів та методів психологічної корекції тривожності дорослого

У науковій літературі термін «психологічна корекція» часто зустрічається для характеристики виду діяльності психолога та систем заходів, які є зваженими втручаннями, націленими на процеси психічного та особистісного розвитку індивідуума. Зазвичай така діяльність має на меті виправлення певних відхилень та впливає не лише на саму особистість, а й на організацію життєдіяльності та її оточення.

Психологічна корекція тривожності у дорослому віці є одним із пріоритетних напрямів сучасної практичної психології, оскільки тривожні стани суттєво впливають на психічне здоров'я, поведінку та соціальне функціонування особистості. У наукових дослідженнях психологічна корекція розглядається як цілеспрямований процес впливу на емоційні, когнітивні та поведінкові прояви особистості з метою зниження дезадаптивних реакцій та відновлення психологічної рівноваги [42].

Походження даного терміну почалося з дефектології, а потім плавно відбувся підхід у царину вікової та педагогічної психології, проте з часом з'явився і для позначення психологічної допомоги у роботі з дорослими, яка включає в себе психодіагностику, психотерапію, психологічне консультування, профорієнтацію та саму психологічну корекцію.

Психокорекція ставить за мету усунення відхилень, некорисних змін особистості або певних психологічних труднощів, які не дозволяють відбутися процесам самоактуалізації індивідуума. Точками виміру мети буде слугувати параметр реалістичності та позитивного формулювання, адже психологічна корекція спрямовується не на подолання чи нехтування чимось, а скеровується на розвиток особистості відповідно до її власних і соціальних ресурсів. Мета зазвичай конкретизується у завданнях, які відповідають поточній ситуації клієнта.

Таблиця 1.2 узагальнює визначення психологічної корекції, запропоновані науковцями, демонструючи різні концептуальні підходи до її трактування. Аналіз поданих у таблиці 1.2 визначень психологічної корекції свідчить про багатогранність підходів до розуміння цього феномену в межах різних психологічних теорій і наукових шкіл. Так, у концепції К. Роджерса психологічна корекція пов'язується насамперед зі створенням підтримувального середовища, яке сприяє саморозкриттю та саморегуляції особистості. Ми погоджуємося з точкою зору К. Роджерса, оскільки атмосфера прийняття та розуміння створює умови для внутрішніх змін та особистісного розвитку, що особливо важливо при роботі з тривожними станами. Такий

підхід підкреслює активну роль клієнта в процесі корекції та апелює до його внутрішніх ресурсів [73].

Таблиця 1.2

Визначення психологічної корекції

Автор	Визначення психологічної корекції
К. Роджерс [73]	Психологічна корекція – це створення підтримувального, емпатичного середовища, яке сприяє саморозкриттю, саморегуляції та адекватному перегляду власних переживань і способів реагування.
А. Елліс [48]	Корекційна терапія передбачає свідоме виявлення та зміну ірраціональних/дезадаптивних переконань з метою зміни емоційних реакцій та поведінки.
К. Хорні [60]	Психологічна корекція працює шляхом усвідомлення внутрішніх конфліктів, потреб та міжособистісних моделей, що допомагає усунути невротичні переживання та створити більш адаптивний спосіб життя.
Д. Вінікотт [81]	Корекційний процес полягає у поступовому розвитку цілісного відчуття себе шляхом підтримки «достатньо гарної» взаємодії, яка сприяє здоровій саморегуляції.
М. Чіксентмігайї [44]	Корекція передбачає створення стану «flow» – оптимальної уваги та залученості, що зменшує негативні переживання та сприяє психологічній стабільності.
О. Скрипченко, Л. Долинська та ін. [6]	Психологічна корекція – це система спеціально організованих психологічних впливів, спрямованих на подолання або зменшення відхилень у психічному розвитку та поведінці особистості.
І. Бех [2]	Психологічна корекція – це процес цілеспрямованого впливу на особистісний розвиток людини, метою якого є розвиток позитивних цінностей, ціннісних орієнтацій, саморегуляції та конструктивної поведінки.

На відміну від гуманістичного підходу, А. Елліс зосереджується на когнітивному аспекті психологічної корекції та розглядає її як процес виявлення та зміни ірраціональних переконань, що призводять до дезадаптивних емоційних реакцій та поведінки. Вважаємо, що цей підхід дуже ефективний в роботі з тривожністю, оскільки дозволяє змістовно впливати на спосіб мислення, що лежить в основі емоційного дистресу [48].

У психоаналітичній традиції, представленій роботами К. Хорні, психологічна корекція розглядається як робота з усвідомленням внутрішніх конфліктів, невротичних потреб та міжособистісних стилів. Ми погоджуємося з цією точкою зору, оскільки глибоке знання причин тривоги не тільки допомагає зменшити симптоми, але й розвинути більш адаптивний спосіб життя [60]. Подібну ідею можна простежити і в теорії Д. Віннікотта, який

наголошує на важливості «достатньо гарної» взаємодії та сприятливого середовища для розвитку інтегрованого відчуття себе [81].

Водночас М. Чіксентмігайї розглядає психологічну корекцію дещо інакше, пов'язуючи її з розвитком стану «потоку» як умови оптимального функціонування психіки. На нашу думку, такий підхід розширює традиційне розуміння корекції, підкреслює її профілактичний та розвивальний потенціал, спрямований на підвищення психологічної стабільності та зменшення негативних переживань [44].

Вітчизняні науковці О. Скрипченко, Л. Долинська та ін. розглядають психологічну корекцію як систему спеціально організованих впливів, спрямованих на подолання або зменшення відхилень у психічному розвитку та поведінці особистості. Ми згодні з цією позицією, оскільки вона підкреслює цілеспрямований і системний характер корекційної роботи [6]. Подібну спрямованість має й підхід І. Беха, який акцентує увагу на формуванні ціннісних орієнтацій, саморегуляції та конструктивних форм поведінки. Вважаємо, що поєднання особистісно орієнтованого підходу І. Беха з іншими концепціями може суттєво підвищити ефективність психологічної корекції [2].

Отже, результати дослідження дозволяють стверджувати, що, незважаючи на різноманітність теоретичних підходів, всі науковці дійшли спільного розуміння психологічної корекції як процесу позитивних змін особистості, який спрямований на зниження психологічного неблагополуччя та підвищення рівня адаптації та саморегуляції.

Тривожність у дорослих може мати як ситуаційний, так і стійкий характер, що зумовлює необхідність диференційованого підходу до її корекції. Важливою передумовою ефективної психокорекційної роботи є розуміння багатокомпонентної структури тривожності. Саме тому сучасні корекційні підходи орієнтовані не лише на усунення симптомів, а й на зміну внутрішніх психологічних механізмів, що підтримують тривожні стани.

Для забезпечення психокорекційної роботи використовуються кілька принципів. Керуючись засадами єдності корекції та діагностики створюється

простір для швидкої та якісної оцінки динаміки змін (емоційних станів, діяльності, поведінки та особистості в цілому), а також виникає можливість комплексної, ретельної роботи. До уваги береться також аспект нормативного розвитку, який враховує вікові стадії та особливості. Також існують принципи корекції «зверху вниз» та «знизу вгору», які побудовані або на випереджені вікових новоутворень, або на закріплені наявних здібностей у формі тренувань. Системність розвитку проявляється у психокорекційній роботі через опрацювання профілактичних і розвивальних задач, що будується на взаємозв'язку та розвитку різних частин особистості. Також стійкі психологічні зміни може спричиняти цілісна осмислена діяльність (діяльнісний принцип), яка впроваджується у рутину клієнта. Ці принципи широко представлені та задіяні у тренінгу навичок для дорослих у діалектично-поведінковому підході [26, 28].

За тривалістю психологічна корекція може бути надкороткою, тобто відбуватися від кількох хвилин до годин і спрямована на вирішення конкретних, локальних питань. Коротка психокорекція може тривати від кількох годин і днів, зазвичай використовується до якоїсь поточної проблеми. Вона має на меті запустити ланцюжок змін, який продовжуватиметься і після самого втручання. Тривала психологічна корекція відбувається місяцями, адже фокус уваги фахівця в цьому процесі на особистісні зміни, під час неї опрацьовується багато аспектів, тому її ефект є поступовим і має стійкий результат. Існує і надтривала психокорекція, що триває роками і працює з свідомим і несвідомим індивідуума, має тривалий результат.

У залежності від спрямованості, психологічна корекція може бути націлена на симптом або ж на причину. Зазвичай симптоматична психокорекція буде короткочасною, адже працює з гострими симптомами, а каузальна (причинна) психокорекція потребуватиме більших зусиль і тривалих втручань.

За змістом роботи науковці розрізнять психокорекцію пізнавальної та афектно-вольової сфери, а також психологічну корекцію особи, її поведінкових

аспектів. Також є психологічна корекція міжособистісних і внутрішньогрупових стосунків та дитячо-батьківських відносин, у той час як за формою вона може бути як індивідуальною, так і груповою.

Разом з тим, вид і стратегія, а також обрана методика психологічної корекції прямо залежить від того теоретичного підходу в якому працює спеціаліст.

Ефективність психологічної корекції значною мірою залежить від дотримання базових принципів, які визначають логіку, спрямованість та етичні засади психокорекційної роботи [42]:

Принцип гуманістичної спрямованості включає визнання унікальності дорослої особистості, повагу до її досвіду, цінностей та внутрішніх ресурсів. Згідно з гуманістичною психологією, тривожність розглядається не як хвороба, а як ознака внутрішнього конфлікту або незадоволених потреб. І завдання психолога полягає у створенні середовища, в якому клієнт може зрозуміти власні переживання та знайти конструктивні рішення [42; 77].

Принцип індивідуального підходу полягає в урахуванні вікових, особистісних, соціальних та життєвих особливостей дорослого. Рівень тривожності, її джерела та форми прояву можуть суттєво відрізнятися залежно від професійної діяльності, сімейного стану, попереднього життєвого досвіду та психологічної стійкості особистості. Тому корекційні програми мають бути адаптовані до конкретних потреб клієнта [42; 77].

Принцип системності передбачає комплексний вплив на всі складові тривожності. Психологічна корекція має охоплювати когнітивний рівень (боротьба з тривожними думками та переконаннями), емоційний рівень (зниження емоційної напруги), фізичний рівень (нормалізація фізіологічних реакцій) та поведінковий рівень (розвиток адаптивних поведінкових стратегій). Системний підхід враховує гетерохронність розвитку особистості та забезпечує усунення факторів впливу на психологічні проблеми.

Принцип активності та залученості означає, що дорослий виступає не пасивним об’єктом впливу, а активним учасником психокорекційного процесу.

Усвідомлена участь у вправах, рефлексія власних переживань і відповідальність за зміни підвищують ефективність корекції та сприяють її довготривалому результату. Діяльнісний аспект окреслює коло різноманітних сфер діяльності та міжособистісної взаємодії, що веде до формування узагальнених навичок [9].

Принцип екологічності та безпечності є особливо важливим у роботі з тривожністю. Психокорекційні методи не повинні викликати додаткового емоційного напруження чи ретравматизації. Саме тому зростає інтерес до м'яких, ресурсно орієнтованих методів [1; 42; 77].

Принцип єдності діагностики та корекції є важливим аспектом, оскільки якісна корекційна робота починається з комплексного діагностичного обстеження і супроводжується подальшим моніторингом динаміки та результативності, що в свою чергу, допомагає встановити мету та завдання програми [9].

Принцип нормативності розвитку, який полягає в оцінюванні клієнта з точки зоку вікових норм оногенезу, новоутворень вікового періоду та рівня провідної діяльності та соціальної ситуації, що лягає в основу врахування особистісних особливостей для забезпечення відповідного психокорекційного впливу [9].

Принцип корекції "згори донизу", який був запропонований Л.С.Виготським і націлений на створення "зони ближнього розвитку", що робить напрямок роботи в майбутнє та сприяє розвитку потенціалу клієнта [26; 28].

Принцип корекції "знизу догори" базується на існуючих здібностях клієнта і націлений на закріплення базових навичок через вправи та тренування [9].

При укладанні програми психокорекції необхідно враховувати наступні елементи [26; 28].:

- чіткі, докладно сформульовані цілі психокорекційної інтервенції;

- структурований перелік задач, які конкретизують цілі корекційної роботи;
- визначені форми роботи при проходженні психокорекційної програми (індивідуальна, групова чи змішана) та формати (очний, онлайн, дистанційний);
- обрані методики та техніки психокорекційної роботи;
- підрахунок часу, який необхідний для реалізації кожного блоку та етапу програми;
- визначення частоти зустрічей, занять (кілька разів на день, щодня, один чи два рази на тиждень, і т.д.);
- тривалість зустрічей і корекційних занять від початку програми до завершення (від 10-15 хвилин до 1,5-2 годин);
- розробка програми психокорекції з визначенням мети, змісту корекційних занять;
- реалізація програми, що потребує аналізу динаміки ходу корекційної роботи і вбачає впровадження можливих доповнень і змін до роботи;
- підготовка необхідних витратних матеріалів, устаткування;
- у часі війни особливо важливо враховувати безпекові ризики при проведенні занять, можливі комунальні виклики (відсутність світла, води, інтернет зв'язку).

При створенні програми буде доцільним будувати реальні очікування, адже психокорекція не завжди націлена на повне подолання виклику чи труднощів, а може мати певну конкретну ціль, яка має якісне і кількісне вимірювання та обмежена часовими рамками. Також слід зважати на те, що результати корекційної роботи проявляються поступово і можуть проявлятися як одразу на початку роботи, так і в кінці або ж по завершенню програми.

Існує широкий спектр методів корекції тривожності, які можуть застосовуватися як окремо, так і в комплексі (табл. 1.3) [9; 23;59; 68].

1. Когнітивно-поведінкові методи вважаються одними з найбільш досліджених та ефективних методів роботи з тривожністю. Це ґрунтується на припущенні, що дезадаптивні думки та переконання підтримують тривожні стани. Основними методиками когнітивного напряму є виявлення автоматичних негативних думок, раціональний аналіз, розробка альтернативних пояснень та поступове подолання унікальної, неповторної поведінки [59; 68].

Таблиця 1.3

Основні методи психологічної корекції тривожності дорослого

Підхід / Метод	Основні положення
Когнітивно-поведінкові методи	Базуються на вирішальній ролі дезадаптивних когнітивних схем, автоматичних негативних думок та дисфункціональної поведінки у підтримці тривожності. Мета корекції полягає у виявленні, переосмисленні та заміні ірраціональних переконань, розвитку адаптивного мислення та поступовій корекції поведінки за допомогою поведінкових експериментів та впливу.
Психоаналітичний підхід	Особистісне зростання через визначення неусвідомлених причин, їх аналіз з наступим формуванням адаптивних форм поведінки.
Методи емоційної саморегуляції	Методи цієї групи ґрунтуються на механізмах самовпливу та самоспостереження. Вони спрямовані на організацію діяльності індивіда відповідно до значущих та актуальних для нього цілей шляхом вольових зусиль, а також усвідомленого аналізу і врегулювання внутрішніх конфліктів у системі потреб і цінностей. Метою застосування зазначених методів є зменшення психоемоційного напруження та відновлення внутрішньої рівноваги через розвиток навичок свідомого контролю емоційних та фізіологічних реакцій. До них належать техніки, що допомагають знизити рівень тривожності та підвищити стійкість до стресу.
Психодинамічні методи	Розглядають тривожність як прояв несвідомих внутрішніх конфліктів, витіснених переживань та особливостей функціонування психологічних захистів. Мета корекційної роботи – зрозуміти глибинні причини тривоги, інтегрувати емоційні переживання та розвинути механізми адаптації особистості.
Екзистенційно-гуманістичний підхід	Психологічна корекція зосереджена на прийнятті тривожних переживань, усвідомленні самоцінності та пошуку особистого сенсу як ресурсу для подолання дистресу.

Для корекції тривожності у поведінковому підході використовуються наступні методи:

– оперантні, де створюється система нагород з метою формування бажаної поведінки;

– контробумовлення, у якому відбувається розрив між подразником та небажаною реакцією на нього, зокрема підхід систематичної десенсибілізації, що полягає у поступовому зниженні рівня тривожності через зменшення чутливості до людей, подій, предметів, які викликають тривогу;

– соціобіхевіоризм, у якому людина навчається шляхом спостереження за поведінкою інших, що призводить до зниження рівня тривожності через засвоєння нових форм реагування у групі [23].

Робота з поведінковим компонентом часто націлена на розвиток поведінкової гнучкості, плекання навичок асертивності, толерантності, а також пошук адаптивних стратегій [20].

До засобів впливу на когнітивно-особистісну складову можна віднести психоедукацію, лекції, дискусії, груповий аналіз, рефлексія власного досвіду, розототожнення, проєктування. Вплив на поведінковий аспект можливий через рольові ігри, засоби комунікативного тренінгу, різно направлені діяльнісні вправи.

2. Психоаналітичний підхід використовує катарсичний метод, який опрацьовує тривожність через вивільнення та відреагування неусвідомлених почуттів і думок, а також метод аналізу життєвого шляху, де стосунки з оточенням позначають за джерело тривожності [23].

3. Метою методів емоційної саморегуляції є зниження рівня психоемоційного стресу та відновлення внутрішньої рівноваги. До них належать дихальні вправи, прогресивна м’язова релаксація, техніки усвідомленості та візуалізація. Дослідження показують, що регулярне використання таких методів допомагає знизити рівень тривожності та підвищити стійкість до стресу у дорослих. Корекційний ефект на емоційно-вольову сферу передбачає роботу виявленням, розумінням, вільним вираженням як особистих емоцій, як і емоцій інших людей, а також усвідомлення тригерних ситуацій та власних емоційних відповідей на подразник і їх впливу на оточення [20].

4. Психодинамічні підходи розглядають тривожність як прояв внутрішніх конфліктів, несвідомих переживань та минулих емоційних переживань. Метою корекції є розуміння причин тривоги, інтеграція пригнічених емоцій та розвиток більш зрілих механізмів психологічного захисту.

5. Тривожність в контексті екзистенційно-гуманістичного підходу можна розглядати як природну реакцію на екзистенційні виклики, включаючи невизначеність, самотність, уникання вибору, відповідальності та усвідомлення кінця життя. Мета корекційної роботи полягає в прийнятті цих переживань, дослідженні функцій, які виконує тривожність, та пошуку особистісно значущих слів [23;59; 68].

У рамках екзистенційно-гуманістичного підходу можна використовувати апаратурно-програмно-методичні засоби особистісного тренінгу, пошук власних схем оцінювання та реагування на появу тривожності, парадоксальну інтенцію, дерефлексію та самодистанціювання [20].

Узагальнюючи можна стверджувати, що основні виклики для психокорекції тривожності лежать у площині вирішення таких аспектів як засоби, методи, шляхи подолання тривожності, а також оцінка компонентів стану, які потребують корекції. Разом з тим варто також брати до уваги, що певні шляхи подолання тривожності є не конструктивними, а навіть певною мірою деструктивними, зокрема до них належить наркотизація, відхід від тривожності або заперечення її, раціоналізація [20]

Арт-терапія займає особливе місце в системі методів психологічної корекції та вважається ефективним і водночас м’яким методом зниження тривожності. Методи арт-терапії базуються на використанні творчої діяльності для вираження емоцій, зниження стресу та активації внутрішніх ресурсів особистості [67]. Перевагою арт-терапії є її невербальний характер, який дозволяє працювати з тривожністю навіть у випадках, коли вербальне вираження переживань утруднене. Творчий процес сприяє символічній обробці внутрішніх конфліктів, підвищенню усвідомлення почуттів та

формуванню позитивного образу себе, адже творчість спонукає на тільки до відбиття у свідомості навколишньої реальності, а й надає можливості до зміни.

Таким чином, психологічна корекція тривожності у дорослих залежить від поєднання наукових принципів та різних методів впливу. Сучасні методи наголошують на всебічному розвитку особистості, активації її внутрішніх ресурсів та розвитку адаптивних стратегій подолання тривожності, що відповідає принципам гуманізму, екологічності та безпеки психологічної допомоги дорослим.

1.3. Особливості застосування символьно-проєктивних та творчих методів в психокорекції дорослого

В сучасній практичній психології все більшої уваги приділяють символьно-проєктивним та творчим методам психологічної корекції, що прагнуть опосередкувати та трансформувати внутрішній світ особистості. На відміну від суто вербальних методів, ці методи дозволяють керувати емоційними станами, внутрішніми конфліктами та переживаннями за допомогою символів, образів та продуктів творчої діяльності. Їх застосування особливо важливе під час роботи з дорослими, яким часто важко висловлювати свої почуття вербально або демонструвати психологічний захист під час звичайної розмови [12; 66].

Символьно-проєктивні методи ґрунтуються на механізмі психологічної проєкції, за якого внутрішні переживання, установки та конфлікти несвідомо переносяться на зовнішній об’єкт або образ. В результаті творчої або проєктивної діяльності, цей внутрішній зміст стає доступним для усвідомлення та подальшої психологічної корекції. Творчі методи спрямовані на активацію внутрішніх ресурсів особистості, розвиток самовираження та вироблення нових адаптивних реакцій.

Основним механізмом символьно-проєктивних методів є символізація, тобто те, що дозволяє індивіду висловити свої складні або соціально

неприйнятні переживання у безпечній формі. Символ виступає посередником між свідомим та несвідомим рівнями психіки, що особливо важливо в психологічній корекційній роботі з дорослими, які схильні раціоналізувати свій емоційний стан [15; 37; 70].

Проєктивна діяльність сприяє зменшенню внутрішнього опору, оскільки увага людини спрямована не безпосередньо на проблему, а на створення образу, історії чи композиції. Це створює умови для м’якої, делікатної та безпечної обробки тривожних, суперечливих або болісних переживань. Важливою особливістю є те, що інтерпретація символів враховує індивідуальний досвід дорослої людини, а не базується на суворо визначених схемах.

У сучасній психодіагностиці використовують наступні проєктивні методики, які можуть бути частиною психокорекційної програми [20].

- структурування (надання певного змісту матеріалу, який оцінюється досліджуваним);
- конструювання (створення єдиного з частин);
- інтерпретація (тлумачення зображень, ситуацій);
- доповнення (завершення фрази чи висловлювання);
- катарсис (самовираження через творчість під час емоційного, напруженого процесу);
- імпресія (вибір і домінування одного стимулу над іншими);
- графічні (зображення досліджуваним людей, предметів, тварин та ін.)

Разом з тим варто розрізняти застосування проєктивних методик як засобів арт-технологій і як творчих терапевтично-корекційних методів, адже з діагностичною метою використовується інтерпретація результатів у відповідності до критеріїв, а з корекційною – герменевтичний підхід з опорою на комунікацію, зворотній зв'язок, відчуття та власну інтерпретацію [20].

У роботі з символьно-проєктивними методиками виділяють основні чотири критерії. Першим критерієм є використання конкретної та чітко

визначеної схеми для уявлення образів, що забезпечує методичну впорядкованість та відтворюваність процесу. Другим важливим критерієм виступає структурований підхід, який передбачає послідовне, покрокове визначення етапів роботи відповідно до показань застосування методу. Третім критерієм є наявність ґрунтовної теоретичної бази, яка лежить в основі методики, оскільки символьно-проєктивні методи спираються як на напрацювання психології К.Юнга, так і на положення класичного та сучасного психоаналізу. Четвертою відмінною характеристикою цих методів є максимальна спрямованість на розкриття внутрішнього досвіду клієнта через використання відкритих запитань за мінімальної залученості сугестивних чинників, що знижує ризик навіювання та підвищує валідність отриманого результату [14].

Творчі методи психокорекції мають багато переваг у роботі з дорослими, оскільки у широкому розумінні дають можливість використання всіх видів мистецтва з лікувальною, розвиваючою та корекційною метою. Це один з найбільш репрезентованих методів, який містить величезну кількість технік, прийомів і методик. До основних напрямків можна віднести: ізотерапію, ігротерапію, метафоричні асоціативні карти, драмотерапію, маскотерапію, колажування, казкотерапію, піскову терапію, глинотерапію та тістотерапію, а також створення квіткових композицій.

Терапевтичні та корекційні ефекти творчих методів можуть проявлятися завдяки взаємодії з образотворчим мистецтвом без подальшої вербалізації. Дорослі часто мають упереджені уявлення про «правильність» та «успіх» діяльності, що може призвести до страху оцінки чи невдачі. Тому одне з важливих завдань психолога – створити безпечний простір, де творчий процес – це не художня діяльність, а радше засіб самопізнання та саморегуляції [24; 26; 80]. Разом з тим зміст і стиль художніх творів дають можливість психологу створювати інтерпретацію та діагностичні висновки, а також фіксувати динаміку процесів [9; 22].

У дорослому віці творчість часто виконує компенсаторну функцію, дозволяючи відновити емоційну рівновагу та знизити рівень стресу та тривожності. Творча діяльність активує процеси правої півкулі, пов’язані з образним мисленням та емоційною регуляцією, що сприяє координації психоемоційного стану. Робота з творчими елементами є безпечним способом зниження рівнів внутрішнього конфлікту та напруги.

Результат творчої діяльності дорослих часто має особистісне значення та відчутно відображає внутрішні зміни. Це підвищує мотивацію до подальшої психологічної корекційної роботи та сприяє розвитку відчуття контролю над емоційним станом [12].

Творчі методи можуть бути частиною розвитку комунікативної здатності дорослих, адже покращують не тільки міжособистісне спілкування в процесі групової взаємодії, а й сприяють засвоєнню загальнолюдських цінностей [13].

Тобто узагальнюючи можна сказати, що творчі методи мають в своїй основі діагностичну, регуляторну, когнітивну, корекційну та розвиваючу функції та можуть успішно застосовуватися як для індивідуальної, так і групової роботи .

У залежності від виду творчої діяльності, доросла людина може самостійно обрати тему, матеріали та інструменти (неструктуроване заняття) або отримати тему та матеріали від психолога, з подальшим обговоренням методу та стилю виконання (структуроване заняття) [9].

Робота з метафорами та асоціативними образами займає важливе місце серед символьно-проєктивних методів. У цьому підході дорослий створює або вибирає символи, що відображають його внутрішній стан, життєву ситуацію або особисті труднощі. Метафора дозволяє дистанціюватися від проблемної ситуації, подивитися на неї з іншої точки зору та знайти альтернативні відповіді. А асоціативні образи активізують уяву та сприяють глибшому розумінню потреб, цінностей та ресурсів, що важливо для подолання емоційних труднощів [18; 28].

Методи наративної терапії та казкотерапії утворюють окрему групу символьно-проєктивних технік. Вони базуються на створенні або переосмисленні життєвих історій, в яких доросла людина символічно відображає власні переживання, внутрішні конфлікти та способи їх вирішення. Під час роботи з наративом реконструюються особистісні смисли, формуються нові поведінкові сценарії та посилюється відчуття суб'єктивного контролю над життєвими подіями. У психокорекційній роботі з дорослими ці методики особливо ефективні в кризових ситуаціях, травматичних переживаннях та тривалому емоційному стресі [9; 70].

Отже, символьно-проєктивні методи займають важливе місце в психологічній корекційній роботі з дорослими, оскільки вони базуються на використанні символів, образів та метафор, які опосередковано відображають внутрішні психічні переживання особистості. Їх використання зумовлене тим, що дорослі не завжди готові або здатні безпосередньо висловлювати власні переживання, внутрішні конфлікти та емоційні стани. У таких випадках символічна форма самовираження створює безпечні умови для дослідження та трансформації психологічного матеріалу [7; 14; 16; 18].

Особливе місце серед творчих методів займають флористичні та композиційні техніки, що передбачають створення квіткових або природних композицій. Флористичне аранжування є процесом творчого переосмислення творення природи через креативність та експресивність людини з використанням квітучих матеріалів як основних елементів художнього оформлення життєвого середовища. Воно являє собою просторово-часову форму мистецтва, що ґрунтується на поєднанні природніх елементів і принципів формоутворення [47].

Зазвичай практики створення квіткових композицій поділяють на східні та західні. Західне квіткове аранжування характеризується використанням значної кількісті зрізаних квітів, флористичної губки або об'ємних ваз і ґрунтується на свободі творчого самовираження з акцентом на форму та композиційні рішення. Натомість східне квіткове аранжування зосереджене на

побудові композиції від головного елемента до допоміжних, із застосуванням кензану (голчастого тримача), природніх компонентів та високої майстерності, витримки автора у фіксації рослин у ємності [47; 58; 82].

Такі методи поєднують символічне значення рослин, сенсорну стимуляцію та естетичний досвід, що робить їх ефективними у роботі з емоційними станами, зокрема з тривожністю та емоційним стресом у дорослих [36; 37; 64].

Історія використання природніх матеріалів у лікувальних цілях сягає часів Стародавнього Єгипту, коли лікарі рекомендували пацієнтам прогулянки в садах як засіб оздоровлення, що корелює з сучасним розвитком гортикультурної терапії. Важливо також згадати використання флоротерапії, започатковану Луїз Лессюр у 1971 році в державній клініці, де пацієнтів навчали догляду за квітами та створенню садів. Подальший розвиток цих підходів відбувався в роботі з геріартричними пацієнтами, зокрема у практиках Кетлін Сілберштайн [54; 64; 70]. Крім того, групою дослідників було розроблено п’ятисесійний груповий процес, у межах якого квіти використовувалися як креативний терапевтичний медіум. Зазначена флора-терапевтична модель базувалася на принципах експресивного мистецтва, де особистісне зростання відбувалося через розвиток самосвідомості, саморозуміння та інсайту [64].

Догляд за квітами та взаємодію з ними можна також розглядати як приклад тілесно-втіленої феноменології, що охоплює фізіологічні, еволюційні та феноменологічні аспекти взаємодії між людиною та рослинами. На думку дослідників Гусса, Йосефа та Заккай, квіти здатні викликати позитивні емоції, оскільки еволюційно асоціюються з територіями, придатними для життя, пошуку їжі та наявності лікувальних ресурсів. Водночас у сучасному світі взаємодія з рослинним матеріалом істотно зменшилася, що свідчить про дефіцит природного досвіду у повсякденному житті [64].

Дослідження осіб з нейрокогнітивними порушеннями, проведені Мочізуко-Каваї зі співавторами, засвідчили, що структуроване використання

методу створення квіткових композицій сприяє покращенню повсякденних рутин і легкої фізичної активності. Крім того, взаємодія з рослинами сприяє зменшенню психіатричних симптомів і підвищенню мотивації до лікування [64].

У статті, присвяченій сприйняттю ікебани представниками бізнес-середовища, підготовленій Кендзабуро Хітомі та Такая Юідзоно, зазначається, що заняття ікебаною - японським мистецтвом створення квіткових композицій - є ефективним способом відновлення внутрішніх ресурсів і психоемоційного благополуччя. Цей ефект зумовлений безпосереднім тілесним контактом із рослинним матеріалом та зосередженістю на процесі творчості. Споглядання композиції зверху, усвідомлення її цілісної структури, а також переживання відмінностей у власній чутливості та чутливості інших учасників сприяють підвищенню усвідомлення як власного стану, так і станів оточення. Дані, отримані в результаті напівструктурованих інтерв'ю, підтвердили роль методу створення квіткових композицій як практики усвідомленості та формування соціальних зв'язків. Таким чином, ікебана постає не лише як естетична чи рекреаційна техніка, а як практика усвідомленої присутності, інтегрована у повсякденний і професійний контексти [57].

Дослідження корейських науковців Янга та співавторів, зосереджене на аналізі взаємозв'язку між людиною та рослинами у процесі створення композиції, виявило, що взаємодія з рослинами сприяє зниженню психологічного напруження, підтримує стан внутрішнього спокою та забезпечує релаксацію. Крім того, гортикультурні програми зі створення квіткових композицій у осіб середнього віку сприяють підвищенню самоцінності та зниженню відчуття безнадії [47].

Психологічні дослідження також свідчать, що практики створення квіткових композицій підвищують суб'єктивне відчуття благополуччя та якості життя завдяки взаємодії з природними об'єктами, залученню до творчої діяльності, посилення соціальних зв'язків і практикуванню усвідомленої

присутності, що має виражений заспокійливий ефект, знижує рівень стресу та підвищує емоційну стабільність [36; 37; 40; 43; 52].

Створення квіткових композицій може розглядатися як доступний та економічно доцільний метод практикування усвідомленості та гармонізації психоемоційного стану шляхом саморегуляції. інструктора [56; 62; 72]. На відміну від стандартних програми усвідомленості, які є тривалими та потребують значних часових і ресурсних витрат, створення квіткових композицій, зокрема методом ікебани, є більш гнучкі і може здійснюватися самостійно або з мінімальним залученням інструктора [63; 79].

Аранжування квітів у своїй структурі є не лише творчим актом чи мистецьким виявом, а й формою глибшого символічного переживання життя. Зосередженість на теперішньому моменті через взаємодію з природою у підготовці до заняття та створення композицій робить цей метод доступною практикою усвідомленої присутності та асоціюється з покращенням психічного здоров'я, зменшенням дистресу й підтримкою емоційного, духовного та когнітивного розвитку [76; 79].

Процес створення квіткових композицій поєднує сенсорний досвід, естетичне сприйняття та творчу активність, дозволяючи дорослим зосередитися на стані «тут і зараз», зменшити інтенсивність тривожних думок і відновити контакт з власними почуттями. [56; 62; 72]. Результат творчої діяльності сприяє підвищенню задоволеності собою, що є важливим чинником зниження тривожності [64]. Кожен елемент композиції може набувати символічного значення, відображати внутрішній стан, потреби чи життєві цінності особистості, тоді як кінцевий результат виконує підтримувальну функцію, сприяючи відчуттю внутрішньої гармонії [74; 82].

Попри численні зв'язки з дзен-практиками, створення квіткових композицій як форма практики усвідомленості залишається недостатньо дослідженою [75]. Якісні дослідження методу створення квіткових композицій та взаємодії з рослинами (флора терапія чи гортикультурні активності) виявляють такі важливі теми, як актуалізація автобіографічних спогадів,

робота з наративами, сенсорна стимуляція та символьно-проєктивні процеси. Водночас недостатньо висвітленими залишаються питання вартості впровадження, підготовки інструкторів і розроблення стандартизованих програм для групової роботи. Загалом упровадження методу створення квіткових композицій у психологічну практику може ґрунтуватися на значному масиві якісних, кількісних та арт-орієнтованих досліджень, що підтверджують його потенційну ефективність у межах експресивної терапії, спрямованої на зниження рівня тривожності [43; 47; 50; 51; 65; 79].

Узагальнюючи, метод створення квіткових композицій сприяє фізіологічному зниженню напруження та релаксації, а на психологічному рівні підвищує відчуття комфорту та життєвої енергії, формує стан спокою й позитивних емоційних переживань, що обґрунтовує його потенціал як засобу психологічної та фізіологічної релаксації. [64; 65].

Отже, символьно-проєктивні та творчі методи психологічної корекції мають ряд значних переваг, які роблять їх важливими в роботі з дорослими [36; 37].

Перш за все, дані методи характеризує гуманістична спрямованість, оскільки вони зосереджені на визнанні унікальності особистості, її внутрішніх ресурсів та суб’єктивного досвіду. Це допомагає створити безпечне та сприятливе середовище, яке заохочує самовираження та саморегуляцію. По-друге, ці методи є екологічними: вони не передбачають агресивного чи нав’язливого втручання у психіку, зменшують ризик повторної травматизації та дозволяють працювати з емоційним стресом у поступовій, легкій, м’якій формі [36; 37].

Символьно-проєктивні техніки дозволяють отримати доступ до несвідомих аспектів психіки, які часто недоступні через вербальні розмови. Це робить їх особливо ефективними у випадках, коли традиційні когнітивні чи розмовні підходи не працюють або викликають опір у дорослого. Крім того, творчі методи стимулюють уяву та символічне мислення, що сприяє

розумінню внутрішніх конфліктів, розвитку конструктивних емоційних стратегій та покращенню адаптивної поведінки.

Однак ці методи мають певні обмеження. Ефективність символьно-проєктивних та творчих методів значною мірою залежить від підготовки психолога та здатності правильно інтерпретувати вироби людини, а також від мотивації та бажання дорослого брати участь у творчому процесі. У деяких випадках без попередньої підготовки або поєднання з іншими терапевтичними підходами символьно-проєктивні методи мають обмежений ефект або можуть викликати розчарування у клієнта [36; 37].

Таким чином, символьно-проєктивні та творчі методи є важливими елементами системи психологічної корекції дорослих. Вони забезпечують м’який, ресурсний та ефективний вплив на емоційну сферу особистості, сприяють зниженню тривожності, усвідомленню внутрішніх конфліктів та розвитку адаптивної поведінки. Застосування цих методів, зокрема флористичних і композиційних методик, відкриває широкі можливості для гуманно орієнтованої психологічної допомоги дорослим.

Висновки до розділу 1

Проблема тривожності у дорослих є багатогранною та актуальною, оскільки її прояви впливають на емоційний стан, когнітивні процеси та соціальне функціонування особистості. Розуміння різних видів та компонентів тривожності дозволяє точніше оцінити індивідуальні особливості та обрати ефективні методи психологічної корекції. Своєчасне виявлення тривожних станів і застосування диференційованих підходів сприяє відновленню психологічної рівноваги, підвищенню адаптаційних ресурсів та покращенню якості життя дорослої людини.

Психологічна корекція тривожності в дорослому віці – це багатовимірний процес, який поєднує гуманістичний, когнітивний, психодинамічний та екзистенційний підходи для зменшення психологічного

дистресу та підвищення особистісної адаптивності. Ефективність корекції залежить від створення сприятливого середовища, індивідуалізації процесу та всебічного охоплення когнітивних, емоційних, поведінкових та фізичних аспектів. Сучасні методи є перспективними інструментами для розвитку внутрішніх ресурсів та стабілізації психоемоційного стану дорослих.

Символьно-проєктивні та творчі методи психологічної корекції дозволяють дорослим опосередковано працювати з внутрішніми переживаннями, емоційними станами та несвідомими конфліктами за допомогою символів, образів та креативних продуктів. Це стимулює самовираження, саморегуляцію та розвиток адаптивних поведінкових стратегій дорослого. Дані методи особливо ефективні, коли вербальні методи недостатні або коли людина чинить опір. Водночас їх ефективність значною мірою залежить від підготовки психолога, мотивації та готовності дорослих брати участь у творчому процесі.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ДОРОСЛИХ

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження

З метою дослідження рівня тривожності дорослих було проведене емпіричне дослідження, учасниками якого стали 47 жінок дорослого віку (18-64 роки за періодизацією Крайгом).

Емпіричне дослідження включало наступні етапи:

1. Визначення об'єкта, предмета, мети та формулювання гіпотези емпіричного дослідження, з подальшою постановкою завдань емпіричного дослідження.
2. Підбір та формування групи для проведення дослідження.
3. Проведення анкетування з метою оцінки загального емоційного фону респондентів, а саме психоемоційного стану та рівня тривожності дорослих осіб.
4. Розробка програми психологічної корекції рівня тривожності дорослих осіб методом створення квіткових композицій, зокрема протоколи застосування для осіб, які займаються символьно-проєктивними та творчими методами психокорекції дорослих.
5. Повторне анкетування з метою аналізу ефективності розробленої програми психокорекції
6. Аналіз результатів дослідження та формулювання висновків.

Об'єкт дослідження: тривожність у дорослих як психоемоційний стан.

Предмет дослідження: психологічна корекція тривожності дорослих методом створення квіткових композицій

Мета емпіричного дослідження у виявленні впливу створення квіткових композицій на зниження рівня тривожності у дорослих.

Для виконання мети емпіричного дослідження були поставлені такі завдання:

1. Опис етапів і методів дослідження

2. Підбір методик для проведення діагностування тривожності дорослих як психоемоційного стану

3. Здійснити аналіз результатів емпіричного дослідження тривожності дорослих

4. На основі отриманих даних розробити та реалізувати програму психологічної корекції тривожності дорослих методом створення квіткових композицій та протоколи застосування для осіб, які займаються символьно-проєктивними та творчими методами психокорекції тривожності дорослих.

5. Дослідження змін у рівні тривожності дорослих після апробації психокорекційної програми.

Дослідницько-експериментальна робота проводилася у рамках роботи філії Eastern Europe Ikenobo Chapter, Україна.

Вибірку дослідження склали дорослі особи жіночої статі, які представляють різні соціально-демографічні групи, включаючи вік і критерій проживання, що дозволяє отримати необхідні дані для подальшого аналізу рівня тривожності та ефективності психокорекції методом створення квіткових композицій.

Збір емпіричних даних здійснювався шляхом онлайн-опитування, розробленого у вигляді анкети на платформі Google Form. Даний формат був визначений як найбільш зручний для участі респондентів, незалежно від місця їх перебування, що створило умови для різноманітної вибірки та отримання відповідей у стислі терміни.

Анкета на платформі Google Forms складалася з двох розділів:

1) Соціально-демографічні дані: питання щодо віку, статі та місця перебування (в Україні чи поза її межами).

2) Тривожність: тести для оцінки загального психоемоційного стану респондентів, оцінки рівня тривожності.

Для реалізації анкетування та тестування, як етапів дослідження, було здійснено публікацію опитування у соціальних мережах. Наступний етап полягав у зборі та обробці даних, аналізі відповідей респондентів для визначення рівня тривожності. Отримані дані лягли за основу для подальшої розробки психокорекційної програми методом створення квіткових композицій.

Емпіричне дослідження реалізується з використанням комплексу науково обґрунтованих методів, які спрямовані на збір інформації, її систематизацію та узагальнення, а також на виявлення зв'язків між досліджуваними змінними та емпіричних закономірностей.

Згідно з обраною метою та поставленими завданнями дослідження, у процесі роботи було використано комплекс теоретичних, емпіричних, математико-статистичних та експериментальних методів

1.Теоретичні методи: теоретичний аналіз, синтез, порівняння наукової літератури, систематизація та порівняння наукових даних за темою дослідження.

2.Емпіричні методи:

- Анкетування та опитування, які використовувалися з метою збору соціально-демографічних характеристик респондентів (вік, стать, проживання), а також для отримання первинних даних за допомогою методик “Шкали ситуативної та особистісної тривожності” Спілберга-Ханіна (STAI), “Шкала тривожності А.Бека”, “Самооцінка емоційних станів А.Уессмана і Д.Рікса”, символьно-проєктивний тест “Квітка”.
- Якісний та кількісний аналіз результатів анкетування і опитування, що дало змогу оцінити показники психоемоційного стану респондентів (рівень тривожності, суб'єктивне самопочуття, емоційне благополуччя та інше)

3.Методи математичної обробки:

- статистичний аналіз - для обробки отриманих даних, обчислення середніх значень та оцінки емоційного стану респондентів до та після впровадження програми психологічної корекції.

– порівняльний аналіз - з метою оцінки ефективності програми психокорекції шляхом зіставлення результатів діагностики. Зокрема було використання коефіцієнта кореляції Пірсона для аналізу взаємозв'язків між рівнем ситуативної тривожності та показниками психоемоційного стану респондентів, а також для аналізу взаємозв'язку між рівнем особистісної тривожності та показниками психоемоційного стану респондентів.

4.Експериментальний метод: проведення констатуючого та формувального експерименту, який включає в себе розробку та апробацію програми психокорекції рівня тривожності методом створення квіткових композицій та створення протоколів застосування

Експериментальне дослідження складалося з двох етапів: констатувальний експеримент та проведення психокорекції.

Організуючи зміст емпіричного дослідження, слід зазначити, що для оцінки рівня тривожності як психоемоційного стану були обрані такі психодіагностичні методики як методика «Самооцінка емоційного стану Уессмана-Рікса»(див. Додаток А), методика «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Спілберга-Ханіна (див. Додаток Б), методика «Шкала тривожності А.Бека» (див. Додаток В), символьно-проєктивний тест «Квітка» (див. ДодатокД).

1.Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса

Мета застосування: комплексна оцінка психоемоційних параметрів дорослих жінок (пригніченість/піднесеність, впевненість/безпорадність, тривожність та втомлюваність).

Дана методика розроблена американськими психологами А.Уессманом і Д.Ріксом та дозволяє провести самооцінку емоційних станів та рівня стресу, а також дає можливість швидко та надійно фіксувати поточний емоційний стан респондентів.

Методика складається зі 40 тверджень, які об'єднані в 4 блоки/шкали, кожен з яких складає 10 балів: «Спокійність-тривожність», «Енергійність-втомлюваність», «Піднесення-пригніченість», «Впевненість у

собі-безпорадність». Досліджуваний має обрати лише одне твердження, яке відповідає його стану, за кожною шкалою. Для оцінки загального емоційного стану використовують підрахунок за 4 шкалами та інтегральний показник.

Дана методика надає можливість комплексної оцінки різних параметрів емоційного стану та стресу, а саме наявності ознак пригніченості чи піднесення, рівень впевненості у власній спроможності чи безпорадності, ступінь втомлюваності та виснаження, а також рівень тривожності. Дані показники будуть слугувати орієнтирами та маркерами для оцінки реального поточного психоемоційного стану респондентів, а також слугуватимуть дороговказами для розробки адресних заходів психокорекції.

2.Методика «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).

Мета застосування: дослідження рівня особистісної та ситуативної тривожності респондентів задля диференційованого вимірювання тривожності як властивості особистості і як стану.

Дана методика розроблена Ч.Д. Спілбергером і адаптована Ю.Л.Ханіним.

Методика складається з двох шкал:

1)Шкала ситуативної (реактивної) тривожності - дозволяє оцінити рівень тривоги у конкретний момент як стану особистості, що може супроводжуватися занепокоєнням, напругою, нервозністю чи заклопотаністю. Тобто ситуативна тривожність є емоційною реакцією на стресову чи надзвичайну подію і є тією реакцією, що може змінюватися в часі.

2)Шкала особистісної тривожності - дозволяє визначити тривожність як стійку властивість особистості, яка ймовірно, може бути як сформованою поведінковою схильністю чи мотивом, який штовхає людину оцінювати певні ситуації не як безпечні, а як ті, що несуть загрозу чи становлять небезпеку, що, в свою чергу, провокує надмірну реакцію тривоги.

Кожна шкала складається з 20 тверджень, тобто загалом 40. Респонденти оцінюють кожне твердження відповідно до чотирьох наявних варіантів. У блоці щодо ситуативної тривожності твердження стосуються стану зараз, а у

блоці щодо особистісної тривожності про те, як респонденти почуваються зазвичай. Загальною рекомендацію при приходженні опитування є те, що респонденту пропонується не роздумувати над відповідями довго, відповідати швидко, адже немає правильних чи не правильних варіантів.

3. Методика «Шкала тривоги Бека» (Beck Anxiety Inventory, BAI)

Мета застосування: вимірювання рівня тривожності у респондентів після проведення психокорекційної програми.

Даний опитувальник був розроблений американським психотерапевтом Аароном Беком і широко використовується для вимірювання рівня тривожності. Дана методика забезпечує всебічну оцінку симптомів тривожності та базується на ключових аспектах цього психоемоційного стану, зокрема включає в себе оцінку як когнітивних, так і емоційні та фізіологічних проявів у респондентів. Шкала складається з 21 питання з чотирма можливими варіантами відповіді. Шкала як інструмент діагностики дозволяє провести диференціацію між тривожністю та іншими станами, які мають емоційні порушення, такими як депресія чи стресові реакції. Методика зарекомендувала себе як простий, надійний, валідний інструмент, який містить стандартизовані інструкції та доступний як для індивідуального використання, так і для роботи з групою.

4. Символьно-проєктивний тест «Квітка»

Мета застосування: як додаткова методика у дослідній групі для діагностики психоемоційного стану респондентів після завершення психокорекційної програми.

Проведення методики включає в себе роботу з образом «Квітка», респондент подумки відповідає на питання щодо рослини, яку уявляє, зокрема колір, елементи, емоційний тон, можливість взаємодії (доторкнутися), середовище і власні відчуття при цьому. А потім відбувається спільне групове обговорення за бажанням та запис вражень у формі зворотнього зв’язку

Зазвичай символ квітки у цьому психодіагностичному методі відображає самого респондента і його теперішній стан, а також робота з цим мотивом дає

розуміння щодо вміння респондента працювати з образами, є підгрунтям для отримання не лише психодіагностичної інформації, а й допомагає побудувати гіпотезу для консультативної чи психотерапевтичної роботи, сприяє створенню ресурсного стану та є складовою емоційної корекції .

2.2. Результати емпіричного дослідження

Обробка отриманих результатів дослідження проводилася у кілька етапів, які включають наступне:

1.У результаті проведення психодіагностики у формі онлайн-опитування за допомогою двох стандартизованих методик, які направлені на оцінку емоційного стану та рівня тривожності у дорослих, були отримані показники, які представлені у вигляді таблиць в Додатку Е, та використані для кількісного аналізу та узагальнення даних діагностичного зрізу.

2.На основі результатів кількісного аналізу проведено якісний аналіз та його результати відображені в описах.

3.Формування експериментальної та контрольної групи на основі отриманих даних

У загальному блоці анкети, яка створена у вигляді Google forms, отриману інформацію про вік, стать та перебування респондентів (в Україні чи поза нею) на момент проходження дослідження.

Даний розподіл вибірки за віковими діапазонами періоду дорослості сформований на підставі психосоціального підходу та демонструє те, що найбільшу та рівнозначну частку вибірки складають жінки віком 25-34 – 31,9% (15 осіб) та 35-44 – 31,9% (15 осіб). Наступною за представленістю є вікова категорія 45-54, яка охоплює 21,3% вибірки (10 респондентів). Майже вдвічі меншою є частка жінок віком 55-64 – 10,6% (5 осіб), тоді як найменш представленою є вікова група 18-24 роки, яка складає – 4,3% (2 особи). Це дозволяє зробити висновок, що найбільш представлені категорії ранньої та

середньої дорослості за Крайгом і врахування вікової інформації важливо при розробці програми психокорекції тривожності дорослих.

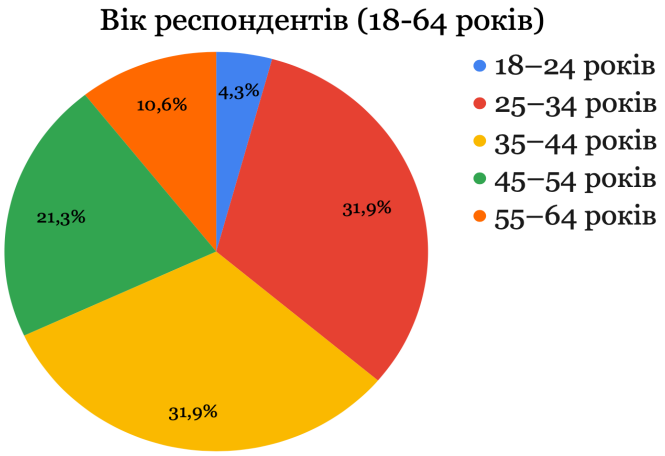


Рис. 2.1 Вік респондентів (18-64 років)

Аналіз респондентів за місцезнаходженням показаний на рисунку 2.2. Більшість респондентів 72,3% (34 особи) на момент дослідження перебувають в Україні, що може впливати на рівень ситуативної тривожності через безпекові ризики, соціально-економічні виклики, військову обстановку, перебої з електро- та водопостачанням. Решта 27,7% (13 осіб) респондентів перебувають за кордоном, що також має вплив на рівень тривожності у зв'язку з адаптацією до нових умов проживання, пошуком житла, роботи, зміною культурного контексту, розрив звичних соціальних контактів, значне навантаження через відповідальність по догляду за дітьми без наявності підтримки другого партнера, тощо.



Рис. 2.2 Місцезнаходження учасників на момент проведення дослідження

Результати, які отримані за методикою№1 Методика “Самооцінка емоційного стану Уессмана-Рікса” представлені у таблиці 2.1 та на рис 2.3. та в таблиці Е.1 у Додатку Е

Таблиця 2.1

Групові результати за методикою самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса

№	Шкали	Рівні / Кількість учасників (%)					
		Низький		Середній		Високий	
		К-ть респ.	%	К-ть респ.	%	К-ть респ.	%
1	Спокій - тривожність	17	36%	21	45%	9	19%
2	Енергійність - втомленість	16	34%	28	60%	3	6%
3	Піднесення - пригніченість	5	10 %	38	81%	4	9%
4	Впевненість у собі - безпорадність	6	13%	23	49%	18	38%
5	Інтегральний показник	7	15%	38	81%	2	4%

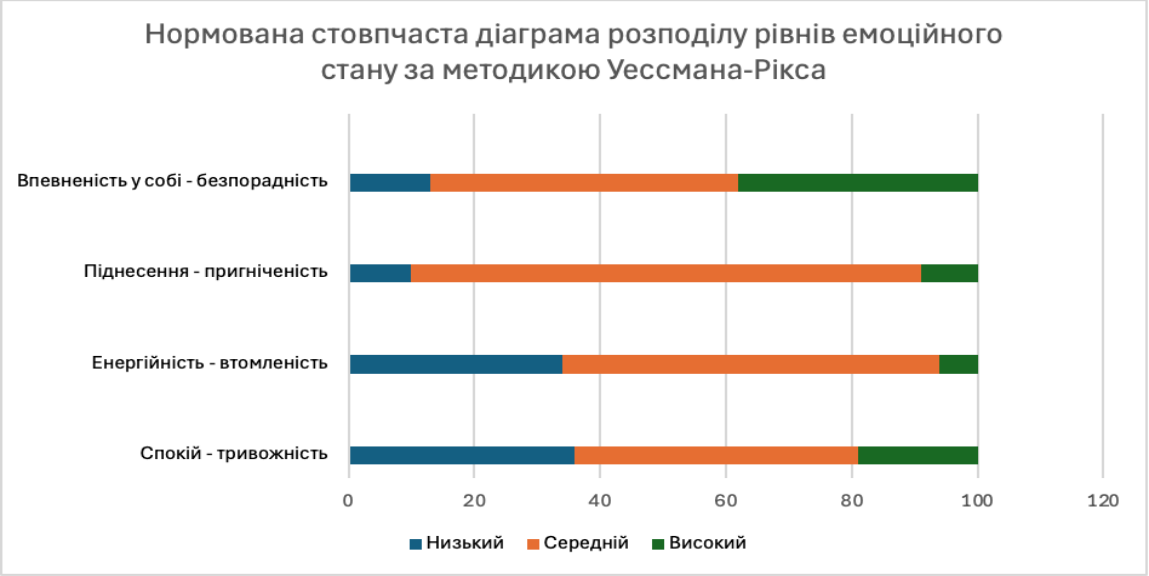


Рис 2.3. Нормована стовпчаста діаграма розподілу рівнів емоційного стану за методикою Уессмана-Рікса

За результатами опитування отримані наступні показники самооцінки психоемоційного стану серед дорослих жінок:

– за шкалою «Спокій-тривожність» низький рівень показали 36% респондентів (17 осіб), у той час як середній рівень спостерігається серед 45% учасників (21 особа). Тобто більша кількість респондентів (81%) перебуває у зоні низького та середнього рівня тривожності. Це свідчить про здатність даних респондентів до саморегуляції та наявність достатньої емоційної стабільності. Високий рівень спостерігається у 20% респондентів (9 осіб), що свідчить про високу тривожність та значну емоційну напруженість, а також підвищену чутливість до дії стресу.

– за шкалою «Енергійність-втомленість» 6% респондентів (3 особи) показали високий рівень, що свідчить про значну активність, енергійність та працездатність. Водночас у 28 респондентів (60%) виявлено середній рівень і низький рівень демонструють 16 осіб (34%), що свідчить про загальну тенденцію у більшості респондентів (94%) до зниження життєвого тонусу, підвищену втомлюваність та брак енергетичних ресурсів.

– за шкалою «Піднесення-пригніченість» 10% респондентів (5 осіб) мають низький рівень, що може свідчити про пригнічений настрій чи емоційне виснаження, у 38 осіб (81%) середній рівень, що свідчить про відносну емоційну рівновагу, і лише 4 респондентів (9%) виявлено високий рівень, тобто загальна тенденція у групі на проміжний стан між піднесенням та пригніченням, відсутність виражених депресивних чи ейфорійних настроїв.

– за шкалою «Впевненість у собі-безпорадність» 38% респондентів (18 осіб) показали високий рівень впевненості. Тоді як майже половина опитаних 49% (23 особи) продемонстрували середній рівень впевненості, що може свідчити про залежність рівня впевненості у цих респондентів від обставин, у яких перебуває людина. Лише у 6 осіб (13%) виявлена безпорадність.

Загальний емоційний стан серед респондентів, який проаналізований за інтегральним показником, є середнім і відповідає 81% (38 осіб). Емоційний стан більшості респондентів з отриманої вибірки свідчити про те, що попри наявну втому, тривожність та дещо пригнічений настрій, є достатня

впевненість у собі, тобто емоційний стан є відносно задовільним, але не оптимальним. Разом з тим наявність 15% респондентів (7 осіб) з низьким інтегральним показником свідчить про групу зі зниженими адаптаційними механізмами та зростанням ризику емоційного неблагополуччя.

Аналіз результатів дослідження за методикою Уессмана-Рікса дозволяє стверджувати, що для групи характерний помірний рівень тривожності, проте наявна окрема підгрупа з підвищеним ризиком тривожних проявів. Разом з тим результати шкали «Впевненість у собі – безпорадність» свідчать про високий ресурсний потенціал групи, що може частково компенсувати негативні прояви втоми та тривожності. Хронічне емоційне перевантаження може бути фактором впливу на появу та розвиток астенічних ознак в групі згідно даних шкали «Енергійність-втомленість», проте загальний психоемоційний стан респондентів можна охарактеризувати як стабільний.

Результати, які отримані за методикою №2 «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна, представлені у таблиці 2.2 та в таблиці Е.2 у Додатку Е.

Таблиця 2.2

Групові результати за методикою «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна

Ситуативна тривожність (СТ)					
Низька тривожність		Помірна тривожність		Висока тривожність	
К-ть респ.	%	К-ть респ.	%	К-ть респ.	%
-	-	21	45%	26	55%
Особистісна тривожність (ОТ)					
Низька тривожність		Помірна тривожність		Висока тривожність	
К-ть респ.	%	К-ть респ.	%	К-ть респ.	%
-	-	21	45%	26	55%

Відповідно до методики №2, групові результати, які представлені у таблиці, розподілені окремо за шкалою ситуативної (реактивної) тривожності

та особистісної тривожності. Отримані дані розподілені на наступні рівні тривожності: низька, помірна та висока тривожність.

Аналізуючи результати за шкалою «Ситуативна тривожність» можна відзначити, що у групі немає жодного респондента із низьким рівнем ситуативної тривожності. Помірна тривожність є у 21 респондента (45%), що може вказувати на достатньо стабільний емоційний стан, але даний рівень може також свідчити про ризик розвитку стресових реакцій, адже багато респондентів даної категорії мали високі бали в діапазоні помірного рівня. Більше половини респондентів 55% (26 осіб) демонструють високий рівень реактивної тривожності, що може бути свідченням сильних емоційних реакцій на ситуації та умови, у яких вони перебувають. Також варто зазначити, що цей показник може бути наслідком гострого реагування на психотравмуючі події, невизначеність, безпекові ризики, пов’язані з війною, внутрішнє переміщення, еміграція.

Розглядаючи результати за шкалою «Особистісна тривожність», бачимо, що в групі немає жодної особи з низьким рівнем особистісної тривожності, що може бути зумовлено постійною, надмірною мобілізацією системи безпеки особистості як відповідь на перебування в умовах тривалої загрози, у даному випадку в умовах війни. Помірний рівень тривожності, як стійку рису, демонструє майже половина респондентів 45% (21 особа), що може бути ознакою збереження адаптивних механізмів, тобто попри мобілізацію систем безпеки особистості, не спостерігається втрата психологічної гнучкості. Більше половини респондентів, а саме 55% (26 осіб), мають високий рівень особистісної тривожності, що є свідченням хронічного стресового навантаження. Навіть у відносно стабільних умовах дана категорія респондентів може мати схильність до тривожного реагування та виявляти тенденції до розвитку тривожних чи травматичних розладів.

Для аналізу загальної реактивності групи та стійких рис тривожності доцільно розглянути середньо групові показники реактивної та особистісної тривожності. Дане обчислення може проявити актуальність застосування

психокорекційної програми. Обчислення середньо-арифметичного показника дозволить проаналізувати те значення, яке найбільш характерне для вибірки, а також дає можливість поглянути на результати групи з точки зору міри центральної тенденції.

Середнє арифметичне (M_x) - це число, що відповідає відношенню суми всіх чисел вивірки до їхньої кількості. Його обчислення доцільно проводити по кожній шкалі окремо, тобто відношення суми всіх значень (X) групи до кількості значень (n) буде середній арифметичним значенням групи по окремій шкалі. Розрахунок середньогрупових показників ситуативної та особистісної тривожності здійснюється на основі цифр із таблиці кількісних даних, отриманих за методикою (Додаток Е).

n=47; $X_{ст}$=2186; $X_{от}$=2174; $M_{ст}$=47; $M_{от}$=46.

Середній показник групи по ситуативній тривожності $M_{ст}$=47, що відповідає високому рівню ситуативної (реактивної) тривожності. Це може свідчити про формування стійкої гіперзбудливості в групі на фоні тривалого стресового навантаження, зокрема тривога через невизначеність, нестабільні життєві обставини, додаткові обов'язки в сім'ї через відсутність партнерів у зв'язку з мобілізацією, зростання вимог на роботі, погані умови життя та праці через відсутність електроенергії, водопостачання, необхідність частого перебування в укритті.

Середній показник групи по особистісній тривожності $M_{от}$=46. Дане значення є показником високого рівня особистісної тривожності, що може проявлятися у схильності групи до тривожних реакцій у відносно стабільних, спокійних умовах перебування, що веде за собою висновок щодо можливої потреби у більш тривалій психокорекції, оскільки свідчить про психологічну рису особистості.

Провівши порівняння середніх показників групи по ситуативній та особистісній тривожності між собою, визначаємо наступне: сильний зовнішній стрес взаємодіє із внутрішніми рисами особистості, а так як обидва показники відповідають високому рівню, то це створює взаємно посилений

вплив на особистість. Разом з тим, середній груповий показник по ситуативній тривожності є хоч незначно, але вищим за середній груповий показник по особистісній тривожності, що говорить про превалювання впливу зовнішніх факторів у жінок в періоді дорослості.

Для додаткового дослідження та інтерпретації отриманих даних було висунуто статистичну гіпотезу щодо виявлення взаємозв'язку між рівнем тривожності та психоемоційним станом:

H_0 - зв'язок між рівнем тривожності респондента і психоемоційним станом відсутній, тобто рівень тривожності не впливає на рівень психоемоційного стану.

H_1 - наявний зв'язок між рівнем тривожності і психоемоційним станом.

Для дослідження взаємозв'язку двох змінних, які виміряні в одній і тій же вибірці, був застосований коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. Розрахунок був виконаний автоматично в мережі інтернет. Звіт про виконані результати та посилання на сайт представлено у Додатку Ж.

Проводилося порівняння між рівнем ситуативної тривожності з методики “Шкала ситуативної та особистісної тривожності” Спілбергера-Ханіна та інтегральним показником по методиці самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса і окремо між рівнем особистісної тривожності методики№2 та інтегральним показником методики №1.

Коефіцієнт кореляції Пірсона у дослідженні взаємозв'язку ситуативної тривожності та психоемоційного стану

$r_{емп.1}$ =-0.56443

$r_{0.01}$= 0.37214

$r_{0.05}$= 0.28756

Приймається Н1, що свідчить про існування статистично значущого кореляційного зв'язку між параметрами ($p<=0,01$). Тобто виявлений помірно виражений негативний кореляційний зв'язок між рівнем ситуативної тривожності та інтегральним показником емоційного стану. Що свідчить про те, що при підвищенні загального рівня емоційного благополуччя відбувається

зниження рівня тривожності. Тобто при ситуаціях, що супроводжуються спокоєм, призводять до відчуття підвищення енергійності або при емоційному піднесенні та впевненості в собі буде зниження рівня тривожності на поточні складні події та умови.

Коефіцієнт кореляції Пірсона у дослідженні взаємозв'язку особистісної тривожності та психоемоційного стану

$r_{емп.2}$ =-0.64487

$r_{0.01}$= 0.37214

$r_{0.05}$= 0.28756

Приймається H_1, що свідчить про існування статистично значущого кореляційного зв'язку між параметрами (p<=0,01). Тобто встановлено виражений негативний кореляційний зв'язок між рівнем особистісної тривожності та інтегральним показником емоційного стану.

У результаті проведеного кореляційного аналізу було встановлено статистично значущі обернені зв'язки між показниками особистісної і ситуативної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна та інтегральним показником емоційного стану за методикою Уессмана-Рікса.

Дослідження обидвох показників кореляції Пірсона показало, що емоційний стан має системний обернений зв'язок з тривожністю (як особистісною, так і ситуативною), проте більш тісний зв'язок спостерігається з особистісною тривожністю. Виявлений кореляційний зв'язок дозволяє стверджувати, що особистісна тривожність як стійка риса особистості пов'язана з особливостями загального психоемоційного фону.

Результати використання методики «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна та методики самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса з діагностичною метою підтверджують актуальність застосування програми психокорекції. Домінують високі показники тривожності по ситуативній та особистісній шкалі, що демонструє нам певний рівень психоемоційного дискомфорту в респондентів. І хоча є велика кількість респондентів, які мають показники високого рівня тривожності по обидвом

шкалам, є також респонденти, які мають середній рівень тривожності як у шкалі ситуативної тривожності, так і за шкалою особистісної тривожності. Це може бути пов'язано з тим, що дані особи перебувають поза межами України на момент проведення дослідження. Варто приділити увагу тому, що немає жодного респондента з низьким рівнем тривожності в обидвох шкалах, а респонденти зі середнім та високим рівнем тривожності рівномірно представлені, що підкреслює актуальність роботи як з респондентами зі середнім рівнем тривожності з метою запобігання погіршення їхнього стану, так і з респондентами з високим рівнем тривожності для психологічної підтримки даної категорії осіб, регуляції емоційного фону та психокорекції. Робота з тривожністю у групі може призвести до зниження сили емоційних реакцій на стресові ситуації (ситуативна тривожность), так і сприяти створенню більш стійкого формату реагування (особистісна тривожність).

На основі отриманих результатів із загальної вибірки, що складалася з 47 респондентів, була сформована контрольна група у складі 23 жінок і експериментальна група із 24 жінок.

Висновки до розділу 2

У ході емпіричного дослідження було виконано кілька завдань. Було проведено відбір методологічних інструментів, серед яких обрані наступні:

- методика «Самооцінка емоційного стану Уессмана-Рікса»,
- методика «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна
- методика «Шкала тривожності А.Бека»
- символьно-проєктивний тест «Квітка»

Також було розроблено структуру організації емпіричного дослідження, визначено вибірки, сформульована мета, цілі та завдання емпіричного дослідження, обрано методи для математичної обробки для порівняння та статичного аналізу.

Було проведено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів емпіричного дослідження рівня тривожності дорослих осіб.

У дослідженні брали участь 47 респондентів жіночої статі, дорослого віку 18-64 (за періодизацією Крайга).

Аналіз результатів дослідження за методикою «Самооцінка емоційного стану Уессмана-Рікса» показав, що емоційний стан респондентів загалом перебуває у межах середніх значень, проте в групі наявні тривожні прояви та є ознаки зниження рівня енергійності. Важливим адаптаційним чинником та ресурсом є достатньо високий рівень впевненості в собі у більшості респондентів.

Аналіз результатів дослідження за методикою «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна показали, що розподіл у групах по шкалам ситуативної та особистісної тривожності однаковий: немає респондентів з низьким рівнем тривожності, середній рівень тривожності визначається у 45% учасників, тоді як високий рівень тривожності демонструють 55% респондентів. Такий розподіл вказує на взаємопідсилення тривожних особистісних рис і актуального емоційного стану. Отримані результати у шкалі ситуативної тривожності свідчать про високий рівень емоційної напруги у вибірці, що імовірно викликаний зовнішніми чинниками. Дані шкали особистісної тривоги відображають підвищений ризик емоційного виснаження та зменшення кількості адаптаційних ресурсів.

На основі результатів проведеного кореляційного аналізу було виявлено статистично значущі обернені зв'язки між показниками особистісної і ситуативної тривожності дорослих та інтегральним показником емоційного стану. Виявлена кореляція системного оберненого зв'язку дозволяє стверджувати, що у формуванні загального психоемоційного фону велика роль відведена тривожності як відносно стійкій рисі особистості.

Таким чином отримані результати підтверджують актуальність розробки програми психокорекції, спрямованої на зниження рівня тривожності у дорослих.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРОСЛИХ В ПРОЦЕСІ СТВОРЕННЯ КВІТКОВИХ КОМПОЗИЦІЙ

3.1. Методологія, переваги та недоліки створення квіткових композицій в психокорекційній практиці

Методологія психокорекційної роботи з тривожністю в методі створення квіткових композицій базується на використанні творчого процесу побудови квіткової композиції для самопізнання, самовираження, стабілізації психоемоційного стану, гармонізації та саморегуляції як природної здатності до самозцілення, що вибудовується на пробудженні та усвідомленні внутрішніх ресурсів. Це поєднує діагностичні та корекційні функції, сприяє зниженню рівня тривожності та містить екзистенційну складову.

У рамках даного дослідження використано інтегративний підхід, який поєднує такі методологічні принципи:

1. Принцип об'єктивності гарантує валідність отриманих висновків і зменшення впливу суб'єктивних чинників, що забезпечує достовірність даних.

2. Принцип системності дозволяє розглядати тривожність як багатокомпонентне явище, оскільки відображає систему взаємозв'язків між тривожністю, внутрішніми процесами та зовнішніми факторами.

3. Принцип інтегративності дає можливість різносторонньо вивчати тривожність як за об'єктивними показниками, так і через внутрішні психоемоційні стани, адже поєднує кількісні та якісні методи.

4. Принцип валідації спирається на застосуванні перевірених інструментів, зокрема методик і тестів, які адаптовані до специфіки дослідження, що забезпечують точність та надійність.

Дизайн дослідження

Дослідження проводиться у змішаному форматі, що дозволяє оцінювати як кількісні, так і якісні дані одночасно. Застосований експлораторний дизайн

з використанням вбудованої стратегії для вивчення впливу занять зі створення квіткових композицій на рівень тривожності учасників, спираючись на кількісні дані та беручи до уваги слова учасників під час занять або в рефлексії після них. Даний дизайн дозволяє оцінити не лише кількісні показники рівня тривожності, а й дослідити як тілесна, символьна та естетична взаємодія з рослинними матеріалами у процесі підготовки до заняття і під час створення композицій гармонізує стан та трансформує переживання.

Учасники дослідження

У дослідженні брали участь дорослі жінки (18-64 років) без тривалого, системного досвіду протягом останніх трьох років у створенні квіткових композицій у стилі японського аранжування. Усі учасники проінформовані про мету, розклад, процедуру, засади конфіденційності, безоплатність і добровільність участі, з можливістю припинити заняття у будь-який час.

Процедура

Учасниці дослідження отримали ввідну інформацію щодо необхідних інструментів, якісних і кількісних параметрів витратних матеріалів, часових рамок та безпеки самостійного створення квіткових композицій зі живого рослинного матеріалу під керівництвом інструктора з ікебани.

Практична частина занять була організована на засадах добровільного, самостійного створення квіткових композицій та наступним коментуванням від інструктора, а також за бажанням учасниць можлива видозміна чи часткова корекція композиції та повторна її демонстрація. Особлива увага приділялася принципам композиції, кольоровому вибору елементів, особливості японського стилю аранжування з турботою та повагою до особистісного самовираження і творчого бачення від учасниць. Загалом практична частина створення квіткових робіт базувалася на зосередженості учасниць на процесі, а не на результаті. Практика ікебани є повільною, символьно-проєктивною, тілесно включеною діяльністю, що потребує тілесної взаємодію як зі живим квітковим матеріалом, так і з різноманітними додатковими складовими композиції (вода,

каміння, допоміжні засоби закріплення рослин, декоративні елементи), а також уважності у сприйнятті пропорцій, форм, простору.

Перед початком занять учасниці заповнювали опитування за методикою «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна та «Самооцінка емоційних станів А.Уессмана і Д.Рікса». На завершення четвертого заняття проведено символьно-проєктивний тест «Квітка» в уяві з добровільною письмовою рефлексією. На завершення усіх занять учасниці заповнювали опитування «Шкала тривожності Бека».

Кількісні методи

У процесі дослідження використовувалися наступні кількісні методи:

- Методика «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна
- Методика «Самооцінка емоційних станів А.Уессмана і Д.Рікса»
- Методика «Шкала тривожності Бека».

Використані кількісні методи детально описані в Розділі 2.1.

Якісні методи

Символьно-проєктивний тест «Квітка»

Опис надано у Розділі 2.1.

Поєднання кількісних і якісних методів дає можливість не лише кількісно оцінити зміни рівня тривожності при створенні квіткових композицій, а також дозволяє з'ясувати як саме і через які зміни у психоемоційному стані це відбувається та відчувається учасниками.

Переваги створення квіткових композицій

1. У створенні квіткових композицій може брати участь кожна доросла людина незалежно від статі, віку, соціального статусу, місця проживання. Разом з тим існують також програми для дітей та підлітків із врахуванням особливостей віку та безпеки роботи з певними квітковими чи декоративними матеріалами [5; 13, 20].

2. Символьна мова як одна з основ мистецтва створення квіткових композицій у різних стилях дає можливість відтворити людині власні почуття,

а також лагідно дослідити моделі комунікації чи поведінки, які втілюються у роботах. Даний метод орієнтований на інсайт клієнта та у своїй основі має механізми проєкції, де квіткова композиція є проєкцією внутрішнього світу людини назовні (на квіткові матеріали та додаткові засоби, які обираються для створення роботи) [15].

3. Під час створення композиції переважає невербальне спілкування, що є цінним у випадках хвилювання, перевтоми, а також є допоміжним фактором при недостатньому володінні мовою спільноти, яка проводить заняття [7; 20]

4. Спільна творча діяльність створює умови для зближення людей, співпереживання, співчуття та взаємопідтримки, що поєднується з методологію створення квіткових композицій, яка передбачає безумовне прийняття клієнта.

5. Робота з рослинними матеріалами, пошук творчих рішень дає змогу послаблювати захисні механізми підсвідомого та режим критики, створюючи вивільнення прихованих ідей, виявлення станів.

6. Квіткові композиції є засобами самопізнання та вільного самопрояву.

7. Фотографії чи відео квіткових композицій можна використовувати для оцінки ретроспективної динаміки.

8. Підготовка до створення квіткових композицій (пошук рослин, предметів, ідей) і сам процес створення викликає позитивні переживання. Це, в свою чергу, є м’яким методом долати бездіяльність, обирати більш активну життєву позицію.

9. Створення квіткових композицій базується на мобілізації творчого ресурсу, потенціалу людини і активації внутрішніх механізмів саморегуляції та самозцілення. Це дає змогу відновлювати процес творчого пошуку та прояву. Квіткові композиції є певним матеріальним полем для метафоричних взаємодії, що часто дає поштовх по-новому поглянути на звичні ситуації, здійснити переоцінку проблем та знайти шляхи до їхнього вирішення [20].

Недоліки створення квіткових композицій:

1. Створення квіткових композицій як методу психокорекції може бути трудністю для флористів, ландшафтних дизайнерів, оскільки робота з рослинним матеріалом є основою професійної діяльності.

2. Існують певні рослинні матеріали, які містять отруйні речовини чи є високо алергенними, що може становити небезпеку використання без дотримання належних умов чи врахування застережень.

3. Часто є гендерні упередження, що робота з квітами є жіночою справою, що викликає спротив або несприйняття методу в осіб чоловічої статі.

4. Сезонні особливості або місце проживання не завжди дають змогу самостійно знайти рослинний матеріал у просторі (ліс, поле, парк, сад, водоймища), зокрема рання весна, пізня осінь чи взимку, що потребує додаткове залучення коштів до придбання рослин.

5. Використання методу створення квіткових композицій може бути неефективних у людей, які мають несприйняття даного виду, певних матеріалів чи мають стійке небажання до будь-яких змін.

6. Метод створення квіткових композицій має бути адаптованим до культурних особливостей цільової групи.

7. Необхідність належного фахового рівня психолога, який окрім теоретичної, практичної підготовки до корекційної роботи, повинен мати особистісну зрілість та володіти техніками створення квіткових композицій, тобто спеціаліст має мати як базову фундаментальну підготовку в царині психології, так і спеціальну в області конкретного методу корекційної дії (флористика, ікебана, ханакубарі).

Також слід зазначити, що не існують абсолютні протипоказання до використання методу створення квіткових композиції, але особливої уваги та обережності застосування вимагають певні стани (сильна агресія, гострі психотичні та важкі когнітивні порушення), психічні розлади (шизофренія, біполярно-афективний розлад, епілепсія, важка форма депресії), наявні

алергічні реакції та порушення зору в учасників [26]. Водночас є багато вищезазначених переваг для використання даного методу в психокорекції тривожності у дорослих.

3.2. Структура та зміст психологічної програми корекції тривожності у дорослих в процесі створення квіткових композицій

Психологічна корекція тривожності є тим видом психокорекції, який спрямований допомогти людям краще усвідомлювати власні емоційні стани, поведінкові стратегії та вплив як зовнішніх, так і внутрішніх факторів на рівень тривожності, та завдяки цьому вибрати більш адаптивну, ефективну поведінку у тих ситуаціях, які сприяють зростанню рівня тривоги.

На основі результатів констатувального експерименту розроблено корекційну програму зниження рівня тривожності за допомогою створення квіткових композицій.

Наступним кроком у дослідженні стала розробка корекційної програми «Затишна ікебана» у вигляді чотирьох щотижневих онлайн занять зі створення квіткових композицій у стилі японського аранжування

Таблиця 3.1

Структура психологічної корекційної програми

Блоки програми	Мета та завдання
Вступний	Мета: старт процесу навчання, самодослідження, а також спільної та особистої роботи, зниження напруги, створення безпечної доброзичливої атмосфери в практичних групах Завдання: – сприяння розвитку навичок пізнання себе, природи та навколишнього світу; – формування довіри між учасниками через формулювання прозорих правил взаємодії, узгодження умов зустрічей і самопрезентація кожного з учасників в чаті групи (особиста інформація, очікування від практики); – створення умов для зниження початкового рівня емоційної напруги.

Продовження табл.3.1

1	2
Основний	Мета: сприяння активації механізмів зниження тривожності через творчу діяльність, пошук ресурсів, усвідомлення обмежень, упереджень, страхів. Формування емоційно-позитивного досвіду у регулюванні рівня тривожності, гармонізація та оптимізація психоемоційного стану. Завдання: – вербалізація, нормалізація, валідація та усвідомлення власних емоцій та емоційних станів, а також ситуацій, які їх спричиняють; – розрізнення факторів впливу на емоційний добробут, які можливі до зміни, і тих, які потребують прийняття; – зменшення впливу зовнішніх обставин на стан «тут і зараз», формування навичок усвідомленості та роз'єднання з негативними ситуаціями минулого та тривожними очікуваннями майбутнього; – зниження тривожності шляхом толерування невизначеності кінцевого результату у створенні квіткових композицій.
Підсумковий	Мета: розвиток навичок рефлексії та закріплення досягнутих результатів, узагальнення щодо використання тих практик, які сприяють емоційному добробуту. Завдання: – рефлексія щодо емоційного процесу та отриманого досвіду; – підвищення впевненості у володінні навички саморегуляції через створення квіткових композицій; – аналіз власних ресурсів.

Метою програми психокорекції рівня тривожності дорослих із використанням методу створення квіткових композицій є відновлення психоемоційного балансу, оптимізація рівня тривожності, посилення емоційної стійкості та покращення емоційного стану учасників.

Відповідно до поставленої мети програми психокорекції сформульовано наступні завдання:

1. Зниження емоційної напруги шляхом творчого самовираження у процесі створення квіткових композицій та добору рослинних матеріалів.

2. Усвідомлення актуальних емоційних станів з метою їх подальшої символічної та емоційної трансформації.

3. Розвиток навичок емоційної саморегуляції для стабілізації психоемоційного стану та зниження рівня тривожності.

4. Актуалізація внутрішніх ресурсів, розкриття творчого потенціалу особистості та розвиток стійкості до стресових ситуацій.

5. Формування базового відчуття довіри до процесу та світу через символічну роботу з образами у творчій діяльності.

6. Розвиток умінь розпізнавання, реагування та регулювання емоцій шляхом формування компонентів емоційного інтелекту.

7. Сприяння трансформації емоційних станів через творчі процеси, усвідомлений вибір та композиційні рішення.

8. Підтримка взаємодії та взаємопідтримки в групі під час занять і між ними як чинника соціальної та емоційної безпеки.

9. Засвоєння нових моделей спілкування, подолання почуття ізольованості і формування нових міжособистісних зв'язків та відновлення втрачених.

10. Створення безпечного середовища для емоційної підтримки та вільного творчого самовираження.

Перелік методів та форм роботи: створення квіткових композицій у японському стилі аранжування (ікебана).

Обладнання: рослинні матеріали (гілки, квіти, листя), природні елементи (каміння, шишки, мох), декоративні витратні матеріали (папір, ялинкові іграшки, предмети інтер'єру, святкові елементи), ємності для води (вази, чашки, тарілки, салатниці, пляшки).

Організація занять: програма включає 4 заняття тривалістю 60-120 хвилин 1 раз на тиждень та онлайн взаємодія в груповому чаті протягом тижня з виконанням домашніх завдань.

Форма роботи: групова

Кількість груп: 7

Кількість учасників: 24.

Психокорекційна робота проходила в онлайн-режимі на платформі Google meets, комунікація між учасниками групи в чаті програми Telegram.

Тематичний план програми психокорекції представлений у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Тематичний план психокорекції тривожності у дорослих

Блок	№ заняття	План заняття	Тривалість
Вступний	1	1. Привітання та вступне слово Окреслення мети заняття, створення підтримуючої, безпечної атмосфери для групової взаємодії.	5 хвилин
		2. Вправа на знайомство Самопрезентація учасників через опис обраних рослинних матеріалів за принципом «хто є я», з акцентом на символьне осмислення особистісних характеристик.	30 хвилин
		3. Релаксаційна вправа Дихальна практика «Створення наміру практики», спрямована на фокусуванні уваги на творчій діяльності та зниження психоемоційного напруження.	5 хвилин
		4. Самостійне створення першої квіткової композиції Виконання творчого завдання у вільному стилі ікебани з акцентом на індивідуальних відчуттях матеріалу, простору та форми.	30 хвилин
		5. Рефлексія та корекція робіт Презентація створених робіт, обговорення, усвідомлення емоційного досвіду, за потреби і бажання - м'яка корекція робіт інструктором шляхом надання кількох альтернативних варіантів.	15 хвилин
		6. Теоретичний компонент заняття Ознайомлення з основами вільного стилю в ікебані: історією виникнення, принципами композиція, ключовими елементами квіткових робіт та їх символічним значенням.	10 хвилин
		7. Домашнє завдання. Спостереження та пошук ліній у природі та навколишньому просторі; за бажанням - створення власних самостійних композицій у вільному стилі ікебани.	5 хвилин
		8. Обмін думками Вільне обговорення вражень, усвідомлень та запитань, які виникли під час заняття чи стосуються наступної зустрічі.	10 хвилин

Продовження табл.3.2

1	2	3	4
		9. Підсумок і мотивація Підбиття підсумків першого заняття, узагальнення основних моментів, підсилення мотивації для подальшої участі в програмі.	3 хвилини
		10. Прощання	3 хвилини
Основний	2	1.Привітання Налаштування на роботу, очікування присутності учасників, відновлення групового контакту.	3 хвилини
		2.Час на запитання та уточнення щодо матеріалів Обговорення організаційних, технічних, естетичних аспектів підготовки до заняття, надання роз'яснень щодо очікувань на практику з ікебани	10 хвилин
		3.Обговорення домашнього завдання Обмін досвідом спостереження за лініями в природі, обговорення прикладів робіт від інструктора у спільному чаті; вербалізація переживань.	10 хвилин
		4.Релаксаційна вправа Дихальна практика «Створення наміру практики», спрямована на фокусування уваги на творчій діяльності та зниження психоемоційного напруження.	3 хвилини
		5.Теоретичний компонент заняття Повторення основних принципів елементу «лінія» та ознайомлення з роллю елементу «маса» у створенні композиції: функція, принципи використання, символічне значення, емоційна складова у квітковій роботі.	10 хвилин
		6.Самостійне створення композицій Практична творча робота у вільному стилі ікебани з акцентом на усвідомлене використання елементу маси в квітковій композиції, спираючись на власний стиль та внутрішнє відчуття.	30 хвилин
		7.Рефлексія та корекція робіт Презентація створених робіт, обговорення, усвідомлення емоційного досвіду, за потреби і бажання - м'яка корекція робіт інструктором шляхом надання кількох альтернативних варіантів.	15 хвилин

Продовження табл.3.2

1	2	3	4
		8.Вправа на уяву «Як би я назвав свою роботу» - символічне осмислення створеної квіткової композиції через метафоричне та образне найменування.	10 хвилин
		9.Обговорення мотивів, які впливають на створення композиції Аналіз емоційних станів, асоціацій та внутрішніх мотивів, які вплинули на вибір рослинних матеріалів, декоративних елементів та композиційних рішень.	10 хвилин
		10.Домашнє завдання Спостереження та пошук особистих мотивів для створення квіткових робіт; фіксація станів, образів, тем, напрямів, елементів натхнення для творчої діяльності.	3 хвилини
		11.Обмін думками Вільне обговорення вражень, усвідомлень та запитань, які виникли під час заняття чи стосуються наступної зустрічі.	10 хвилин
		12.Підсумок і мотивація Підбиття підсумків другого заняття, узагальнення основних моментів щодо роботи з елементом маса, підсилення мотивації для подальшої участі в програмі.	3 хвилини
		13.Прощання	3 хвилини
Основний	3	1. Привітання Налаштування на роботу, очікування присутності учасників, відновлення групового контакту.	3 хвилини
		2. Час на запитання та уточнення щодо матеріалів Обговорення організаційних і технічних аспектів.	10 хвилин
		3. Обговорення домашнього завдання Рефлексія щодо знайдених мотивів і рушіїв творчого пошуку. Обговорення прикладів робіт від інструктора у спільному чаті та власних композицій.	10 хвилин
		4. Релаксаційна вправа Дихальна практика «Створення наміру практики», спрямована на фокусування уваги на творчій діяльності та зниження психоемоційного напруження.	

Продовження табл.3.2

1	2	3	4
		5. Теоретичний компонент заняття Символічне, практичне, композиційне значення елементу “площина” у створенні вільної форми ікебани. Взаємодія між елементами в роботі.	10 хвилин
		6. Самостійне створення композицій Практична творча робота з використанням площини як основного елементу ікебани.	30 хвилин
		7. Рефлексія і корекція робіт Презентація створених робіт, обговорення, усвідомлення емоційного досвіду, за потреби і бажання - м'яка корекція робіт інструктором шляхом надання кількох альтернативних варіантів. Відгуки у позитивному ключі від інших учасників.	15 хвилин
		8. Вправа на уяву «Про що мовчить моя робота» - це метафоричне осмислення власної роботи з фокусом на невисловлені сенси, символи, внутрішні переживання, які представлені у створеній композиції.	5 хвилин
		9. Домашнє завдання. Пошук декоративних елементів та акцентних рослин для подальшого використання у створенні власних квіткових робіт	5 хвилин
		10. Обмін думками Вільне обговорення вражень, усвідомлень та запитань, які виникли під час заняття чи стосуються наступної зустрічі.	15 хвилин
		11. Підсумок і мотивація Підбиття підсумків третього заняття, узагальнення основних моментів щодо роботи з елементом площина, підсилення мотивації для подальшої участі в програмі.	3 хвилини
		12. Прощання	3 хвилини
Підсумковий	4	1. Привітання Налаштування на роботу, очікування присутності учасників, відновлення групового контакту.	3 хвилини
		2. Час на запитання та уточнення щодо матеріалів Обговорення організаційних, технічних, естетичних аспектів підготовки до заняття, надання роз'яснень щодо очікувань на практику з ікебани	10 хвилин

Продовження табл.3.2

1	2	3	4
		3. Обговорення домашнього завдання Обмін досвідом пошуку і вибору декоративних елементів та акцентних рослин, рефлексія підготовчого етапу створення квіткових композицій.	10 хвилин
		4. Теоретичний компонент заняття Точка як акцентний елемент вільної форми ікебани: її види та функції в композиції.	10 хвилин
		5. Самостійне створення композицій Практична творча робота з використанням будь-якого елементу вільної форми в якості головного з додавання точки на завершення	30 хвилин
		6. Рефлексія і корекція робіт Презентація створених робіт, обговорення, усвідомлення емоційного досвіду, за потреби і бажання - м'яка корекція робіт інструктором шляхом надання кількох альтернативних варіантів. Відгуки у позитивному ключі від інших учасників. Пошук назв, музичних чи літературних творів як ілюстраційного фону для власних робіт.	25 хвилин
		7. Вправа: мотив «Квітка» Виконання проєктивного мотиву «Квітка» як спосіб символьного узагальнення особистого досвіду участі в програмі.	10 хвилин
		8. Обмін думками, завершення програми Вільне обговорення вражень від створення робіт і виконання вправи «Квітка». Підсумкове коло рефлексії досвіду, змін, інсайтів.	20 хвилин
		9. Підсумок і мотивація на самостійну практику	3 хвилини
		10.Прощання	3 хвилини

Вступний блок програми психокорекції рівня тривожності реалізується під час першого заняття та має на меті активізацію групової взаємодії, підвищення впевненості учасників у собі, створення безпечної й підтримувальної атмосфери, а також формування готовності до співпраці з психологом (інструктором) у межах програми.

Основний (корекційний) блок охоплює два наступні заняття програми. Метою цього блоку є оптимізація та гармонізація психоемоційного стану учасників, стимулювання творчої діяльності та пошуку внутрішніх ресурсів, активація механізмів зниження тривожності, а також формування емоційно позитивного досвіду саморегуляції рівня тривожності.

Підсумковий блок на четвертому занятті та спрямований на розвиток навичок рефлексії, інтеграцію отриманого досвіду та закріплення досягнутих результатів програми.

Структура кожного заняття є уніфікованою та включає: привітання, час для запитань, що виникли між заняттями, теоретичний компонент, етапу створення квіткових композицій, саморефлексію та обміну думками, підведення підсумків, мотивацію групи до подальшої роботи та прощання. На окремих заняттях учасники отримували домашні завдання з подальшим обговоенням результатів їх виконання.

Між заняттями учасники могли можливість комунікувати в груповому чаті, ділитися ідеями, обговорювати приклади композицій, пов'язані з теоретичним блоком, надавати взаємну підтримку під час виконання домашніх завдань, а також здійснювати спільний аналіз прикладів робіт.

Заняття 1

У якості вправи на знайомство було обрано принцип опису квіткових матеріалів через призму запитання "хто є я". Основною метою цієї вправи було здійснення первинного знайомство між учасниками, сприяння формуванню дружньої та безпечної атмосфери в групі,а також розвиток комунікативних навичок. Техніка передбачала демонстрацію заздалегідь підготовленого квіткового матеріалу та вербалізацію тих його характеристик, які викликали найбільший інтерес. Додатково учасники мали можливість поділитися досвідом підготовки до заняття, власними мотивам, зацікавленністю та нюансами підготовки до заняття, що сприяло актуалізації суб'єктивного досвіду та міжособистісній взаємодії.

З метою релаксації було проведено дихальну вправу "Створення наміру практики", яку можна віднести до практик усвідомленості. Основними завданнями цієї вправи були зниження психоемоційної напруги, зменшення тілесних проявів стресу, зниження рівня тривожності, а також розвиток навичок саморегуляції. Техніка виконання включала декілька циклів глибоких усвідомлених вдихів і видихів із фокусуванням уваги на диханні, після чого учасникам пропонувалося сформулювати власний намір на дане заняття. задати питання про те, який є особистий намір на дане заняття. Виконання вправи сприяло переключенню уваги на поточну діяльність, повернення в стан "тут і зараз" та підготовці до творчого самовираження.

Самостійне створення першої композиції відбувалося у форматі спонтанної творчості. Для роботи використовувалися пляшки чи вази з вузьким горлом, а також квітковий матеріал, підготовлений учасниками заздалегідь. Важливим елементом у вибудові - почати роботу з гілки (лінії), а потім додавати інші складові за бажанням. Мета вправи зниження тривожності шляхом толерування невизначеності кінцевого результату у створенні квіткових композицій, актуалізація ресурсного потенціалу учасників. У процесі зіткнення з технічними труднощами при створенні роботи відбувалося рефлексивне усвідомлення когнітивних упереджень, страхів, активація механізмів саморегуляції психоемоційного через творчу активність.

Рефлексія в процесі створення робіт допомагає змінювати точку зору, ставлення до викликів, сприяє налаштуванню на творчість. Відкрите обговорення створювало відчуття безпеки, коли кожен може поділитися власними знахідками чи лайфхаками, уточнити в інструктора чи дізнатися про технічні нюанси закріплення квіткового матеріалу у процесі створення ікебани. Корекція робіт проводиться за бажанням у форматі сократівського діалогу. Обговорюються альтернативні варіанти та здійснюється самостійний вибір учасниками.

Домашнє завдання полягало у спостереженні за візуальними лініями в природному та повсякденному середовищі, що спрямувало учасників на

самопізнання, дослідження реальності, практикування присутності та розвитку здатності милування природою. За бажанням також пропонувалося створити власну ікбану у вільному стилі і поділитися результатом у груповому чаті. Це сприяло поглибленню соціальних зв’язків між учасниками та формуванню емоційно позитивного досвіду регуляції рівня тривожності. Самостійний процес створення квіткових композицій у зручний для учасників час із можливістю отримання додаткової консультації за потреби, сприяв гармонізації та оптимізація психоемоційного стану.

Після представлення домашнього завдання відбувалося обговорення вражень, запитань і можливих труднощів, надання додаткових інструкцій щодо підготовки до наступного заняття, а також спільне коло рефлексії досвіду.

Заняття 2

Заняття розпочиналося з привітання та відновлення групового контакту між учасниками. Далі відбувалося спільне обговорення обговорення матеріалів, які приготували учасники на заняття, а також надання відповідей на питання, що виникли в процесі підготовки.

Наступним етапом було обговорення досвіду спостереження за природою та навколишнім середовищем, а також обмін приємними відкриттями і переживаннями, пов'язаними зі створенням ікебани самостійно поза межами занять.

З метою релаксації було проведено дихальну вправу "Створення наміру практики", яку більш детально описано в структурі Заняття 1. Основними завданнями цієї вправи були зниження рівня хвилювання та тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції і формування усвідомленості. Виконання вправи сприяло переключенню уваги на поточну діяльність і підготовці до початку практичної, творчої частини заняття.

Теоретичний компонент заняття включав повторення інформації щодо створення квіткових робіт у вільному стилі ікебани, зокрема зосереджувалися на композиційному елементі “лінія”. У межах цього блоку було також розглянуто функції, символічне значення, емоційну складову та композиційні

особливості використання елементу “маса”. Метою подання теоретичної інформації було створення умов для налаштування учасників на створення власних композицій з урахуванням нових знань і використанням підготовленого матеріалу. Важливим аспектом цього етапу стало формування компетенцій здійснення усвідомленого вибору, спираючись на власний естетичний смак, отримані знання та на інтуїтивний досвід у створенні квіткових робіт.

Самостійне створення композицій відбувалося у творчому, не зарегульованому форматі. Для роботи використовувалися пляшки, чашки, салатниці, піали чи вази, а також камінці, виразний рослинний матеріал для елементів “лінія” та “маса”. Важливим композиційним принципом у вибудові ікебани є акцентування на елементі “маса” з поступовим додаванням інших компонентів. Певним викликом у роботі стало закріплення квітів у різних типах ємностей. Метою даної вправи була актуалізація ресурсного потенціалу особистості, рефлексивне усвідомлення когнітивних упереджень і страхів, а також активація механізмів регуляції тривожності через творчу активність.

Рефлексія в процесі створення робіт сприяла налаштуванню на творчий лад і формуванню простору психологічної безпеки, у межах якого кожен учасник мав можливість уточнювати технічні та мистецькі аспекти створення квіткової композиції. За бажанням учасників здійснювалася самостійна корекція робіт у форматі сократівського діалогу з боку інструктора.

Вправа на уяву «Як би я назвав(ла) свою роботу» виконувалася після обговорення створених композицій з метою символічного осмислення досвіду творчої діяльності. Використання метафор і пошук образного найменування сприяли трансформації емоційних станів через творчі процеси, усвідомлений вибір і композиційні рішення, а також поглиблювали усвідомлення актуальних емоційних переживань з метою їх подальшої символічної зміни.

Після представлення домашнього завдання відбувалося спільне коло рефлексії досвіду, обговорення вражень, а також надання додаткових інструкцій щодо підготовки до наступного заняття.

Заняття 3

Заняття розпочинається з привітання, традиційного обговорення підготовлених матеріалів та відповідей на питання, що виникли у учасників.

Після цього відбувалася дискусія щодо мотивів, які знайомі учасникам або досліджувалися ними особисто в процесі створення квіткових композицій. Здійснювався аналіз прикладів інструктора та власних робіт з огляду на використання певного мотиву, а також вербалізація психоемоційного стану, що відображався у композиціях. На завершення цього етапу було проведено дихальну вправу «Створення наміру практики» з метою релаксації та налаштування на подальшу роботу.

Теоретичний компонент заняття включав повторення узагальненої інформації щодо створення квіткових композицій у вільному стилі ікебани з акцентом на використання ліній та маси як провідних композиційних елементів. У межах цього блоку було також було розглянуто символічне, практичне та композиційне значення елементу “площина”. Метою подання теоретичної інформації було створення безпечних емоційних умов для практики трьома елементами композиції, пошук оптимальних творчих рішень, а також гармонізація внутрішнього стану через узгодження компонентів ікебани . Важливим аспектом цього етапу стало формування здатності до розрізнення чинників, що впливають на емоційний добробут, пошук шляхів до можливих якісних змін, а також розвиток навичок усвідомленого роз'єднання з негативними досвідом минулого та тривожними очікуваннями майбутнього.

Самостійне створення композицій відбувалося у невимушеному, спонтанному форматі. Для роботи використовувалися різноманітні ємності повсякденного вжитку, а також камінці, рослинні матеріали та декоративні матеріали з акцентом на елемент “площина” у поєднанні з елементами “лінія” та “маса”. Важливим композиційним принципом у вибудові ікебани було акцентування на площині з поступовим додаванням інших компонентів за потреби.Точкою зросту в роботі став вибір кількості рослинного матеріалу та процес композиційного балансування. Метою цієї вправи була активація

механізмів саморегуляції психоемоційних станів і тривожності, розвиток стійкості до стресових ситуацій через творчі рішення, зниження тривожності шляхом толерування невизначеності кінцевого результату у створенні квіткових композицій.

Рефлексія та корекція в процесі створення композиції сприяли трансформації емоційних станів через творчі процеси, формуванню усвідомленого вибору та нових композиційних рішення. Відгуки інших учасників на роботи колег створювали безпечне середовище для емоційної підтримки та вільного творчого самовираження, а також слугували підґрунтям для засвоєння нових моделей спілкування, подолання почуття ізольованості і формування нових міжособистісних зв'язків і відновлення втрачених.

Вправа на уяву «Про що мовчить моя робота» застосовувалася з метою метафоричного осмислення створеної роботи з фокусом на невисловлені смисли, символи, внутрішні переживання учасників.

Після представлення домашнього завдання, яке полягало у пошуку декоративних елементів та акцентних рослин, відбулося обговорення вражень та спільне коло рефлексії отриманого досвіду.

Заняття 4

Заняття розпочиналося з привітання, обговорення підготовлених матеріалів та надання відповідей на запитання, що виникли в учасників. Далі відбувався обмін враженнями від процесу пошуку та вибору декоративних елементів та акцентних рослин для створення квіткових композицій.

Під час теоретичного компоненту заняття здійснювалося підсумкове обговорення принципів створення квіткових композицій у вільному стилі ікебани з домінуючим використанням ліній, маси чи площини. Також було розглянуто значення точки як акцентного елементу вільної форми ікебани, зокрема способи введення елементу в композицію, його функції та доцільність застосування). Подання теоретичної інформації було спрямоване на формування у учасників цілісного уявлення про елементи вільної форми ікебани, що створювало умови для подальшої самостійної практики. Зокрема,

цей підхід сприяв розвитку здатності до самостійного добору рослинних і декоративних матеріалів, створення композицій, подолання технічні труднощів, які виникають в процесі роботи, а також пошуку шляхів до якісних змін і в інших сферах життя. Окрім цього, теоретичний компонент сприяв розвитку усвідомленості, розототожненню з досвідом минулого та підвищенню толерантності до невизначеності, що безпосередньо впливає на рівень тривожності.

Самостійне створення композицій полягало у створенні квіткових робіт зі святковими елементами. Для ікебани використовувалися різноманітні предмети декору та ємності. Важливим композиційним підходом цього заняття була побудова композиції з вибором домінуючого елементу елементу (лінія, маса або площина), а можливим додаванням точки як акценту чи смислового центру композиції за потреби. Потенційною складністю цього етапу був пошук гармонійного співвідношення між рослинними та декоративними елементами. Метою цієї вправи був розвиток стійкості до стресових ситуацій і творчих викликів через креативні рішення, а також усвідомлення актуальних психоемоційних станів з метою їх подальшої трансформації через символічну роботу.

Рефлексія та корекція в процесі створення композиції сприяли розвитку трансформації емоційних станів через творчі процеси, формуванню навичок усвідомленого вибору та відповідальності за прийняті рішення. Взаємні відгуки учасників щодо робіт одне одного в позитивному ключі посилювали відчуття довіри та безпечної групової взаємодії, що, в свою чергу, підтримувало вільне творче самовираження, сприяло формуванню міжособистісних зв'язки поза межами групової практики та зменшенню почуття ізольованості. Процес пошуку назв для власних робіт сприяв переосмисленню та символізації особистого досвіду не лише в межах окремого заняття, а й у ретроспективному осмисленні всього шляху участі в психокорекційній програмі.

Проєктивна вправа з мотивом «Квітка» застосовувалася з метою ресурсної активації учасників, формування підтримувальних образів для емоційної корекції, символьного осмислення власного досвіду участі в програмі та взаємодії з матеріалами під час створення композиції. Крім того, ця вправа надавала інструктору додаткову інформацію щодо поточного психоемоційного стану учасників [14].

Після виконання символьно-проєктивної вправи «Квітка» відбувалося обговорення вражень та спільне коло рефлексії отриманого досвіду та особистісних змін, що відбулися за час участі у програмі.

Завершення програми здійснювалося шляхом підбиття підсумків і мотивації учасників до подальшої самостійної практики.

Розроблена та апробована програма психокорекції рівня тривожності дорослих із використання методу створення квіткових композицій продемонструвала свою доцільність як інтегративний, символьно-проєктивний, творчий підхід для оптимізації і гармонізації психоемоційного стану. Поєднання елементів ікебани з практиками рефлексії, усвідомленості та групової взаємодії створило умови для актуалізації внутрішніх ресурсів, зниження рівня тривожності та безпечного самовираження.

На основі отриманих результатів із загальної вибірки, що складалася з 47 респондентів, була сформована контрольна група у складі 23 жінок і експериментальна група із 24 жінок.

Розглянемо результати вікових діапазонів контрольної групи. Найбільшу частку серед респондентів складають жінки віку 35-44 (9 осіб), наступною є частка жінок вікової категорії 25-34 (8 осіб), далі є вікова категорія 45-54 (3 особи) та 55-64 (2 особи), найменш представлені респонденти віком 18-24 (1 особа). Це дозволяє зробити висновок, що найбільш представлені категорії ранньої та середньої дорослості за Крайгом.

У дослідній групі спостерігався наступний віковий розподіл. Найбільшу частку серед респондентів складають жінки віку 25-34 (8 осіб), далі є вікова

категорія 45-54 (7 осіб), потім представлена вікова категорія 35-44 (6 осіб), та 55-64 (2 особи), найменш представлені респонденти віком 18-24 (1 особа). Це дозволяє зробити висновок, що у дослідній групі також найбільш представлені категорії ранньої та середньої дорослості за Крайгом.

Аналіз груп за місцезнаходженням учасників виявив наступне: більшість респондентів у контрольній групі на момент дослідження перебувають в Україні (17 осіб), тоді як за кордоном перебувають 6 осіб, у дослідній групі на момент дослідження перебувають в Україні (17 осіб), тоді як за кордоном перебувають 7 осіб, що створює схожі умови для оцінки рівня тривожності респондентів. Результати, які отримані в контрольній групі за методикою №3 Шкала тривоги Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI) представлені у таблиці 3.3. та на рис 3.1 та в таблиці К.1у Додатку К.

Таблиця 3.3

Результати в контрольній групі за методикою №3 Шкала тривоги Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI)

№	Показник	Рівні / Кількість учасників (%)							
		Норма		Легкий		Середній		Високий	
		К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%
1	Тривожність	3	13%	3	13%	8	35%	9	39%

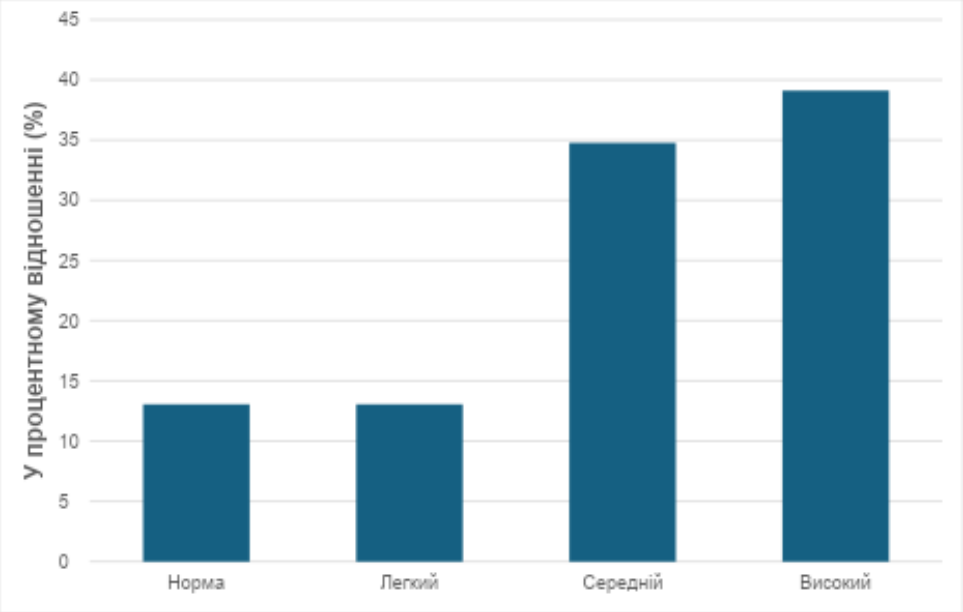


Рис 3.1 Результати діагностування рівнів тривожності в контрольній групі за методикою №3

Аналіз узагальнених результатів у контрольній групі за методикою “Шкала тривоги Бека” дозволив оцінити базову структуру рівнів тривоги без застосування психокорекційного впливу.

- нормальний рівень тривоги продемонстрували 3 респондента (13%), що може свідчити про збалансований психоемоційний стан та відсутність надмірного хвилювання;
- легкий рівень тривоги визначається також у 3 осіб (13%), тобто можна припустити, що вони мають мінімальні прояви занепокоєння, що не заважають функціонувати;
- середній рівень тривоги виявили у 8 досліджуваних (35% від загальної кількості), що дозволяє зробити висновок про помірне відчуття занепокоєння при здатності функціонувати без серйозних порушень у повсякденній реальності;
- високий рівень тривоги є у 9 респондентів (39%), що свідчить про інтенсивне занепокоєння з вираженими фізіологічними проявами та когнітивними труднощами такими як концентрація уваги та процеси прийняття рішень.

Дані цього дослідження у контрольній групі свідчать про те, що значна кількість респондентів (74%) має середній та високий рівні тривоги. Отримані результати відображають загальні особливості розподілу рівнів тривоги у контрольній групі та слугують базою для подальшого порівняльного аналізу з результатами дослідної групи. Результати, які отримані в дослідній групі за методикою №3 Шкала тривоги Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI), представлені у таблиці 3.4 та на рис 3.2 та в таблиці К.2 у Додатку К

Таблиця 3.4

Результати в дослідній групі за методикою №3 “Шкала тривоги Бека” (Beck Anxiety Inventory, BAI)

№	Показник	Рівні							
		Норма		Легкий		Середній		Високий	
		К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%
1	Тривожність	5	21%	3	12%	11	46%	5	21%

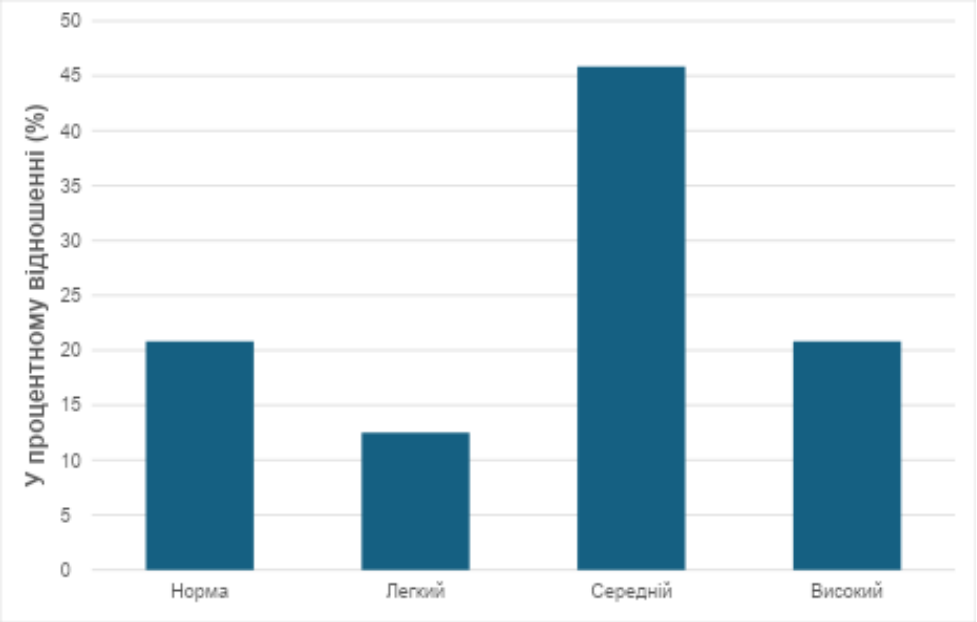


Рис 3.2 Результати діагностування рівнів тривожності в дослідній групі за методикою №3

Відповідно до отриманих результатів опитування у дослідній групі за методикою «Шкала тривоги Бека» було встановлено різний рівень вираженості тривоги:

- нормальний рівень тривоги продемонстрували 5 респондентів (21%), що свідчить про відсутність клінічно значущих ознак тривоги, збереження емоційної рівноваги, що супроводжується адекватними реакціями на стресові події, здатністю раціонально мислити та зберігати спокій, а також ефективно вирішувати проблеми без сильного емоційного занурення;
- легкий рівень тривоги було виявлено у 3 осіб (12%), що вказує на наявність незначних тривожних проявів, які не мають істотного впливу на функціональність, проте може проявлятися у незначному ситуативному занепокоєнні чи напруженні за збереження емоційної стабільності;
- середній рівень тривоги зафіксовано у 11 респондентів (46%), що свідчить про наявність помірно вираженої тривожної симптоматики. Для осіб

цієї групи характерні періодичні прояви хвилювання, внутрішнього напруження та фізіологічних ознак тривоги, але збережена здатность контролюваааати свою поведінку та регулювати емоції;

– високий рівень тривоги виявлено у 5 осіб (21%), що характеризується вираженими тривожними симптомами. Особи цієї групи можуть мати занадто інтенсивні емоційні реакції, високий ступінь хвилювання та загального занепокоєння навіть до повсякденних проблем, а також негативні прогнози щодо подій.

Результати дослідження у дослідній групі продемонстрували переважання осіб зі середнім та високим рівнем тривоги (67%), що вказує на поширеність помірно та вираженої тривожної симптоматики серед респондентів. Наявності часток осіб із нормальним рівнем тривоги (21%) та легким рівнем тривоги (12%) свідчить про варіативність психоемоційного стану респондентів та збереження емоційної стабільності у частини досліджуваних.

Порівнюючи результати дослідження за методикою «Шкала тривоги Бека» спостерігається більша представленість високого рівня тривоги у контрольній групі (39%), тоді як у дослідній групі переважає середній рівень тривоги (46%). Водночас нормальний рівень тривоги у контрольній групі виявлено у 13% респондентів, тоді як у дослідній - у 21%. Легкий рівень тривоги у контрольній та дослідних групах є близьким за відсотковим значенням - 13% та 12% відповідно.

Отримані результати свідчать про доцільність подальшого аналізу та опису рівнів тривоги з урахуванням вікових категорій. Оскільки у контрольній і дослідній групах у віковій категорії 18-24 роки представлений лише один респондент, а у віковій категорії 55-64 роки - лише по дві особи, порівняння цих вікових груп між собою є методологічно недоцільним.

Результати рівнів тривожності, отримані у контрольній і дослідній групах за методикою №3 «Шкала тривоги Бека» (Beck Anxiety Inventory, BAI)

у вікових категоріях 25-34, 35-44 та 45-54 роки, представлені на рис. 3.3, рис. 3.4, рис. 3.5.

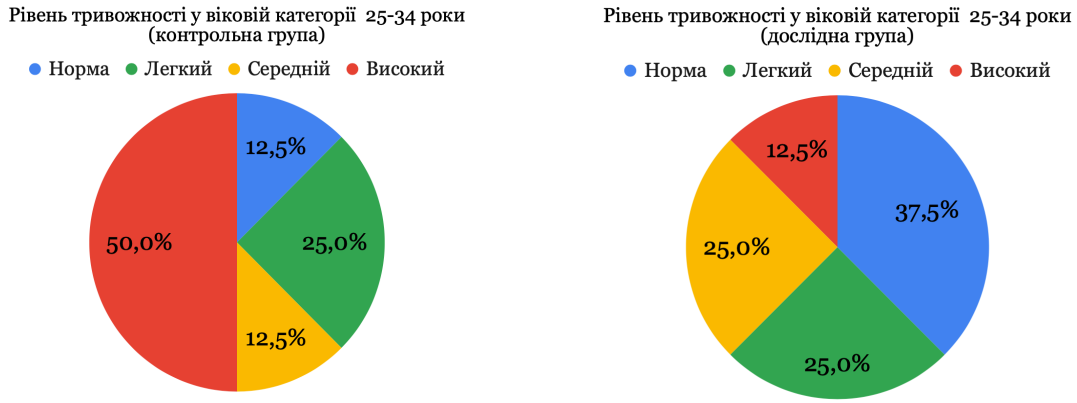


Рис 3.3 Порівняння рівнів тривожності у контрольній та дослідній групі (вікова категорія 25-34 роки)

Високий рівень тривоги демонструють 50% учасників контрольної групи вікової категорії 25-34 років, тоді як у дослідній групі цей показник становить 12,5%. Легкий рівень тривоги є однаковим за відсотковим вираженням у контрольній та дослідних групах і складає 25%. У контрольній групі нормальний рівень тривоги виявлено у 12,5% респондентів, тоді як у дослідній групі цей показник є значно вищим і становить 37,5%. Середній рівень тривоги спостерігається у 12,5% учасників контрольної групи, тоді як у дослідній групі він є більш поширеним і складає 25%.

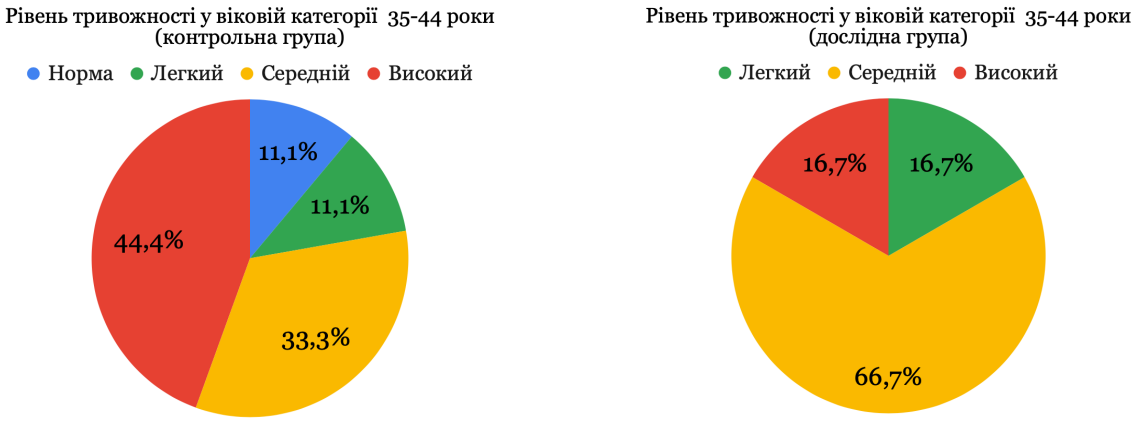


Рис 3.4 Порівняння рівнів тривожності у контрольній та дослідній групі (вікова категорія 35-44 роки)

Відповідно до отриманих результатів у контрольній та дослідній групах у вікової категорії 35-44 роки за методикою “Шкала тривоги Бека” виявлено відмінності у структурі рівня тривожності. Високий рівень тривоги демонструють 44,4% респондентів контрольної групи, тоді як у дослідній групі цей показник становить 16,7%. Середній рівень тривоги у дослідній групі є більш поширеним і становить 66,7%, що значно перевищує даний показник у контрольній групі (33,3%). Нормальний рівень тривоги наявний лише у контрольній групі та становить 11,1%, де також зафіксовано 11,1% респондентів з легким рівнем тривоги. У дослідній групі легкий рівень тривоги спостерігається у 16,7% учасників, тоді як нормальний рівень тривоги не представлений.

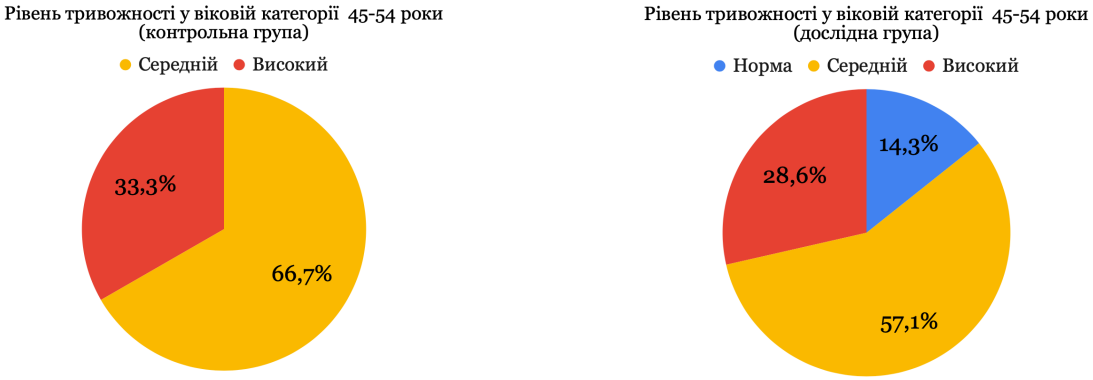


Рис 3.5 Порівняння рівнів тривожності у контрольній та дослідній групі (вікова категорія 45-54 роки)

У контрольної групі вікової категорії 45-54 роки виявлено співвідношення між високим і середнім рівнями тривоги, де середній рівень переважає, що ваідповідає співвідношенню 1:2 (33,3% та 66,7% відповідно). Респондентів з нормальним або легким рівнями тривоги у контрольній групі не виявлено. У дослідній групі високий рівень тривоги демонструють 28,6% респондентів, середній рівень - 57,1%, тоді як легкий рівень виявлено у 14,3%.

Аналіз контрольної та дослідної груп дозволяє простежити тенденції у співвідношенні рівнів тривоги у різних вікових діапазонах. Виявлено помітні відмінності на описовому рівні при порівнянні частки осіб з високим рівнем тривоги у кожній віковій категорії контрольної та дослідної груп. Також більш високі показники нормальної тривоги спостерігаються у дослідній групі вікової категорії 25-34 та 45-54 роки. Підвищена представленість середнього рівня тривоги у дослідній групі вікових категорій 25-34 та 35-44 роки у порівнянні з контрольною групою відповідних вікових діапазонів може бути пов'язана з впливом психокорекційної програми, що супроводжується зниженням рівня тривоги та переходом учасників з високого до середнього рівня. Також можна припустити, що психокорекційна програма тривожності тривалістю чотири заняття є більш чутливою для учасниць молодшої вікової категорії (25-34 роки). Для вікових груп 35-44 та 45-54 роки, ймовірно, може бути доцільною більш тривала або інтенсивна психокорекційна робота, що узгоджується з тенденцією зростання частки високого рівня тривожності зі збільшенням віку у дослідній групі (12,5% у 24-35 роки, 16,7% у 35-44 роки, 28,6% у 45-54 роки)

Важливо зазначити, що наведені порівняння по віковим групам демонструються без застосування відповідних критеріїв математичної статистики та мають описовий характер, не дають можливість зробити висновки про статистичну значущість відмінностей між дослідною та контрольною групами.

Пряме кількісне порівняння результатів, отриманих за методикою №2 “Шкала ситуативної та особистісної тривожності” Спілбергера-Ханіна на етапі доекспериментальної діагностики та за методикою №3 “Шкала тривоги Бека” після завершення психокорекційної програми є методологічно некоректним. Це зумовлено відмінностями психометричних характеристик зазначених методик і порушення достовірної відповідності повторного вимірювання. У зв’язку з цими обмеженнями отримані результати використовуються для опису вихідного психоемоційного стану респондентів та характеристики ситуації на

підсумковому етапі дослідження без здійснення прямого статистичного співставлення.

Узагальнений аналіз результатів символьно-проєктивної методики «Квітка (див. Додаток Л) на підставі відповідей 14 респондентів дослідної групи дозволяє зробити наступні висновки:

- образ квітки у більшості випадків набував м'яких, ніжних ознак, хоча траплялися також нестандартні описові характеристики, що може трактуватися як відображення вразливості та чутливості емоційної сфери;
- у відповідях респондентів повторювалися словесні маркери, які характеризували емоційний стан через приємні, теплі тілесні відчуття, метафори зупинки, тиші, відпочинку, а також відчуття заспокоєння та зниження напруги;
- присутні певні акценти в описі щодо умов існування квітки, підкреслення її крихкості або потреби в захисті, зосередженість на безпеці та стабільності середовища є непрямими ознаками наявної помірної, фонової тривожності;
- для більшості респондентів є характерною вербалізація власних почуттів у лагідній, не директивній формі, що свідчить про наявність емоційної усвідомленості, яка є важливим фактором підтримки психологічної рівноваги та чинником зниження рівня тривоги;

Використання даної методики дає можливість оцінити здатність респондентів до рефлексії власних почуттів та усвідомлення зв'язку між внутрішнім станом і символічним образом.

3.3. Приклади протоколів застосування програми

У сучасних наукових дослідженнях значна увага приділяється вивченню тривожності та підтверджують ефективність структурованих програм, побудованих на протокольному підході. Здебільшого такі програми поєднують

психоедукаційні компоненти з творчими практиками, техніками емоційної саморегуляції та рефлексії, роботою з символічним досвідом, а також інтеграцією отриманих результатів у повсякденне життя.

Когнітивно-поведінкові протоколи зосереджуються переважно на формуванні навичок регуляції емоційних реакцій і роботі з дисфункційними переконаннями. Майндфулнес-орієнтовані програми акцентують увагу на розвитку усвідомленості та прийнятті внутрішнього досвіду. Арттерапевтичні підходи використовують проєктивні та символічні форми роботи з метою зниження рівня тривожності, гармонізації психоемоційного стану та актуалізації внутрішніх ресурсів особистості.

Програма психокорекції рівня тривожності методом створення квіткових композицій інтегрує зазначені підходи, м'яко поєднуючи методологічну структурованість протоколів з символічною роботою та творчим самовираженням. Такий підхід дозволяє не лише корегувати рівень тривожності, а й формувати позитивний досвід емоційної саморегуляції та психологічної стійкості, а також забезпечує можливість подальшого самостійного використання набутих навичок учасниками.

Спираючись на основні принципи та структурні блоки програми психокорекції рівня тривожності методом створення квіткових композицій, а також методологічні вимоги до побудови та інформаційного наповнення протоколів (див. Додаток М), було розроблено такі протоколи занять:

-протокол корекційного заняття вступного блоку програми

Форма проведення: групова

Група або ПІБ: дорослі

Дата_____

Загальний час проведення 90 хвилин

Мета корекційного заняття:

Створення безпечної та підтримувальної атмосфери, формування довіри до групового процесу, залучення до творчої діяльності, зниження початкового рівня тривожності,

Методи і технології: створення квіткових композицій, дихальні практики усвідомленості, групова рефлексія, вербалізація досвіду

Етапи корекційного заняття	Хід корекційного заняття	Примітки
Вступний етап	Привітання, знайомство, Вправа “Хто є я” Коротке обговорення матеріалів та очікувань від програми	
Регуляційний етап	Дихальна вправа “Створення простору наміру”	
Основний етап	Самостійне створення першої квіткової композиції у вільному стилі. Корекція робіт.	
Теоретичний етап	Теоретичний компонент про історію виникнення, основні принципи створення квіткових робіт в японському стилі аранжування. Представлення домашнього завдання	
Рефлексивний етап	Обговорення досвіду, емоцій, відчуттів, стархів, уявлень і переконань	
Завершальний етап	Підсумок заняття, мотивація до участі в програмі	

Висновки:

Заняття сприяло зниженню психоемоційної напруги, формуванню почуття безпеки та позитивного ставлення до подальшої участі в програмі

Психолог

Код

-протокол корекційного заняття основного блоку програми

Форма проведення: групова

Група або ПІБ: дорослі

Дата_____

Загальний час проведення 90 хвилин

Мета корекційного заняття: Оптимізація та гармонізація психоемоційного стану, зниження рівня тривожності через творчу діяльність та самоусвідомлення емоційних станів

Методи і технології: психоедукація, створення ікебани, дихальні практики усвідомленості, вправа на уяву, сократівський діалог, групова рефлексія, вербалізація досвіду

Етапи корекційного заняття	Хід корекційного заняття	Примітки
Актуалізація досвіду	Обговорення домашнього завдання, складнощів і приємних відкриттів в процесі підготовки до заняття.	
Регуляційний етап	Дихальна вправа усвідомленості	
Теоретичний етап	Роль елементів “лінія” та “маса” в композиції.	
Основний етап	Самостійне створення квіткової композиції у вільному стилі з акцентом на масу. Корекція робіт.	
Символізація	Вправа на уяву “Як би я назвав(ла) свою роботу”	
Рефлексивний етап	Групове обговорення практики та вправи	
Завершальний етап	Представлення домашнього завдання. Підсумок заняття, мотивація до участі в програмі	

Висновки: Відзначається підвищення емоційної усвідомленості, зниження напруги, розвиток навичок саморегуляції

-протокол корекційного заняття підсумкового блоку програми

Форма проведення: групова

Група або ПІБ: дорослі

Дата_____

Загальний час проведення 120 хвилин

Мета корекційного заняття: Інтеграція досвіду психокорекційної роботи, закріплення результатів та формування готовності до самостійної практики

Методи і технології: створення квіткової композиції, символьно-проєктивні методи, групова обговорення, рефлексія.

Етапи корекційного заняття	Хід корекційного заняття	Примітки
Вступний етап	Привітання Обмін враженнями Обговорення домашнього завдання	
Теоретичний етап	Узагальнення інформації щодо кожного композиційного елементу ікебани	
Основний етап	Самостійне створення завершальної квіткової композиції Корекція робіт	
Проєктивний етап	Вправа мотив “Квітка”	
Інтеграція	Обговорення особистих змін	
Завершальний етап	Підсумок та мотивація до самостійної практики	

Висновки: Заняття сприяло інтеграції досвіду, посиленню відчуття внутрішніх ресурсів та готовності до самостійного регулювання тривожності

Надані протоколи психокорекційної програми зниження рівня тривожності методом створення квіткових композицій структурованим та мають логічну послідовність, побудовану відповідно до етапів корекційного впливу. Вони поєднують регуляційні та рефлексивні техніки, творчі методи та інтеграцію отриманого досвіду, що узгоджується із сучасними вимогами до ефективної психокорекції тривожності. Розроблені протоколи можуть розглядатися як практично орієнтований інструментарій реалізації психокорекційної програми.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було розроблено та апробовано програму психокорекції рівня тривожності у дорослих із використанням методу створення квіткових композицій. Програма була побудована на основі попереднього аналізу результатів емпіричного дослідження, що дало змогу обґрунтувати її структуру, зміст і добір психокорекційних вправ відповідно до мети та завдань дослідження.

Програма психокорекції реалізовувалася поетапно та включала три взаємопов'язані блоки: вступний, основний і підсумковий. Вступний блок був спрямований на зниження початкового рівня емоційної напруги, формування довірливої атмосфери та залучення учасників до самопізнання. Основний блок забезпечував гармонізацію емоційного стану учасників через формування емоційно позитивного досвіду регуляції рівня тривожності, активацію внутрішніх ресурсів і залучення до творчої діяльності. Підсумковий блок був спрямований на закріплення досягнутих результатів і розвиток рефлексивних умінь.

Оцінка ефективності психокорекційної програми здійснювалася на завершальному етапі дослідження шляхом порівняльного аналізу показників контрольної та дослідної груп за шкалою тривоги Бека, а також результатами символьно-проєктивної методики мотиву «Квітка» у дослідній групі. Отримані результати свідчать про доцільність та перспективність використання методи створення квіткових композицій як засобу психокорекції рівня тривожності у дорослих.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено вплив створення квіткових композицій на зниження рівня тривожності у дорослих. У процесі дослідження було послідовно реалізовано поставлену мету та виконано визначені завдання.

На основі аналізу наукових джерел вітчизняних і зарубіжних авторів розкрито сутність феномена тривожності та обґрунтовано його багатовимірний характер. Встановлено, що тривожність може проявлятися як у формі ситуативної реакції на конкретні життєві обставини, так і у вигляді стійкої особистісної характеристики, що має тісні взаємозв’язки з психоемоційним станом. Показано, що вивчення та корекція тривожності у дорослому віці потребує міждисциплінарного підходу з урахуванням гуманістичних, когнітивно-поведінкових, психодинамічних та екзистенційних концепцій, особливо в умовах сучасних викликів.

У межах теоретичного аналізу досліджено основні принципи та методи психологічної корекції тривожності, зокрема обґрунтовано доцільність використання символьно-проєктивних та творчих методів в психокорекційній роботі з дорослими.

Емпіричне дослідження тривожності у жінок дорослого віку використанням методики «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна дозволило виявити особливості проявів як ситуативної, так і особистісної тривожності. Отримані результати засвідчили переважання середнього та високого рівня тривожності у вибірці та відсутність респондентів із низьким рівнем тривожності, що свідчить про актуальність проблеми та потребу в цілеспрямованому психокорекційному впливі.

Аналіз показників за методикою “Самооцінка емоційного стану Уессмана-Рікса” продемонстрував, що загальний емоційний стан респондентів перебуває у межах середніх значень, однак характеризується наявністю тривожних проявів та зниженням рівня енергійності при збереженні відносно

стабільної впевненості в собі. Сукупність отриманих даних підтверджує доцільність впровадження психокорекційних програм, спрямованих на оптимізацію емоційного стану та зниження рівня тривожності.

У ході дослідження було розроблено, апробовано та оцінено ефективність психокорекційної програми зниження тривожності у дорослих методом створення квіткових композицій. Програма складалася з чотирьох занять і включала комплекс вправ, спрямованих на гармонізацію психоемоційного стану, розвиток усвідомленості, використання дихальних і рефлексивних технік, а також творчі завдання зі створення квіткових композицій, що сприяло відновленню психоемоційного балансу та підвищенню емоційної стійкості учасників.

Результати дослідження за методикою «Шкала тривоги Бека» засвідчили відмінності у розподілі рівнів тривожності між контрольною та дослідною групами, що дозволяє говорити про позитивну динаміку емоційного стану учасників дослідної групи після проходження програми. Водночас встановлено, що пряме кількісне порівняння результатів, отриманих за методикою Спілбергера-Ханіна на доекспериментальному етапі та за шкалою тривоги Бека після завершення програми є методологічно некоректним у звязку з відмінностями психометричних характеристик зазначених інструментів.

Для поглиблення аналізу емоційного стану респондентів у дослідженні також було використано символьно-проєктивними тест «Квітка», що дозволило доповнити кількісні результати якісним аналізом суб’єктивного досвіду учасників.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання розробленої психокорекційної програми у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, арт-терапевтів, а також у роботі центрів психологічної допомоги, кризових та реабілітаційних установ, зокрема у форматі групової роботи та творчих програм підтримки психічного здоров’я.

Перспективи подальшого використання та розвитку програми психокорекції пов'язані з її адаптацією для різних груп населення, зокрема освітніх і професійних спільнот, реабілітаційних та ветеранських середовищ, а також установ для людей похилого віку. Структурованість та поетапність програми створюють передумови для її застосування не лише з корекційною, а й з превентивний метою, зокрема у контексті профілактики емоційного вигорання. Перспективним напрямом є використання цифрових технологій для розширення доступності програми та впровадження дистанційних форматів психокорекційної роботи. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення довгострокових ефектів програми та її впливу на інші показники психічного здоров'я, а також на порівняльний аналіз ефективності з іншими психокорекційними підходами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с.

2. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. Київ : Либідь, 2003. 344 с.

3. Бєлякова С. М., Злотнікова І. Г. Особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 9(14). С. 504–516. URL: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-9(14)-504-516.

4. Боулбі Дж. Прихильність і втрата / пер. з англ. Київ : «Астрель». 2014. 344 с.

5. Бочаріна Н. О., Натопта В. В. Стабілізація емоційної сфери дорослих людей засобами арттерапії. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 10(44). С. 822–832. URL: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10(44)-822-832.

6. Вікова та педагогічна психологія: Навчальний посібник / О. В. Скрипченко та ін. Київ : Каравела, 2019. 400 с.

7. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психо-соціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 29.

8.Волошок О. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Т. 10. С. 120–128.

9. Горбенко С. Л., Прокопенко О. А. Основи психологічної корекції : курс лекцій. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2025. 89 с.

10. Дікун В., Мороз В., Стасюк В. Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил) : навч. посіб. Київ, 2023. 383 с.

11. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі

миротворчих підрозділів: методичний посібник / О. Кокун та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

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

13. Карапетова О. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2020. № 2. С. 34–39. URL: https://doi.org/10.32342/2522-4115-2020-2-20-4.

14. Кихтюк О. Особливості психологічної підтримки населення в період військових дій методом символдрами (імагінативної психотерапії) в роботі клінічного психолога. *Psychological prospects journal*. 2022. № 39. С. 178–187. URL: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-kyh(дата звернення: 08.01.2026).

15. Кравченко Н. М., Мельничук І. В. Символдрама як засіб корекції під час конфлікту. *Наука і освіта*. 2015. № 1. С. 98–103.

16. Красношапка С. В., Іващенко А. І. Емпіричне дослідження подолання тривожності у дорослих за допомогою арттерапії. *Перспективи та інновації науки. серія «педагогіка», серія «психологія», серія «медицина»*. 2024. № 11(45). URL: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11(45)-1357-1371.

17. Максименко С. Д. Психологія особистості: змістовні ознаки. *Наука і освіта*. 2014. № 5. С. 45–52. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2014_5_10.

18. Малиш В., Венгер Г. Вивчення тривожності та її корекція в українців під час війни. *Актуальні проблеми практичної психології: Збірник наукових праць Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції 17 травня 2024 р., м. Одеса*. Одеська область, Україна. 2024. С. 29–34.

19. Малиш В. Особливості корекції тривожних станів особистості засобами групової терапії. *Наукові перспективи*. 2024. № 3(45). С. 1203–1213. URL: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-3(45)-1202-1213.

20. Мірошниченко О. А. Арт-технології: навчально-методичний посібник. Житомир : ТОВ «Вид. дім Бук-Друк», 2024. 180 с.

21. Пелех Г. Я., Волошок О. В. Детермінанти та особливості тривожності жінок періоду дорослості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2024. С. 93–97. URL: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.17.

22. Перепелюк Т. Д., Джулай А. І., Ольховецький С. М. Особливості використання арт-терапії у роботі з членами родин військових. *Психологічний журнал*. 2024. Т. 12. С. 146–154.

23. Петренко В. Є. Психологічні підходи до корекції тривожності особистості. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету : збірник наукових праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2013 рік* / ред.: Г. І. Волинка, О. В. Уваркіна, О. П. Ємельянова. К., 2014. С. 151–153. URL: http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/6909.

24. Подольська Г. Аналіз психологічного феномену тривожних станів особистості та їх подолання за допомогою арт- терапевтичної роботи з глиною. *Psychological journal*. 2021. Vol. 7. №. 7. P. 29–38. URL: https://doi.org/10.31108/1.2021.7.7.

25. Потапчук Є., Пасічник А. Взаємозв’язок тривожності та психічного здоров’я особистості. *Психологічні травелоги*. 2023. № 2. С. 184. URL: https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-19.

26. Прокоф’єва О., Ковальова О., Варіна Г. Психокорекція та основи психотерапії: підручник. Запоріжжя : Мелітоп. держ. пед. ун-т ім. Богд. Хмельн., 2023. 474 с.

27. Станішевська В. І. Арт-терапія : навчальний посібник. Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. 172 с.

28. Стельмах О. Основи психокорекції : конспект лекцій. Львів : ЛДУ БЖД, 2023. 120 с.

29. Яремко Р. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Young scientist*. 2022. Т. 105. № 5. С. 83–86. URL: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-5-105-16.

30. Терлецька Л., Кухар І. Взаємозв'язок страхів, фобій, тривожності із самоставленням особистості. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Series "Psychology"*. 2020. № 1(11). С. 57–63. URL: https://doi.org/10.17721/BSP.2020.1(11).11.

31. Теслер О. В., Кучеренко Є. В. Екзистенційна тривожність як проблема в психосинтезі. *Перспективи розвитку сучасної психології*. 2022. Випуск 10. С. 81–86.

32. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.

33. Турбан В. Самоактуалізація особистості як засіб подолання деструктивних наслідків пов’язаних із фрустраційним станом, тривогою та страхом. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 9. № 13. С. 381–396.

34. Фурман А. М. Теоретичний аналіз тривожності особистості в розрізі теорії прив’язаності. *he 16th International scientific and practical conference “Modern science: innovations and prospects”*, м. Stockholm. Stockholm, Sweden, 2022. С. 320–327.

35. Хорунжа О., Іващенко А. Психодіагностичне вивчення рівня тривожності у дорослих. *Сучасні гуманітарні дискусії*. 2024. Т. 1. № 2. С. 26–31. URL: https://doi.org/10.60022/2(2)-4MHD.

36. Abubacker M. N., Sathya C. Concepts of Ikebana Art in Day to Day Life. *Biosciences Biotechnology Research Asia*. 2014. Vol. 11. №. 1. P. 201–204. URL: https://doi.org/10.13005/bbra/1255(date of access: 11.01.2026).

37. Art Therapy as a Means of Psychological Correction of Emotional Disorders / O. Savytska et al. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Vol. 13. №. 4. P. 196–211. URL: https://doi.org/10.18662/brain/13.4/383.

Association A. P. Anxiety. URL: https://www.apa.org/topics/anxiety(date of access: 13.12.2025).

38. Bandelow B., Michaelis S. Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. 2015. Vol. 17. №. 3. P. 327–335. URL: https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.3/bbandelow.

39. Beck A. T., Emery G., Greenberg R. L. Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective. New York : Basic Books, 1985. 336 p.

40. Berger R. Being in nature: an innovative framework for incorporating nature in therapy with older adults. *Journal of holistic nursing*. 2009. Vol. 27. № 1. P. 45–50.

41. Clark D. A., Beck A. T. Cognitive therapy of anxiety disorders: science and practice. New York : Guilford Press, 2010. 628 p.

42. Corey G. Theory and practice of counseling and psychotherapy. Boston : Cengage Learning, 2017. 480 p.

43. Creativity and art therapies to promote healthy aging: a scoping review / F. Galassi et al. *Frontiers in psychology*. 2022. Vol. 13. P. 906191. URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.906191.

44. Csikszentmihalyi M. Creativity: flow and the psychology of discovery and invention. New York : HarperCollins, 1996. URL: https://digitalauthorship.org/wp-content/uploads/2016/01/csikszentmihalyi-chapter-flow-and-creativity.pdf.

45. Davidson R. J. Anxiety and affective style: role of prefrontal cortex and amygdala. *Biological psychiatry*. 2002. Vol. 51. № 1. P. 68–80. URL: https://doi.org/10.1016/s0006-3223(01)01328-2.

46. Davidson R. J., McEwen B. S. Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being. *Nature neuroscience*. 2012. Vol. 15. № 5. P. 689–695.

47. Effects of using natural and artificial flowers in flower arrangement on psychological and physiological relaxation / J.-W. Yang et al. *Journal of people plants environment*. 2022. Vol. 25. № 1. P. 39–48. URL: https://doi.org/10.11628/ksppe.2022.25.1.39.

48. Ellis A., Dryden W. The practice of rational emotive behavior therapy. New York : Springer Publishing Company, 1997. 351 p.

49. Endler N. S., Kocovski N. L. State and trait anxiety revisited. *Journal of anxiety disorders*. 2001. Vol. 15. № 3. P. 231–245. URL: https://doi.org/10.1016/s0887-6185(01)00060-3.

50. Flower therapy in the evolution of childbirth and in the pain-anxiety-stress triad: quasi-experimental study / E. B. Pitilin et al. *Acta paul enferm*. 2022. Vol. 35. P. eAPE02491. URL: https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022AO02491.

51. Fogo L. Engagement with the visual arts increases mindfulness : Departmental Honors Thesis. 2017.

52. Franco L., Shanahan D., Fuller R. A review of the benefits of nature experiences: more than meets the eye. *International journal of environmental research and public health*. 2017. Vol. 14. № 8. P. 864. URL: https://www.mdpi.com/1660-4601/14/8/864.

53. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925–1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Question of Lay Analysis and Other Works. London, 2009.

54. Gagliardi C. The use of nature-based activities for the well-being of older people: an integrative literature review. *Archives of gerontology and geriatrics*. 2019. Vol. 83. P. 315–327. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167494319301219.

55. Heimberg R. G., Brozovich F. A., Rapee R. M. A cognitive-behavioral model of social anxiety disorder. *Handbook of social anxiety disorder*. New York, 2010. P. 395–422.

56. Herrigel G. Zen in the art of flower arrangement. Souvenir Press, 1999.

57. Hitomi K., Yuizono T. Business professionals' acceptance of ikebana. *IIAI open conference publication series*. 2023. P. LBDS325. URL: https://doi.org/10.52731/lbds.v005.325.

58. Hitsuwari J., Jacobsen T. Symmetry and aesthetic judgments in ikebana: the japanese art of flower arrangement. *Research article*. 2025. URL: https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-7766964/v1.

59. Hofmann S. G. The anxiety skills workbook: simple CBT and mindfulness strategies for overcoming anxiety, fear, and worry. New Harbinger Publications, 2020. 200 p.

60. Horney K. The neurotic personality of our time. Nyköping, Sweden : Philosophical Arkiv, 2016. 186 p.

61. Ikenobo Y., Mochizuki Y., Kuwahara A. Usefulness of ikebana a nursing care environment. *DHM 2025* / ed. by V. Duffy. 2015. P. 441–447. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-21070-4_44.

62. Inoue O. 花道の思想 (Philosophy of Kado). Kyoto : Shibunkaku Shuppan, 2016.

63. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York : Delacorte Press, 1990. 720 p.

64. Lagreze K. Art therapy blossoms: developing floral design in art therapy for adults with anxiety : Expressive Therapies Capstone Theses. 2019. URL: https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/223.

65. Lau A. Harnessing the creative potential of Ikebana in promoting personal well‐being. *Mental Health and Social Inclusion*. 2010. Vol. 14. № 3. P. 30–35. URL: https://doi.org/10.5042/mhsi.2010.0442(date of access: 11.01.2026).

66. Lusebrink V. B., Martinsone K., Dzilna Šilova I. The expressive therapies continuum (ETC): interdisciplinary bases of the ETC. *International journal of art therapy: inscape*. 2013. Vol. 18. № 2. P. 75–85. URL: https://doi.org/10.1080/17454832.2012.713370.

67. Malchiodi C. A. Trauma and expressive arts therapy: brain, body, and imagination in the healing process. Guilford Press, 2020. 304 p.

68. May R., Angel E., Ellenberger H. F. Existence: a new dimension in psychiatry and psychology. New York : Basic Books, 1958. 324 p. URL: https://doi.org/10.1037/11321-000.

69. McWilliams N. Psychoanalytic diagnosis: understanding personality structure in the clinical process. New York : Guilford Press, 2011. 462 p. URL: https://isotis.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/07/mcwilliams_psychoanalytic_diagnosis.pdf.

70. Nature-based activities improve the well-being of older adults / A. Sia et al. *Scientific report*. 2020. Vol. 10. № 18178. URL: https://doi.org/10.1038/s41598-020-74828-w.

71. Pasko K. M. Psychological features of working with trauma in art therapy methods. *Слобожанський науковий вісник*. 2025. URL: https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.1.17.

72. Pregled pozitivnih učinaka izrade ikebane, kao mogućeg proširenja prakse Shinrin-yoku, na unaprjeđenje mentalnog zdravlja, emocionalnog blagostanja i kvalitetu života / A. Racz et al. *Journal of applied health sciences*. 2024. Vol. 10. № 2. P. 127–137. URL: https://doi.org/10.24141/1/10/2/5(date of access: 11.01.2026).

73. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.

74. Shimbo S. Art of meditation: Attitudes to nature in Japanese gardens and Ikebana. *Garland Magazine*. 2024. Vol. 35.

75. Shimbo S. Ikebana in English: Bibliographical essay. *International Journal of Ikebana Studies*. 2014. Vol. 2. P. 99–107.

76. Shimbo S. Seeing the invisible: Applying discourse analysis to the introduction of Senno Kuden. *The Kyoto Conference on Arts, Media \& Culture 2022: Official Conference Proceedings*. 2022. P. 63–70. URL: https://doi.org/10.22492/issn.2436-0503.2022.6.

77. Spielberger C. D. Anxiety: current trends in theory and research. Oxford, England : Academic Press, 1972. 485 p.

78. Stossel S. The age of anxiety: fears, hopes, neurosis and the search for peace of mind. New York, 2013. 464 p.

79. The mindfulness potential of ikebana: A study on senior well-being / S. Shimbo et al. *International Journal of Ikebana Studies*. 2025. Vol. 12. P. 1–30. URL: https://doi.org/10.57290/ikebana.12.0_1.

80. VanMeter M. L., Hinz L. D. A Deeper Dive into the Expressive Therapies Continuum: Structure, Function, and the Creative Dimension. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. 2023. URL: https://doi.org/10.1080/07421656.2023.2240682.

81. Winnicott D. W. Playing and reality. London : Taylor & Francis, 2005. 232 p.

82. Zaima N. Inspired ikebana. Mango Media, 2022.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса

Методика розроблена американськими психологами А.Уессманом і Д.Ріксом і є простим опитувальником для самооцінки емоційних станів.

Вимірювання проводяться за десятибальною системою по кожній шкалі.

Інструкція: «Виберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найточніше відображає Ваш стан зараз. Номер твердження, вибраного з кожного набору, обведіть кружечком у відповідному рядку реєстраційного бланку».

“Спокійність – тривожність”	“Енергійність – втомленість”
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
“Піднесення – пригніченість”	“Впевненість у собі – безпорадність”
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Список тверджень за всіма шкалами

„Спокійність – тривожність”

10. Цілковита спокійність. Непохитно впевнений у собі.

9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.

8. Відчуття повного благополуччя. Впевнений і почуваю себе невимушено.

7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.

6. Ніщо особливо мене не турбує. Почуваю себе більш-менш невимушено.

5. Дещо занепокоєний, почуваю себе скуто, трохи стривожений.

4. Переживаю деяку занепокоєність, страх, неспокій або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.

3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Відчуваю страхи.

2. Величезна тривожність, занепокоєність. Знищений страхом.

1. Повністю збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий труднощами, які не розв’язати.

„Енергійність – втомленість”

10. Поривання, що не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край.

9. Життєздатність, величезна енергія, що б’є через край, сильне прагнення до діяльності.

8. Багато енергії, сильна потреба у дії.

7. Почуваю себе свіжим, у запасі значна енергія.

6. Почуваю себе досить свіжим, у міру бадьорий.

5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.

4. Доволі стомлений. У запасі не дуже багато енергії.

3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії.

2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.

1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

„Піднесення – пригніченість”

10. Сильний підйом, запальні веселощі.

9. Збуджений, у піднесеному стані. Сприймає все із захватом.

8. Збуджений, у доброму настрої.

7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний.

6. Почуваю себе доволі добре, “в порядку”.

5. Почуваю себе трохи пригніченим, “так собі”.

4. Настрій пригнічений і дещо смутний.

3. Пригноблений і почуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний.

2. Дуже пригнічений. Почуваю себе просто жахливо.

1. Крайня депресія і зневір’я. Пригнічений. Усе чорно й сіро.

„Впевненість у собі – безпорадність”

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.

9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.

8. Дуже впевнений у своїх здібностях.

7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші.

6. Почуваю себе доволі компетентним.

5. Відчуваю, що мої вміння й здібності дещо обмежені.

4. Почуваю себе доволі нездібним.

3. Пригнічений своєю слабкістю й нестатком здібностей.

2. Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.

1. Давить почуття слабкості й марності зусиль. У мене нічого не виходить.

Обробка результатів. Спочатку визначаються показники за кожною зі шкал “Спокій-тривожність”, “Енергійність-втомленість”, “Піднесення-пригніченість”, “Впевненість у собі-безпорадність”, які відповідають обраному респондентом номеру твердження.

Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою: ЕС=(І1+І2+І3+І4)/4, де ЕС - інтегральний показник емоційного стану; І1, І2, І3 та І4 - індивідуальні показники за відповідними шкалами.

Інтерпретація результатів.

ЕС може змінюватися від 1 до 10.

Якщо він знаходиться в межах 8-10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий;

у межах 6-7 балів - як добрий;

4-5 балів - як погіршений;

1-3 бали - як поганий і дуже поганий.

Шкала “Спокій-тривожність”

Вище 5-6 балів. В опитуванні респондент показує переважання “Спокою”: витриманість, стриманість, терплячість, статечність, розважливість, врівноваженість, незворушність, терпимість.

5-6 Респондент демонструє середні показники за шкалою без явного переважання одного полюса.

1-4 бали. У респондента прояви заляканості, нерішучості. засмиканість, полохливість, нервовість, невпевненість, напруженість, боязкість.

Шкала “Енергійність-втома”

вище 5-6 балів. Респондент оцінює себе як особистість: ініціативний, діяльний, підприємливий, спрямований, активний, кипучий, пробивний, кмітливий.

5-6 балів. Респондент демонструє середні показники за шкалою “Енергійність-втома” без явного переважання одного з полюсів.

1-4 бали Респондент оцінює себе як: безініціативний, пасивний, інертний, млявий, апатичний, байдужий, повільний.

Шкала “Піднесеність-пригніченість”

вище 5-6 балів. Респондент оцінює себе як: темпераментрий, завзятий, поривчастий, енергійний, волелюбний, розкутий, живий, рухливий, жвавий.

5-6 балів.Респондент демонструє середні показники за шкалою “Піднесеність-пригніченість” без явного переважання одного з полюсів.

1-4 бали: Респондент оцінює себе як: сором'язливий, боязкий, нерішучий, пригноблений, зляканий, задавлений, пригнічений.

Шкала “Впевненість у собі- безпорадність”

вище 5-6 балів. Респондент оцінює себе як: боєць, загартований, рішучий, наполегливий, героїчний, працездатний, сильний, вольовий, твердий, безстрашний, відважний, самостійний.

5-6 балів.Респондент демонструє середні показники за шкалою “Впевненість у собі-безпорадність” без явного переважання одного з полюсів.

1-4 бали: Респондент оцінює себе як: слабкий, слабовольний, прибитий, безмовний, несміливий, слабохарактерний.

Сумарна оцінка стану. Цей показник відображає вираженість, ступінь емоційного підйому-виснаження у респондента. Якщо сума балів від 26 до 40, то респондент високо оцінює свій емоційний стан.

Якщо від 15-25, то це є середньою оцінкою емоційного стану.

4-14 балів - це низька оцінка.

Додаток Б

Методика «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна

Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є інформативним способом самооцінки рівня ситуативної тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Методика була розроблена в 1970 році.

Шкала Спілбергера через свою відносну простоту й ефективність широко застосовується у клінічній практиці з різною метою – для визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану пацієнта в динаміці та ін.

Опитувальник складається з 40 питань-суджень, з котрих 1-20 призначені для оцінки ситуативної тривожності та 21-40 - для визначення особистісної тривожності.

Бланк опитувальника

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає».

Шкала ситуативної тривожності

Питання / варіанти відповіді	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
	1	2	3	4
1. Я спокійний				
2. Мені ніщо не загрожує				
3. Я перебуваю в напруженні				
4. Я внутрішньо скутий				
5. Я відчуваю себе вільно				
6. Я засмучений				
7. Мене хвилюють можливі невдачі				
8. Я відчуваю душевний спокій				
9. Я стривожений				
10.Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11.Я впевнений в собі				
12.Я нервуюсь				
13.Я не знаходжу собі місця				

14.Я напружений				
15.Я не відчуваю скутості, напруження				
16.Я задоволений				
17.Я стурбований				
18.Я дуже збуджений і мені не по собі				
19.Мені радісно				
20.Мені приємно				

Шкала особистої тривожності

Питання / варіанти відповіді	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
	1	2	3	4
1. У мене буває піднесений настрій				
2. Я буваю дратівливим				
3. Я легко впадаю в розпач				
4. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші				
5. Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути				
6. Я відчуваю приплив сил і бажання працювати				
7. Я спокійний, урівноважений та зібраний				
8. Мене турбують можливі труднощі				
9. Я дуже переживаю через дрібниці				
10.Я буваю цілком щасливий				
11.Я все приймаю близько до серця				
12.Мені не вистачає впевненості в собі				
13.Я відчуваю себе беззахисним				
14.Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів				
15.У мене буває хандра				

16.Я буваю задоволений				
17.Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене				
18.Буває, що я відчуваю себе невдахою				
19.Я врівноважена людина				
20.Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи				

Обробка результатів включає наступні етапи:

- Визначення показників ситуативної та особистісної тривожності за допомогою ключа.
- На основі оцінки рівня тривожності – складання рекомендацій для корекції поведінки випробуваного.
- Обчислення середньогрупового показника ситуативної тривожності (СТ) й особистісної тривожності (ОТ) та їх порівняльний аналіз.
- **Процедура підрахунку балів**
- Ситуативна тривожність (СТ) визначається по ключу:
- СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) – (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =
- ОТ - Особистісна тривожність визначається по ключу:
- ОТ = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) – (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =

Інтерпретація результатів STAI

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

- до 30 балів – низька тривожність;
- 31-44 бали – помірна тривожність;
- 45 і більше – висока тривожність.

Зіставлення результатів за обома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента.

.

Додаток В

Шкала тривоги Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI)

Шкала Тривоги Бека

Шкала Бека – це психодіагностичний інструмент, призначений для оцінки рівня тривоги у людини. Вона допомагає визначити вираженість як фізичних, так і когнітивних симптомів тривожності.

Бланк опитувальника

Прошу обрати одну з можливостей відповіді на кожне запитання. Старайтесь відповідати швидко.

	0. Зовсім не турбує	1. Злегка турбує	2. Середньо турбує	3. Дуже турбує
1.Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
2.Відчуття жару				
3.Тремтіння в ногах				
4.Неможливість розслабитись				
5.Страх, що станеться найгірше				
6.Головокружіння				
7.Прискорене серцебиття				
8.Нестійкість, нестабільність				
9.Відчуття жаху, це кінець				
10.Дратівливість				
11.Тремтіння в руках				
12.Відчуття задухи				
13.Нерівна хода				
14.Страх втрати контролю				
15.Труднощі з диханням				
16.Страх смерті				
17.Переляк				
18.Шлунково-кишкові розлади				
19.Непритомність				
20.Прилив крові до обличчя				
21.Посилене потовиділення (не пов’язане зі спекою)				

Інтерпретація результатів:

0–5 балів – Норма (мінімальна тривожність, відсутність значного впливу на повсякденне життя).

6–8 балів – Легкий рівень тривоги (можливий дискомфорт, але без серйозних обмежень у діяльності).

9–18 балів – Середній рівень тривоги (можливі труднощі у повсякденній діяльності, періодичні прояви занепокоєння).

19–63 балів – Високий рівень тривоги (значний вплив на емоційний стан, можливі панічні атаки, порушення сну, необхідність професійної допомоги).

Додаток Д

Символьно-проєктивний тест «Квітка»

Уявіть собі будь-яку квітку.

Будь-яку квітку, яку ви колись бачили, чи квітку, яку змалює вам ваша уява. Чи будь-який інший образ. Усе, що ви собі уявили, добре.

Спробуйте торкнутися стебла квітки - Яке воно на дотик? Якої товщини це стебло? Наскільки воно пружне?

Торкніться листків - які вони на дотик? Спробуйте торкнутися верхньої і нижньої частини листка. Спробуйте порівняти їх на дотик.

Яка чашечка у квітки?- Торкніться її. Які на дотик пелюстки? Якого кольору вони?

Спробуйте торкнутися кінчиком пальця самої серединки квітки. Що ви відчуваєте?

Спробуйте заглянути в саму серединку квітки. - Як виглядає ця серединка? Що там є

Чи ви відчуваєте запах квітки?

А тепер простежте вниз по стеблу. Де знаходиться квітка?

Зверніть увагу на те, яке враження справляє на вас квітка. Які почуття вона у вас викликає? Що ви відчуваєте, дивлячись на квітку?

Що знаходиться довкола квітки? Що її оточує?

Як вам здається, яка зараз пора року? Який це місяць?

Яка погода? Яка температура повітря?

Котра приблизно година? Яка це пора дня: ранок, день, вечір, ніч?

Як ви себе почуваєте? Який ваш настрій?

Чи є щось довкола?

Що вам зараз хочеться зробити з квіткою? -Зробіть це, будь ласка.

А тепер попрощайтеся з образом. Запам’ятайте всі свої враження. відчуття, всі кольори, звуки, запахи.

Коли будете готові, стисніть руки в кулаках, сильно потягніться вперед і вгору і повільно розплющуйте очі.

Додаток Е

Таблиця Е.1

Таблиця кількісних даних, отриманих у ході емпіричного дослідження за методикою самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса

№	Шкала				Сумарний	ЕС
	Спокій - тривожність	Енергійність - втомленість	Піднесення - пригніченість	Впевненість у собі - безпорадність		
1	2	3	5	5	15	4
2	8	8	7	8	31	8
3	6	6	6	8	26	7
4	4	5	5	7	21	5
5	6	3	5	5	19	5
6	8	8	7	6	29	7
7	4	5	6	5	20	5
8	6	6	6	7	25	6
9	5	6	6	8	25	6
10	6	6	6	7	25	6
11	7	5	6	7	25	6
12	5	6	6	5	22	6
13	5	5	5	6	21	5
14	5	5	6	5	21	5
15	5	5	6	7	23	6
16	3	4	5	4	16	4
17	5	4	5	6	20	5
18	6	5	6	5	22	6
19	3	4	5	7	19	5
20	7	6	6	7	26	7
21	6	6	6	7	25	6
22	5	5	5	5	20	5
23	4	4	5	6	19	5
24	6	5	6	5	22	6
25	7	6	6	7	26	7
26	5	6	5	7	23	6
27	4	5	6	6	21	5
28	7	6	6	7	26	7

Продовження таблиці Е.1

29	7	6	6	6	25	6
30	6	6	6	10	28	7
31	5	4	5	5	19	5
32	4	6	6	7	23	6
33	5	8	6	5	24	6
34	4	4	7	6	21	5
35	3	3	4	5	15	4
36	3	4	4	4	15	4
37	5	3	4	3	15	4
38	4	4	5	4	17	4
39	4	5	5	5	19	5
40	5	5	6	6	22	6
41	5	5	5	5	20	5
42	7	4	3	3	17	4
43	4	4	5	5	18	5
44	4	6	7	6	23	6
45	3	3	5	3	14	4
46	4	3	1	8	16	4
47	7	6	6	7	26	7

Таблиця Е.2

Таблиця кількісних даних, отриманих у ході емпіричного дослідження за методикою «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна

№ респондента	Ситуативна тривожність (СТ)	Особистісна тривожність (ОТ)
1	59	60
2	37	33
3	46	38
4	45	44
5	40	41
6	47	44
7	52	64
8	38	36
9	34	31
10	37	36
11	47	53
12	45	45
13	44	45
14	47	52
15	38	36
16	58	66
17	44	44
18	33	42
19	52	49
20	46	47
21	49	50
22	52	49
23	49	55
24	44	49
25	46	47
26	45	49
27	42	44
28	42	42
29	42	45

Продовження таблиці Е.2

30	36	36
31	45	43
32	49	52
33	39	41
34	49	46
35	54	48
36	58	56
37	56	54
38	54	61
39	42	44
40	46	44
41	50	50
42	36	48
43	54	50
44	47	47
45	53	61
46	68	70
47	50	47

Додаток Ж

Розрахунок коефіцієнту лінійної кореляції Пірсона виконувався автоматично за посиланням:
https://www.eztests.xyz/criteria/pearsonr/

Звіт розрахунку коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона для рівня ситуативної тривожності та інтегрального показника емоційних станів представлений на рис. Ж.1.



Рис Ж.1. Звіт розрахунку коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона для рівня ситуативної тривожності та інтегрального показника емоційних станів.

Звіт розрахунку коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона для рівня особистісної тривожності та інтегрального показника емоційних станів представлений на рис. Ж.2.



Рис Ж.2. Звіт розрахунку коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона для рівня особистісної тривожності та інтегрального показника емоційних станів

Додаток К

Таблиця К.1

Таблиця кількісних даних контрольної групи, отриманих у ході емпіричного дослідження за методикою «Шкала тривоги Бека»

№ респондента	Вік	Перебування	Кількість балів	Рівень тривоги
1	18–24	в Україні	5	норма
2	25–34	поза межами України	6	легкий
3	25–34	в Україні	20	високий
4	25–34	поза межами України	0	норма
5	25–34	поза межами України	9	середній
6	25–34	в Україні	21	високий
7	25–34	в Україні	8	легкий
8	25–34	в Україні	22	високий
9	25–34	в Україні	22	високий
10	35–44	в Україні	21	високий
11	35–44	в Україні	3	норма
12	35–44	в Україні	20	високий
13	35–44	поза межами України	13	середній
14	35–44	поза межами України	7	легкий
15	35–44	в Україні	16	середній
16	35–44	поза межами України	16	середній
17	35–44	в Україні	20	високий
18	35–44	в Україні	20	високий
19	45–54	в Україні	12	середній
20	45–54	в Україні	18	середній
21	45–54	в Україні	27	високий
22	55–64	в Україні	9	середній
23	55–64	в Україні	14	середній

Таблиця К.2

Таблиця кількісних даних дослідної групи, отриманих у ході емпіричного дослідження за методикою «Шкала тривоги Бека»

№ респондента	Вік	Перебування	Кількість балів	Рівень тривоги
1	18–24	в Україні	3	норма
2	25–34	в Україні	8	легкий
3	25–34	в Україні	13	середній
4	25–34	поза межами України	29	високий
5	25–34	в Україні	3	норма
6	25–34	в Україні	2	норма
7	25–34	поза межами України	8	легкий
8	25–34	поза межами України	9	середній
9	25–34	в Україні	4	норма
10	35–44	в Україні	13	середній
11	35–44	поза межами України	15	середній
12	35–44	в Україні	11	середній
13	35–44	в Україні	10	середній
14	35–44	в Україні	20	високий
15	35–44	поза межами України	7	легкий
16	45–54	поза межами України	9	середній
17	45–54	в Україні	20	високий
18	45–54	в Україні	13	середній
19	45–54	в Україні	10	середній
20	45–54	поза межами України	45	високий
21	45–54	в Україні	14	середній
22	45–54	в Україні	5	норма
23	55–64	в Україні	23	високий
24	55–64	в Україні	18	високий

Додаток Л

Таблиця Л.1

Таблиця деяких даних дослідної групи, отриманих у ході емпіричного дослідження за символьно-проєктивним тестом «Квітка»

№	Опис результатів виконання вправи респондентами дослідної групи
1	В уяві переді мною постала троянда синього кольору. Колір мене здивував. Пелюстки троянди з внутрішнього боку сині оксамитові, ззовні - білувато-бежеві. Розмір бутону середній, серединки не видно, не можливо зазирнути й побачити тичинки, відчути аромат. Ця троянда не може показати красу й аромат, котраст і красу синього й жовтого. Є два листочки, по одному з двох боків, знизу є шипи. На стеблі шипів немає. Троянда висока у скляній прозорій високій вазі, схожій на бутилку. Ваза знаходиться на освітленому з вікна столі в центрі кімнати. Навкруги стола все сіре, непривітне й тривожне, хоча видимість в кімнаті зберігається. Є відчуття страху, що одного ранку міцне , соковите стебло під самим бутоном зігнеться. І троянда ще буде жива, але із похиленою головою, та вже ніщо не зможе врятувати ситуацію. Єдине, що можна зробити, то зараз оприскувати листя та бутон, бо доступ до води звичайним способом через стебло може в любий момент зупинитися.
2	Уявила (згадала) квітку, яку бачила колись в Албанії. Здається, це щось із родини магнолієвих, але цвіте влітку. Тож фактично це дерево. Квіти порівняно з нашими магноліями здаються тривкішими й ніби восковими, не заломлюються й не розвалюються. Дерево має гарне, аж глянцеве листя. І коли ви сказали уявити стебло й тих, хто поруч, стало цікаво, бо ця квітка на кроні - тобто досить високо.
3	Під час вправи "квітка" я уявляла щось поміж лотосом і трояндою. Але нажаль не змогла повністю зануритись і пройти цю медитацію, тому не можу поділитись враженнями саме з неї. Заняття з Ікебани були моїм бажанням давно і я дуже рада, що зустріла їх.
4	В цілому досвід був дуже приємний, була можливість повністю зосередитися і відпустити на годину-дві всі турботи. Якщо говорити про вправу, то для мене вона мала ефект заспокоєння, квітка викликала відчуття прийняття та любові.
5	Вправа «Квітка» мені дуже сподобалася, і вона здалася настільки хорошою, що я здивувалася, чому раніше не чула про таку медитацію. Вправа принесла дуже приємне розслаблення, можна навіть сказати відчуття щастя.
6	Дуже приємна вправа, яка допомогла мені провідчувати свої враження. А де в мені ця серцевина жива і незвичайна, де стебла, листя, як відчувається моє коріння? Хочу взяти її собі за інструмент з вашого дозволу.
7	Після вправи відчуваю більше ніжності і розслабленості. Здивувало те, що було багато води-і квітка в озері, і я відчувала себе в озері. Неприємних моментів не було. Дуже щемкий момент був, коли я торкалася квітки і відчувала її живою-вона рухала пелюстками і немов дихала. Квітка-щось середнє між водяною лілією і лотосом. Я її відчувала в серці.
8	Стосовно ваправи - відчуття добрі. Це гарний спосіб єднання з собою. Гарна квітка у гарному місці, шкода лише, що росте самотою
9	У вправі я одразу уявила себе в воді а потім і лотос/и, поряд з яким/якими я плавала влітку. Було приємно, і згадувались картинки тих, що я фотографувала.

Продовження таблиці Л.1

10	Як образ мені прийшла тоненька квітка, яка нагадує дзвіночок, але з більш вузькими пелюстками. Вони були рожевого кольору, з жовтими градієнтом по центру і білим ближче до основи пелюстки. Маточка була з довгими вусиками жовтого кольору, які виглядають доволі лоскотно. Сама квітка на тоненькій ніжці, легко погойдується на вітру. А росте десь у траві на схилі, ніби біля стежки, яка веде до вершини цього схилу. Відчуття були доволі легкі, відчувалась деяка свобода цієї квітки та її тендітность.
11	Відчуття після вправи приємні, заспокійливі. Мій образ -- жовтий бутон квітки, схожої на ірис. Квітка явно садова, але росла вона в полі серед інших яскравих квітів. Коли квітка розкрилася -- вона вже не була ірисом і мала яскраву, оксамитову, жовту серцевину, заповнену медовим пилком. По полю літало багато бджіл, котрі збирали цей пилок і це було природньо і гарно. Трохи бентежила думка, чому садова квітка росте не в садку, де мала б рости. На краю поля був ліс. Темний, але він не лякав, просто це скоріше кордон іншого світу, де ростуть інші рослини.
12	Під час вправи "Квітка" я почувалася врівноважено та спокійно. Моя квітка злегка світилася, літала і рухала пелюстками. Мене дещо здивувало те, що на стовбурі були шипи, і листя було схоже на листя троянди, хоча сама квітка нагадувала скоріше щось між тюльпаном та магнолією. Мені було дуже приємно, коли квітка пустила коріння, перетворилась на дерево, на ній виросло багато квітів, потім одна квітка перетворилась на метелик. Ця медитація додала мені натхнення, як і весь курс. Хочеться щось робити, жити життя.
13	Ця практика дала можливість заглибитись в себе і одночасно відчувати відкритість до світу. Спокій, ясність, повнота життя. дякую
14	Під час і опісля вправи почувалась добре і умиротворено. Відчуття подорожі, натхнення та таємничості. Моя історія, що розгорталась перед внутрішнім зором була про темні нічні джунглі, де стається щось сакральне та фантастичне- розквітає нічна квітка та сяйвом освітлює простір навколо сере, а мешканці джунглів не хочуть її сполохати та споглядають з хащів в тиші та мирі. Найприємнішим було відчуття затишку та магії цієї ночі, відчуття, що нас тут безліч: пантери, мавпи, комахи, змії, антилопи та птахи найдивніших форм. Квітка нагадувала цвіт кактусів з вираженою довгою маточкою і сильним запаморочливим ароматом. Серединка як колодязь підсвічений зсередини. Вона вібрувала і пульсувала, ніби скликала до себе.

Додаток М

Зразок протоколу корекційного заняття

Форма проведення _____

Група або ПІБ _____

Дата_____

Загальний час проведення_____

Мета корекційного заняття _____

_____

Методи і технології _____

_____

Етапи корекційного заняття	Хід корекційного заняття	Примітки

Висновки:_____

_____

Психолог

Код