МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Зниження проявів тривожності старшокласників засобами арт-терапії

Здобувачки вищої освіти першого (бакалаврського) рівня ПСБз-22-1 групи, спеціальності 053 «Психологія» ОПП «Психологія»
_____ *підпис здобувача вищої освіти* — Ткаченко Олена Миколаївна

Науковий керівник
_____ *підпис керівника* — Овдієнко Ірина Михайлівна, кандидат психологічних наук, доцент

Гарант освітньо-професійної програми
_____ *підпис гаранта ОПП* — Заушнікова Марина Юріївна, кандидат психологічних наук, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та соціології
протокол від «2» 05 2026 № 11
Завідувач кафедри
_____ *підпис* — Пєтухова Ірина Олексіївна, кандидат педагогічних наук, доцент

Київ – 2026

Реєстрація № 4 10.06.2026 _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки *до захисту* 04.06.2026 _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 86 12.06.2026 _____
(оцінка) (дата) (підпи

Голова комісії: _____ _____
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: _____ _____
(підпис) (ініціали, ПІБ)
_____ _____
(підпис) (ініціали, ПІБ)
_____ _____
(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Затверджую:

Завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних
дисциплін
_____ І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти
Ткаченко Олени Миколаївни

Тема кваліфікаційної роботи: зниження проявів тривожності старшокласників засобами арт-терапії.
Затверджена наказом ректора від __14.10.2025__ № _1323_
Термін подачі закінченої роботи: 6 червня 2026

Цільова установка: здійснення теоретичного аналізу проявів тривожності старшокласників у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі, виявленні її психологічних особливостей і детермінант, а також у проведенні емпіричного дослідження специфіки її проявів у шкільному середовищі. На основі отриманих результатів передбачається розробка, наукове обґрунтування комплексної арт-терапевтичної програми, спрямованої на зниження рівня тривожності учнів, формування соціально прийнятних моделей поведінки та підвищення рівня психологічної адаптації старшокласників.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити особливості тривожності старшокласників, а також розробити психокорекційну програму щодо її зниження.

Об'єкт дослідження – тривожність особистості.

Предмет дослідження – зниження проявів тривожності старшокласників засобами арт-терапії.

База дослідження: дослідно-експериментальна робота здійснювалася на базі закладу загальної середньої освіти: Малинського ліцею №3 Малинської міської ради. Вибірку досліджуваних склали 30 осіб — учнів десятих класів.

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапі роботи	
		За планом	Фактичне
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	01.10.2025	01.10.20
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	18.12.2025	18.12.20
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	18.03.2026	20.03.20
4.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	15.04.2026	20.04.20
5.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	15.05.2026	15.05.20
6.	Попередній захист роботи	15.05.2026	20.05.20
7.	Отримання відгуку керівника роботи	21.05.2026	28.05.20
8.	Отримання зовнішньої рецензії	28.05.2026	28.05.20
9.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	01.06.2026	04.06.20
10.	Захист роботи	06.06.2026	9-10.06.20

1. Дата видачі завдання « 1 » жовтня 2025

2. Керівник кваліфікаційної роботи _____
Овдієнко І.М.

(підпис)

3. Гарант освітньої програми: _____
_Заушнікова М.Ю.

(підпис)

4. Завдання до виконання отримав _____
здобувач вищої освіти
Ткаченко О.М.

(підпис)

(ініціали, ПІБ)

ЗМІСТ

ВСТУП ……. 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ……..……... 7

1.1. Тривожність як психологічний феномен: сутність та основні характеристики…..……..…….. 7

1.2. Тривожність як властивість особистості: структура, види та чинники формування..... 12

1.3. Психологічні підходи до корекції тривожності особистості із застосуванням арт-терапії …… 17

Висновки до першого розділу……... 24

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ……... 26

2.1. Методика та організація дослідження …… 26

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей тривожності старшокласників……..…… 31

2.3. Психокорекційна програма зниження тривожності старшокласників засобами арттерапії 37

Висновки до другого розділу…… 52

ВИСНОВКИ…….. 55

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……. 57

ДОДАТКИ……..……. 61

ВСТУП

Актуальність проблеми дослідження. У сучасних умовах суспільного розвитку, що характеризуються високим рівнем інформаційного навантаження, соціально-економічною нестабільністю, швидкими змінами життєвих обставин та тривалим впливом стресогенних чинників, особливої значущості набуває проблема збереження психічного здоров'я особистості. Одним із найбільш поширених проявів психологічного неблагополуччя є тривожність, яка негативно впливає на емоційний стан людини, її поведінку, міжособистісну взаємодію, навчальну та професійну діяльність.

Особливої актуальності проблема тривожності набуває серед старшокласників, оскільки цей віковий період пов'язаний із низкою важливих життєвих завдань: професійним самовизначенням, підготовкою до подальшого навчання, формуванням життєвих цілей і цінностей. Водночас старшокласники перебувають під впливом значних навчальних навантажень, соціальних очікувань та необхідності прийняття відповідальних рішень щодо власного майбутнього, що може сприяти підвищенню рівня тривожності.

Проблема посилюється в умовах воєнного стану, коли до вікових труднощів додаються переживання, пов'язані з небезпекою, невизначеністю майбутнього, вимушеними змінами способу життя та постійним інформаційним впливом. За результатами досліджень, проведених у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», спостерігається зростання показників тривожності серед підлітків і молоді, що свідчить про необхідність пошуку ефективних засобів психологічної підтримки та корекції емоційних станів.

У зв'язку з цим особливого значення набуває впровадження методів психологічної допомоги, які сприяють безпечному вираженню емоцій, зниженню психоемоційного напруження та розвитку навичок саморегуляції. Одним із перспективних напрямів такої роботи є арттерапія, яка завдяки

використанню творчої діяльності створює умови для усвідомлення й опрацювання внутрішніх переживань, гармонізації емоційного стану та зниження проявів тривожності.

Ступінь розробленості проблеми дослідження. У психологічній науці тривожність розглядається як багатовимірний психічний феномен, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти особистості. Зарубіжні дослідники, такі як S. Freud, T. Leary, C. Spielberger підкрес люють, що тривожність пов'язана з особливостями оцінювання небезпеки, самооцінки та адаптаційних стратегій, що істотно впливає на психічне здоров'я підлітків і дорослих. Вітчизняні науковці, зокрема О. Вознесенська, М. Корольчук, Г. Костюк, І. Пасічник також розглядають тривожність як самостійну психологічну характеристику, що визначає адаптивні можливості особистості в умовах соціальних викликів, звертаючи увагу на механізми саморегуляції та психоемоційної стабільності.

Проблема тривожності в різні вікові періоди активно досліджується з урахуванням психолого-педагогічних аспектів розвитку особистості. Зарубіжні автори, такі як E. Erikson, K. Horney, V. Oaklander підкреслюють, що тривожність має специфічні вікові особливості, пов'язані з розвитком самосвідомості, соціальних очікувань та оцінювання себе в соціумі. Українські дослідження, зокрема роботи О. Кокуна, М. Корольчука, С. Максименко акцентують увагу на впливі тривожності на навчальну діяльність, адаптацію до соціального середовища і психоемоційний стан у контексті сучасних соціальних трансформацій.

У контексті психологічної корекції тривожності значну увагу приділяють психотерапевтичним і творчим підходам О. Вознесенська та Л. Мова, А. Чуприков, М. Сидоркіна, Н. Пилипчук, V. Oaklander, що сприяють зниженню емоційної напруги та розвитку адаптивних навичок, розглядають творчі техніки як перспективні засоби підтримки психоемоційного здоров'я зростаючого покоління .

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених проблемі тривожності, питання застосування творчих і символічно-опосередкованих методів у її корекції у старшому шкільному віці потребує подальшого наукового обґрунтування та емпіричної перевірки, що й зумовлює актуальність даного дослідження.

Об'єкт дослідження – тривожність особистості.

Предмет дослідження – зниження проявів тривожності старшокласників засобами арт-терапії.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити особливості тривожності старшокласників, а також розробити психокорекційну програму щодо її зниження.

Завдання дослідження:

1) теоретично проаналізувати поняття, структуру та чинники формування тривожності в психологічній науці; охарактеризувати основні підходи до її корекції;

2) емпірично дослідити особливості тривожності старшокласників;

3) розробити психокорекційну програму зниження тривожності старшокласників засобами арттерапії.

Для досягнення мети й вирішення поставлених завдань було розроблено програму дослідження, реалізація якої передбачала застосування *комплексу методів*, серед яких:

- *теоретичні* – аналіз і синтез психологічної літератури з проблеми дослідження з метою порівняння, систематизації, узагальнення та інтерпретації теоретичних положень і емпіричних даних;
- *емпіричні* –опитування, *психодіагностичні методики*, зокрема: методика діагностики самооцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера State-Trait Anxiety Inventory (STAI) в адаптації Ю. Ханіна; методика діагностики специфічної тривожності старшокласників та студентів — „Шкала тривожності“ Ч. Кондаша; особистісний опитувальник

Г. Айзенка (EPI — Eysenck Personality Inventory, варіант А); методика діагностики міжособистісних стосунків (МДО) Т. Лірі.

- *метод математико-статистичної обробки даних*: було використано кореляційний аналіз за Спірменом.

Експериментальна база дослідження: дослідно-експериментальна робота здійснювалася на базі закладу загальної середньої освіти: Малинського ліцею №3 Малинської міської ради. Вибірку досліджуваних склали 30 осіб — учнів десятих класів.

Практична значущість отриманих результатів полягає: в узагальненні теоретичних положень щодо тривожності старшокласників; визначенні характеру взаємозв'язку між рівнями тривожності та індивідуально-особистісними властивостями десятикласників, що дозволить здійснювати цілеспрямований психологічний супровід учнів; виявленні впливу тривожності на формування особистісних якостей та специфіку міжособистісних стосунків у ранньому юнацькому віці, що слугуватиме підґрунтям для розробки індивідуальних консультативних та психокорекційних програм (зокрема, засобами арт-терапії).

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел (45 джерел, з них 6 іноземною мовою). Основний текст викладено на 60 сторінках. Робота містить 11 таблиць.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Тривожність як психологічний феномен: сутність та основні характеристики

Проблема тривожності є однією з найбільш актуальних проблем сучасної психологічної науки. Різні аспекти цього феномену постійно привертають увагу дослідників, оскільки тривожність суттєво впливає на всі сфери життєдіяльності людини, визначаючи особливості її поведінки, діяльності та соціальної взаємодії. Попри тривалу історію вивчення, цей концепт залишається багатоаспектним, що зумовлено розбіжностями в трактуванні його природи як емоційного стану, стійкої індивідуальної властивості або захисного механізму психіки.

У науковий обіг поняття тривоги першочергово увійшло завдяки працям психоаналітичної школи. Зокрема, S. Freud [38, с. 77–88] диференціював об’єктивну тривогу (як реакцію на реальну зовнішню загрозу) та невротичну тривогу (як результат внутрішнього конфлікту між імпульсами «Воно» та цензурою «Над-Я»). У подальшому представники неофрейдизму (K. Horney, E.Erikson) перевели фокус уваги на соціокультурний контекст, розглядаючи базову тривогу як фундаментане почуття безпорадності дитини в потенційно ворожому світі, що виникає внаслідок дефіциту безпеки та емоційного прийняття у ранніх міжособистісних стосунках. Натомість T. Cantopfer вважає що потреби, які конфліктують між собою викликають стрес. І цього достатньо для виникнення тривоги [9, с. 27].

Важливим аспектом у розумінні природи тривожності є розмежування понять «тривога» і «тривожність». Ряд сучасних дослідників (Г. Гулько, В. Кисловська, А. Лукасік, А. Малолєткова,) розкривають суть поняття

«тривога» саме у порівнянні із поняттям «тривожність».

Так, Г. Гулько характеризує тривогу та тривожність як складні та багатогранні поняття, у яких збігаються не лише афективні, але й інші компоненти, які грають важливу роль у розумінні цих понять [7, с. 98–107]. В якості критерію розмежування тривоги і тривожності В. Кисловська пропонує виокремити адекватність переживання реальному стану суб'єкта [11, с. 45–52]. Вона визначає тривогу як переживання, викликане реальним неблагополуччям суб'єкта в будь-якій галузі. А стале, неадекватне об'єктивним обставинам переживання тривоги вважає особистісним утворенням. Саме особистісний конструкт, на її думку, отримав назву особистісної тривожності (тобто тривожності як риси, яка властива особистості) [11, с. 45–52].

Розвиваючи цей підхід, А. Малолєткова у власному дослідженні робить висновок про те, що ці поняття знаходяться у єдиному семантичному просторі, причому тривожність може бути рисою характеру, а може бути обумовлена наявністю травмуючої для особистості ситуації, яка не є при цьому властивістю особистості. Результатом дії тривожності буде наявність у індивіда тривоги, як емоційного стану, характерного для нього в конкретній ситуації або навіть поза нею [19, с. 247].

На думку А. Łukasik, як правило, терміном «тривога» визначається безпосередній емоційний стан, а терміном «тривожність» — особистісна якість. При цьому науковець зазначає, що нерідко термін «тривожність» застосовують і для загального визначення обох видів тривожності [43, с. 24-26].

Сучасний британський психіатр доктор Т. Cantopfer вважає, що тривога - це страх і це нормальна здорова емоція властива майже кожному [10, с. 10]. На його думку певна міра тривоги допомагає нам приймати зважені рішення щодо власної безпеки. До того ж тривога є частиною реакції «бийся або тікай», яку ми успадкували від наших предків. Натомість тривожність, на думку вченого, це теж страх, але за відсутністю загрози [9, с. 26].

Ю. Трофімов відділяє термін «страх» від тривожності. На його думку

терміном «тривога» позначається емоційна відповідь на можливу психічну загрозу, на відміну від терміна страх, яким позначається реакція на реальну загрозу [33, с. 378]. Вчений вважає, що стан тривоги виникає у зв'язку з можливими неприємностями, непередбаченими ситуаціями, змінами у звичайній обстановці й виражається специфічними переживаннями: хвилювання, побоювання, порушення спокою тощо. До того ж він вважає, що тривожність як риса особистості, є найбільш значущим ризик-фактором що сприяє нервово-психічним захворюванням. Висока тривожність знижує ефективність інтелектуальної діяльності, гальмує її в напружених ситуаціях (наприклад під час іспитів), знижує рівень розумової працездатності, викликає невпевненість у своїх здібностях і є однією з причин негативного соціального статусу особистості, бо її поведінка характеризується емоційністю і неврівноваженістю, роздратуванням і може призвести до емоційного стресу [33, с. 378].

Сучасний методологічний консенсус у розумінні сутності диференційованих видів тривожності базується на концептуальній теорії C. Spielberger's, відповідно до якої розрізняють тривогу як стан (тимчасове переживання) і тривожність як властивість особистості (стійка риса характеру) [40, с. 23-25]. C. Spielberger розглядає тривожність як складне явище, розділяючи її на стійку рису особистості та тимчасову реакцію на зовнішні обставини. У своїй фундаментальній праці «Anxiety: current trends in theory and research» автор наголошує: «Особистісна тривожність розглядається як відносно стійка індивідуальна відмінність, що характеризує схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі» [40, с. 39].

Таким чином, у науковій практиці закріпилися такі базові поняття:

Ситуативна (реактивна) тривожність — характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози та напруги, що супроводжуються активацією автономної (вегетативної) нервової системи у відповідь на появу стресогенного чинника.

Особистісна тривожність — відображає відносно стійку схильність людини сприймати широке коло об'єктивно безпечних ситуацій як загрозливі та реагувати на них підвищенням тривоги, виступаючи стабільним утворенням структури особистості.

Важливим внеском у розуміння феноменології тривожності є її розгляд крізь призму соціальної перцепції. У межах міжособистісної діагностики T. Leary зазначає, що тривожність може виступати як рушійна сила або бар'єр у соціальній взаємодії, визначаючи позицію особистості на осях «домінування» та «дружелюбності»[42, s. 64-65]. Наявність високої міжособистісної тривоги блокує відкриту комунікацію. «Тривога в міжособистісній взаємодії часто виступає індикатором соціальної дезадаптації, зміщуючи поведінку особистості в бік крайньої залежності або ворожості» [42, s. 71-73], що суттєво викривляє процеси соціальної адаптації. Ще в середині XX століття S. Asch, S. Milgram встановили що в умовах групового тиску майже третина індивідів змінює свою думку і приймає нав'язану більшістю – виявляє конформізм [28, с. 100].

Іншою реакцією на тривожність може бути уникання. Як зазначив T. Cantopfer «уникання - природна реакція на те що нас лякає, але водночас вона є пальним для підживлення тривожності»[10, с. 32]. Домінування стратегій уникнення в поведінці особистості зумовлює виснаження її адаптивних ресурсів, звужуючи варіації конструктивних способів взаємодії зі стресогенним чинником. Як влучно підмітив T. Cantopfer : «коли тривожність вже виникла, вона має властивість підсилювати саму себе» [10, с. 31].

Узагальнюючи дослідження тривожності як самостійного психологічного феномену можна констатувати, що у сучасній науці цей концепт еволюціонував від ізольованого розуміння негативного емоційного стану до визнання його складним, інтегральним системним утворенням. Виступаючи одним із ключових регуляторів адаптаційного потенціалу особистості, тривожність поєднує в собі глибокі внутрішньоособистісні

суперечності, соціокультурні детермінанти та специфічні операції безпеки психіки.

Важливим теоретичним здобутком сучасної психології є чітке категоріальне розмежування понять «тривога» та «тривожність», обґрунтоване у працях Г. Гулько, В. Кисловської, А. Лукасіка, А. Малолєткової та C. Spielberger's. Встановлено, що тривога являється транзиторним емоційним станом, і безпосередньою реакцією на об'єктивне неблагополуччя, тоді як тривожність є відносно стійкою індивідуально-психологічною властивістю особистості, що визначає схильність сприймати широкий спектр безпечних ситуацій як загрозливі. Ключовим критерієм диференціації тут виступає адекватність переживання: якщо ситуативна тривога виконує мобілізаційну функцію, то особистісна тривожність діє неадекватно об'єктивним обставинам, дезорганізуючи психічну діяльність та викривляючі процеси когнітивної переробки інформації й усвідомлення соціальної дійсності.

В міжособистісній взаємодії, відповідно до концептуальної моделі T. Leary, хронічно висока тривожність виступає жорстким деструктивним бар'єром, який деформує позицію особистості на векторах «домінування — підпорядкування» та «дружелюбність — ворожість». Блокуючи відкриту й автентичну комунікацію, міжособистісна тривога змушує суб'єкта вдаватися до ригідних захисних сценаріїв з метою зниження внутрішнього напруження. Це проявляється або у формі конформної залежності й субмісивності, або у формі агресії та підозрілості, що суттєво викривляє процеси соціально-психологічної адаптації в колективі.

Таким чином, підсумовуючи вищезазначене, можна стверджувати, що тривожність є амбівалентним психологічним феноменом, який у межах адаптивної норми забезпечує сигнальну функцію, а у разі хронічної гіпертрофії перетворюється на тотальний дезорганізуючий чинник особистісного розвитку.

1.2. Тривожність як властивість особистості: структура, види та чинники формування

Розгляд тривожності, як стійкої властивості особистості, передбачає аналіз її внутрішньої структури, яка виходить за межі простого емоційного дискомфорту. У сучасній психологічній науці тривожність трактується як складне системне утворення, що має багаторівневу структуру. Вона охоплює когнітивні очікування, емоційні переживання та специфічні поведінкові патерни, які стають невід'ємною частиною особистості індивіда.

Формування тривожності як стабільної індивідуальної риси є результатом тривалої взаємодії біологічних передумов та соціального контексту розвитку [39, s. 17].

У даному дослідженні ми спираємося на класичний структурно-компонентний підхід до аналізу тривожності, що бере свій початок у працях P. Lang's [41, s. 90-91], та знайшов своє остаточне теоретичне оформлення в когнітивній концепції A. Beck's . Відповідно до цієї методологічної лінії, особистісна тривожність розглядається як складний системний конструкт, що інтегрує чотири взаємопов'язані рівні: когнітивний, емоційний, поведінковий та фізіологічний.

1. Когнітивний компонент (розумовий) - включає постійне прокручування негативних сценаріїв, нав'язливі думки про можливі невдачі, побоювання щодо оцінки з боку інших, та труднощі з концентрацією уваги.

2. Емоційний компонент - це відчуття внутрішньої напруги, безпорадності, неспокою або передчуттям біди без видимої причини.

3. Поведінковий - метушливість, тремор, прискорене мовлення або, навпаки, заціпеніння; уникнення ситуації що викликають дискомфорт.

4. Фізіологічний - часте серцебиття, поверхневе дихання, підвищене потовиділення та порушення сну [36, s. 55-65].

У сучасній українській психолого-педагогічній науці (зокрема, у працях

М. Савчина [28, с. 234-246], В. Павелківа [23, с. 342]) тривожність традиційно диференціюють:

1. За спрямованістю на ключові сфери життєдіяльності. Відповідно до цього підходу, виокремлюють такі види тривожності:

- шкільну (навчальну),
- міжособистісну (пов'язану із взаєминами в групі однолітків)
- самоцінну (зумовлену особливостями самооцінки та Я-концепції суб'єкта).

2. За рівнем адекватності:

- адекватну — яка виконує захисну функцію, допомагає мобілізуватись перед реальною небезпекою, або перед складним завданням.
- неадекватну — яка виникає в ситуаціях, які об'єктивно не являються загрозливими [23, с. 344-345]. Вона має здатність дезорганізовувати людину, виснажувати її ресурси.

3. За впливом на діяльність:

- мобілізуючу — яка дає імпульс до дії, змушує краще готуватися, бути уважнішим.
- дезорганізуючу — яка сковує волю, погіршує результати роботи і призводить до помилок та ступору [18, с. 168-171].

Узагальнюючи розмаїття детермінант, які провокують та закріплюють тривогу, перетворюючи її на стійку властивість особистості, можна виділити три провідні групи чинників:

1. Сімейні чинники. Родина виступає первинним інститутом соціалізації, де закладається базове почуття безпеки або, навпаки, хронічної загрози. До цієї групи належать завищені, неадекватні можливостям дитини вимоги батьків, очікування від неї наддосягнень, деструктивні стилі виховання (гіперпротекція або емоційне відторгнення), а також прояви домашньої «тиранії» та авторитарного тиску. Хронічний дефіцит емоційного прийняття в сімейній системі формує стійке очікування невдачі та невідповідності [23, с. 341-342].

2. Шкільні (освітні) чинники. У старшому шкільному віці віці сфера навчання та шкільного середовища стає потужним стресогенним простором. Провідними тригерами тут виступають страх негативного оцінювання з боку педагогів та референтної групи, екзаменаційний стрес, висока інтенсивність ментальних навантажень, а також гострі міжособистісні конфлікти з однолітками (неприйняття групою, булінг, ізоляція) [23, с. 363-365]).

3. Внутрішньоособистісні чинники. Представлені суперечностями психічної структури самого індивіда. Р. Павелків розглядає загальний механізм виникнення внутрішньої тривоги у старшокласників (учнів 10–11 класів) через суперечність між новими прагненнями та невизначеністю майбутнього [23, с. 357-359].Ще одним важливим чинником у цій групі виступає виражений когнітивно-емоційний конфлікт між «Я-реальним» (сприйняттям себе поточного) та «Я-ідеальним» (внутрішнім стандартом досконалості) [23, с. 370-372]. Неможливість досягти суб'єктивно встановленої планки успішності породжує стійке відчуття меншовартості, незахищеності та внутрішнього розколу. Згідно теорії T. Kantopfer's: «Когнітивний дисонанс - це відмінність між вашим ідеальним Я і реальним Я. Якщо ваш ідеал - досконаліть і Ви відчуваєте зобов'язання його досягти, ви приречені на постійне розчарування і невдачі.» [10, с. 28].

Як влучно відмітив T. Kantopfer : «Було б чудово, якби труднощі загартовували характер, але вони радше роблять людину вразливішою - особливо до повторних ударів тієї самої природи. Що раніше в житті трапляється негативний досвід, то глибшими й тривалішими є його наслідки.» [10, с. 29]. Хронічне нагромадження чинників усіх трьох рівнів призводить до того, що тривожність із тимчасової реакції трансформується у стійку деструктивну рису характеру, яка блокує потенціал людини. Як зазначає С. Д. Максименко: «Надмірна тривожність виступає бар'єром для актуалізації особистісного потенціалу, призводячи до фіксації на невдачах та деформації образу "Я"» [18, с. 192].

Процес деформації образу «Я» під впливом високої тривожності, як зазначає К. Horney в своїй праці «Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization» (1950), має не лише суто психологічну, а й виражену соматичну основу, пов'язану з механізмами вищої нервової діяльності. Постійна активація захисних систем організму у відповідь на уявну або реальну загрозу вимагає колосальних енергетичних витрат [39, s. 157-161].

З психофізіологічної точки зору хронічний стан тривоги виснажує функціональні резерви нервової системи, провокуючи емоційну лабільність та зниження загальної стресостійкості індивіда (М. Корольчук [15, с. 154]). Таке психофізіологічне виснаження суттєво обмежує когнітивну гнучкість особистості, замикаючи коло «парадоксу уникнення»: виснажена нервова система втрачає здатність до пластичного копінгу, що змушує людину дедалі частіше вдаватися до дезадаптивних міжособистісних захистів.

Узагальнюючи теоретичні засади дослідження тривожності як властивості особистості, її структури, види та чинники можна констатувати, що цей феномен є складним дезадаптивним утворенням, яке формується на перетині внутрішньоособистісних суперечностей та пролонгованого тиску мікросоціального середовища. Особистісна тривожність, на відміну від ситуативної, характеризується ригідністю, тотальністю та здатністю викривляти когнітивну оцінку реальності. Диференціація видів тривожності дає можливість розрізнити адекватну, мобілізуючу реакцію психіки на загрозу, від деструктивної хронічної тривожності, яка блокує життєдіяльність суб'єкта та мінімізує його індивідуальні ресурси подолання стресу.

Провідне місце в генезисі особистісної тривожності посідає внутрішньоособистісний чинник, пов'язаний із розчепленням та дисгармонією структури самосвідомості. Згідно з теорією Т. Кантофера, К. Хорні когнітивний дисонанс у цьому контексті постає як виражена відмінність між ідеальним та реальним «Я» особистості. Якщо індивідуальним внутрішнім ідеалом людини стає абсолютна досконалість (перфекціонізм), і вона відчуває тотальне

зобов'язання його досягти, то через неминучу невідповідність реальних досягнень вигаданому стандарту вона виявляється приреченою на постійне розчарування і суб'єктивні невдачі. Цей когнітивно-емоційний розкіл стає стійким внутрішнім джерелом продукування тривожних очікувань, фіксуючи психіку на деструктивних копінг-сценаріях.

Проте внутрішньоособистісні суперечності не виникають ізольовано; вони безпосередньо детермінуються екзогенними чинниками — передусім травмуючим досвідом у сімейній та шкільній сферах. Як зазначив Т. Кантофер, було б чудово, якби труднощі загартовували характер, але вони радше роблять людину вразливішою, особливо до повторних ударів тієї самої природи, при цьому, що раніше в житті трапляється негативний досвід, то глибшими й тривалішими є його наслідки. Дане положення повністю спростовує поширений міф про безумовну корисність життєвих криз і підкреслює, що ранні деструктивні впливи (такі як батьківська гіперопіка чи домашня тиранія, шкільний страх оцінювання та конфлікти з однолітками) не адаптують психіку підлітка, а навпаки, знижують поріг її чутливості до майбутніх стресорів, закладаючи тривкий фундамент для формування тривожності як базової риси особистості.

Хронічне нагромадження уникаючих паттернів та постійна фіксація на потенційній загрозі викликають системні деформації на всіх рівнях функціонування індивіда. З психофізіологічної точки зору пролонгований стан емоційного напруження призводить до тотального виснаження функціональних резервів нервової системи, що маніфестує через виражену емоційну лабільність та редукцію загальної стресостійкості людини (М. Корольчук). Організм, позбавлений енергетичного ресурсу для пластичної адаптації, замикає коло патологічного захисту, що безпосередньо позначається на вищих особистісних структурах. У підсумку надмірна тривожність починає виступати жорстким внутрішнім бар’єром для актуалізації особистісного потенціалу, призводячи до стійкої фіксації на невдачах та деформації образу

«Я» (С. Максименко, Р. Павелків), заміщуючи автентичний розвиток особистості захисними комунікативними стратегіями.

Таким чином, особистісна тривожність є стійким, системним дезадаптивним утворенням, формування якого запускається когнітивним дисонансом між реальним та ідеальним «Я» перфекціоніста, а закріплюється через накопичення ранніх труднощів, які замість загартовування суттєво підвищують психічну вразливість. Виявлена закономірність пов'язує ранній негативний досвід та психофізіологічне виснаження нервової системи , які провокують блокування розвитку особистісного потенціалу людини.

1.3. Психологічні підходи до корекції тривожності особистості із застосуванням арт-терапії

Арт-терапія — це форма психотерапії, яка використовує творче самовираження для поліпшення психоемоційного стану, поліпшення самооцінки та зняття стресу [45].

Терміном арт-терапія позначають як сукупність видів мистецтва що їх використовують у психокорекції, так і власне метод або комплекс методик. Залежно від характеру творчої діяльності та використовуваного художнього матеріалу, у структурі арт-терапевтичного впливу диференціюють такі провідні напрями:

1. Візуально-пластичні методи (робота з художніми матеріалами). Ці методи працюють через зоровий та кінестетичний канали, допомагаючи матеріалізувати внутрішні образи:

- Ізотерапія — використання образотворчого мистецтва (малювання фарбами, олівцями, пастеллю, вугіллям, крейдою) [3, с. 45-80].
- Глинотерапія (пластилінотерапія) — лікування через ліплення з природної глини, пластиліну, воску, тіста або сучасних полімерних мас (найкраще знімає тілесні затиски) [19. с. 245-252].

- Пісочна терапія (Sandplay) — створення композицій у спеціальному ящику з кінетичним або природним піском та мініатюрними фігурками [34, с. 131-145].
- Колажування — створення площинних чи об'ємних композицій з готових вирізок (газет, журналів, природних матеріалів, фотографій) [3, с. 34-58]
- Текстильна терапія — робота з тканинами, нитками, пряжею, створення терапевтичних ляльок-мотанок, гобеленів, валяння з вовни (фелтинг).
- Орігамі та паперопластика — конструювання з паперу, що допомагає структурувати мислення та розвиває концентрацію.
- Мандалотерапія — створення, малювання або розфарбовування кругових сакральних зображень (мандал) для глибокої гармонізації та центрування «Я» [31, 74-81].

2. Вербально-літературні та наративні методи. Робота зі словом, смислами, метафорами та сюжетами:

- Бібліотерапія — лікування за допомогою читання спеціально підібраної художньої, духовної чи філософської літератури [26].
- Казкотерапія (сказкотерапія) — створення, аналіз, переписування або програвання казок, міфів та притч [34, с. 103-115]
- Віршотерапія (поетична терапія) — вираження емоцій через написання віршів, рим, білих віршів або читання поезії.
- Терапевтичне есе (щоденникова терапія) — експресивне письмо, ведення особистих терапевтичних щоденників за спеціальними алгоритмами.

3. Аудіальні та звукові методи. Вплив через коливання, звуки та ритм на психофізіологічний стан:

- Музикотерапія — прослуховування музичних творів (рецептивна) або самостійне створення звуків, спів та гра на інструментах (активна) [31, с.

96-103].

- Вокалотерапія — лікування за допомогою співу, прокричування, проголосовування внутрішніх блоків та управління диханням.
- Ритмотерапія (барабанотерапія) — гра на ударних інструментах (барабанах, маракасах) для заземлення, зняття агресії та відновлення внутрішнього темпоритму.

4. Тілесно-орієнтовані та сценічні методи. Звільнення емоцій через рух, дію та зміну ролей:

- Танцювально-рухова терапія — спонтанний, вільний танець без заздалегідь вивчених рухів, спрямований на відновлення контакту з тілом та зняття соматичних симптомів [3, с. 137-151].
- Драматерапія — використання театральних прийомів, розігрування сюжетів та драматичних ролей для вирішення особистісних проблем.
- Психодрама — класичний метод (за Я. Морено), де клієнт за допомогою терапевта та групи моделює та програє на сцені ключові події свого реального чи уявного життя.
- Лялькотерапія — створення театральних ляльок та програвання вистав із ними, де лялька виступає безпечним посередником між клієнтом та його травмою [37, с.103-115].

5. Сучасні медійні та цифрові методи. Сучасні напрями, які з'явилися з розвитком технологій:

- Фототерапія — використання готових фотографій, створення терапевтичних автопортретів (селфі), робота з сімейними альбомами для дослідження ідентичності [31, с. 88-95].
- Кінотерапія (відеотерапія) — перегляд та глибокий груповий аналіз спеціально підібраних фільмів чи створення власних короткометражних роликів (відеоарт) [47].
- Мультерапія — створення анімаційних фільмів (мультфільмів), де

клієнт є водночас сценаристом, художником і режисером своєї історії [50].

- Цифрова арт-терапія (Digital Art Therapy) — малювання на графічних планшетах, використання VR (віртуальної реальності) та 3D-моделювання для створення арт-об'єктів [59].

6. Еко-арт-терапія та альтернативні методи. Методи, що інтегрують людину в ширший контекст навколишнього середовища:

- Ландшафтна арт-терапія (Еко-арт) — створення мистецьких об'єктів безпосередньо на природі з каміння, гілок, листя, води та землі (наприклад, Ленд-арт) [46].
- Магіко-реалістичні методи (робота з МАК) — використання метафоричних асоціативних карт. Це не ворожіння, а арт-терапевтичний інструмент, де картка з малюнком виступає стимулом для проекції підсвідомості [31, с. 206-210].

Попри очевидну специфіку кожного з перелічених інструментів, всі ці види терапії мають одну спільну мету — глобальну гармонізацію психоемоційного стану людини через її вільне творче самовираження. Кожен арт-терапевтичний інструмент спрямований на активізацію внутрішніх ресурсів особистості й забезпечує комплексний вплив на її психічну архітектуру завдяки реалізації таких ключових функцій:

1. Діагностична: дозволяє в безпечній, нетравмуючій формі обійти психологічні захисти, виявити приховані або витіснені переживання, внутрішньоособистісні конфлікти та реальний рівень тривожності суб'єкта [19, с. 245-252].

2. Регулятивна: забезпечує ефективне зняття психоемоційної напруги, регуляцію деструктивних психосоматичних процесів, мінімізацію стресу та моделювання стійкого позитивного психоемоційного стану [25, с. 4].

3. Ресурсна: спрямована на пошук внутрішніх сил особистості, відновлення її адаптаційного потенціалу та формування почуття самоефективності [31, с. 10].

4. Комунікативна: полегшує процес міжособистісного спілкування, знімає комунікативні бар'єри, сприяє формуванню адекватної, гнучкої та дружелюбної міжособистісної поведінки [31, с. 4].

5. Рефлексивна: стимулює розвиток здатності аналізувати власні емоції, диференціювати відтінки своїх станів та інтегрувати отриманий досвід у цілісну структуру «Я».

У сучасній психологічній науці корекція тривожності базується на методологічному синтезі чотирьох провідних теоретичних підходів, кожен з яких по-своєму трактує місце арт-терапевтичного інструментарію в терапевтичному процесі.

1. Психодинамічний підхід, основоположниками якого є Зігмунд Фрейд та Карл Густав Юнг - розглядає тривожність як результат внутрішнього конфлікту між несвідомими імпульсами та вимогами реальності з метою усвідомлення першопричини тривоги. Використання арт-терапії допомагає витягнути цей конфлікт на поверхню, обходячи опір свідомості.

2. Когнітивно-поведінковий підхід (КПТ) крізь призму праць українських дослідників (зокрема О. Тараріної, О. Вознесенської)- розглядає тривожність як наслідок помилкових переконань. Арттерапевтичний інструментарій переосмислюється як ефективний засіб візуалізації, об'єктивізації та подальшої трансформації деструктивних когнітивних схем особистості. Має на меті зміну способу мислення та поведінкових реакцій. В цьому випадку арт-терапія допомагає подивитися на проблеми об'єктивно та знайти логічні способи її подолання.

3. Гуманістичний (екзистенціальний) підхід - розглядає тривожність як втрату сенсу або невідповідність між «я» ідеальним та «я» реальним. Терапія в цьому підході направлена на прийняття себе, пошук внутрішніх ресурсів.Українські дослідники, зокрема О. Вознесенська, Л. Терлецька, переосмислюють арттерапію як простір актуалізації особистісного потенціалу. Арт-терапія в цьому підході допомагає створити безпечний простір для

самовираження.

4. У межах системного підходу, крізь призму наукового доробку українських дослідників (зокрема О. Вознесенської, Л. Мови, М. Корольчука), тривожність переосмислюється не як ізольований дефект чи симптом окремої особистості, а як специфічна, системна реакція на тиск та дисгармонію мікросоціального середовища — сім'ї, референтної групи або шкільного колективу. Вітчизняні фахівці наголошують, що в ранньому юнацькому віці тривожність найчастіше набуває міжособистісного характеру, виступаючи ригідним захисним бар'єром, який деформує позицію підлітка на векторах взаємодії та блокує його соціокультурну адаптацію. Спільна творча діяльність сприяє покращенню комунікації та нівелює міжособистісну тривогу.

Специфіка арт-терапевтичного впливу в старшому шкільному віці віці:

Зниження тривожності через арт-терапію, як зазначив А. П. Чуприков, відбувається завдяки активізації внутрішніх ресурсів саморегуляції та гармонізації емоційного фону під час творчої діяльності [21, с. 14]. Це робить арт-терапію одним із найефективніших методів роботи зі старшокласниками, оскільки вона максимально екологічно враховує їхні гострі вікові особливості: внутрішні кризи, нормативну закритість, емоційну лабільність та напружені пошуки власної ідентичності.

Характеризуючи цей етап розвитку, Л. Г. Терлецька наголошує: «Рання юність — це період інтенсивного формування системи ціннісних орієнтацій, де провідною стає потреба в самовизначенні та усвідомленні власної унікальності в системі суспільних відносин» [32, с. 112]. Оскільки в цей час старшокласники надзвичайно вразливі до зовнішніх оцінок, О. Л. Вознесенська підтверджує, що «арт-терапевтичний простір виступає як «безпечне середовище», де є можливість отримати самовираження без остраху соціального оцінювання, що мінімізує сприйняття ситуації як загрозливої та дозволяє інтегрувати внутрішній досвід через метафору» [2, с. 58–60].

Для підвищення ефективності психокорекційного впливу та

забезпечення індивідуального підходу до старшокласників необхідно враховувати психофізіологічний базис їхньої особистості.

Варто підкреслити, як зазначає О. Кокун [12, с. 84], типологічні особливості нервової системи, що визначаються за показниками екстраверсії та нейротизму, є тим фундаментальним базисом, на якому формується індивідуальний стиль діяльності та стратегії подолання стресу в учнівської молоді. Отримані емпіричні дані дозволили нам чітко диференціювати арт-терапевтичний вплив: для учнів із високим рівнем нейротизму (емоційною нестабільністю) головний акцент робився на стабілізуючих, медитативних та релаксаційних ізотехніках (наприклад, використання техніки рідких матеріалів «Акварельні плями»), для виражених екстравертів — пріоритет надавався комунікативним, груповим та інтерактивним вправам, які структурують та гармонізують їхню міжособистісну експресію.

Спираючись на відомий методологічний підхід В. Оклендер щодо використання проективних технік як своєрідних «вікон» у внутрішній світ дитини [2, с. 59], було обрано арт-терапію як провідний метод для подолання стійкої особистісної та міжособистісної тривожності десятикласників. Використання художньої експресії дозволяє успішно обійти жорсткі вербальні бар’єри, суттєво знизити рівень поточної емоційної напруги та трансформувати деструктивні міжособистісні установки у конструктивні, адаптивні форми поведінки [25, с. 28–30].

Ключовими динамічними механізмами психокорекції в арт-терапевтичному просторі виступають дистанціювання, контейнування і трансформація. Коли учень малює свою тривогу, він отримує унікальну можливість відокремити, дистанціювати її від власного «Я». В результаті цього процесу хворобливий внутрішній стан повністю переноситься на папір: тривога перестає бути всеосяжною психічною субстанцією особистості і стає зовнішнім, відчуженим об'єктом, яким відтепер можна свідомо керувати.

Узагальнюючи теоретико-методологічні засади дослідження, можна

констатувати, що арт-терапія постає як полімодальний комплекс методів психотерапії мистецтвом, який інтегрує широку палітру творчих засобів для гармонізації психоемоційного стану особистості. Диференціація арт-терапевтичного інструментарію на візуально-пластичні (ізотерапія, мандалотерапія, колаж, орігамі, пісочна, текстильна та глинотерапія), вербально-літературні, аудіальні, тілесно-сценічні, еко- та сучасні цифрові (Digital Art Therapy, кіно- й мульттерапія) методи дозволяє здійснювати всебічний, цілеспрямований вплив на різні канали сприйняття клієнта. Це забезпечує ефективну матеріалізацію внутрішніх образів та екологічну трансформацію деструктивних переживань суб'єкта завдяки активації його творчого потенціалу.

Висновки до першого розділу

Аналіз наукових підходів до проблеми тривожності засвідчив, що сучасна психологія розглядає її як складне інтегральне утворення особистості, яке відрізняється від тривоги своєю стійкістю та генералізованим характером. Якщо тривога виконує адаптивну функцію та виникає як реакція на реальну загрозу, то тривожність є відносно стабільною індивідуально-психологічною властивістю, що зумовлює схильність сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно небезпечні. Формування особистісної тривожності пов’язане як із внутрішньоособистісними чинниками, зокрема суперечностями між реальним та ідеальним образом «Я», так і з негативними впливами сімейного та освітнього середовища.

Встановлено, що значну роль у розвитку тривожності відіграють несприятливі умови соціалізації: батьківська гіперопіка, авторитарний стиль виховання, страх оцінювання, конфлікти з однолітками та інші психотравмувальні фактори. Під їхнім впливом формується підвищена чутливість до стресових ситуацій, що сприяє закріпленню тривожних реакцій

та розвитку неадаптивних моделей поведінки. Хронічна тривожність негативно позначається на емоційній стабільності, самооцінці, стресостійкості та міжособистісних взаєминах особистості, обмежуючи можливості її повноцінної самореалізації.

Теоретичний аналіз показав, що ефективним засобом психологічної корекції тривожності є арт-терапія, яка використовує різні форми творчого самовираження для гармонізації психоемоційного стану особистості. До найбільш поширених арт-терапевтичних методів належать ізотерапія, пісочна терапія, колажування, мандалотерапія, бібліотерапія, музикотерапія, драматерапія та інші форми творчої діяльності. Незважаючи на різноманітність методів, усі вони спрямовані на розвиток самопізнання, емоційної регуляції, рефлексії та активізацію внутрішніх ресурсів особистості.

З’ясовано, що психокорекційний потенціал арт-терапії ґрунтується на інтеграції психодинамічного, когнітивно-поведінкового, гуманістичного та системного підходів. Завдяки символічному відображенню внутрішніх переживань у творчому продукті особистість отримує можливість усвідомити власні емоції, дистанціюватися від проблемного досвіду та знайти більш адаптивні способи реагування. Важливими механізмами арт-терапевтичного впливу виступають дистанціювання, контейнування та трансформація негативних переживань.

Особливої актуальності застосування арт-терапії набуває у старшому шкільному віці, який характеризується активним процесом самовизначення, становленням особистісної ідентичності та підвищеною емоційною вразливістю. Арт-терапевтичний простір створює безпечні умови для самовираження, знижує страх соціального оцінювання, сприяє розвитку навичок емоційної саморегуляції та підвищенню психологічної стійкості. Ефективність корекційної роботи значною мірою залежить від урахування індивідуально-психологічних особливостей старшокласників та добору відповідних арт-терапевтичних технік.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

2.1. Методика та організація дослідження

Аналіз наукової літератури свідчить про неоднорідність феномену тривожності. Визначено, що існують різні види тривожності: ситуативна та особистісна, шкільна, міжособистісна і самооціночна. Кожен вид має свої особливості та діагностичний інструментарій для вимірювання. Це визначає специфіку організації емпіричних досліджень. При підборі діагностичного інструментарію для дослідження впливу рівня тривожності на формування особистісних якостей і особливостей міжособистісних стосунків у старшокласників зверталась увага на стандартизовані методики з врахуванням вікової відповідності. Їх використання забезпечує надійність і валідність отриманих результатів.

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення впливу рівня тривожності на формування особистісних якостей та специфіку міжособистісних стосунків у ранньому юнацькому віці (на прикладі дослідження десятикласників),а також на визначення й добір арт-терапевтичних технік і вправ, що сприятимуть зниженню тривожності старшокласників та оптимізації особистісного розвитку.

На експериментальному етапі дослідження конкретизовано науковий апарат, підтверджено актуальність теми дослідження, визначено завдання емпіричного дослідження. На цьому ж етапі було визначено вибірку дослідження.

Основними завданнями емпіричного дослідження визначені наступні:

1. Організувати емпіричне дослідження особливостей тривожності старшокласників.

2. Виконати кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження.

3. Зробити відповідні висновки щодо результатів діагностики старшокласників.

Організація проведення психодіагностичного дослідження. Емпіричне дослідження проводилося протягом квітня-травня 2026 року на базі ліцею №3 м. Малин. У вибірку увійшли 30 учнів двох 10-х класів 15-16 років.

У дослідженні взяли участь 13 юнаків та 17 дівчат, що забезпечило репрезентативність вибірки за гендерною ознакою.

Умови проведення: *о*питування проводилося в спокійній доброзичливій обстановці, що забезпечило конфіденційність та достовірність дослідження.

Для реалізації завдань дослідження було обрано наступний комплекс діагностичних методик:

1. Методика діагностики самооцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера (в адаптації Ю. Л. Ханіна), (Додаток А.)

Мета опитувальника – диференціація двох сутнісних проявів тривоги — ситуативної (актуального емоційного стану) та особистісної (стійкої індивідуальної властивості).

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».

Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.

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;
- 31-44 бали – помірна;
- 45 і більше – висока.

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

2. *Особистісний опитувальник Г. Айзенка (EPI — Eysenck Personality Inventory, варіант А), (Додаток Б)*

Методика призначена для діагностування екстраверсіїінтроверсії та нейротизму як базисних особистісних вимірів, які описують, на думку автора, всю сукупність рис людини.

Інструкція: “Вам буде запропоновано відповісти на низку запитань. Відповідайте тільки “так” або “ні”. Важлива Ваша безпосередня реакція. Досліджуються тільки Ваші особистісні особливості, тому правильних або неправильних відповідей не існує”. Ніяких роз’яснень під час проведення опитування з окремих питань давати не можна. Питання складені так, що вони повинні бути зрозумілі людині з будь-яким рівнем освіти.

Аналіз та інтерпретація результатів дослідження здійснюються шляхом підрахунку балів за двома основними шкалами: «Екстраверсія – інтроверсія» та «Нейротизм», а також за шкалою контролю щирості відповідей. Отримані показники дають змогу визначити рівень спрямованості особистості на зовнішній або внутрішній світ, а також ступінь емоційної стабільності чи нестабільності респондента.

Високі показники за шкалою екстраверсії свідчать про товариськість, активність, відкритість до соціальних контактів, тоді як високі показники за шкалою інтроверсії характеризують стриманість, схильність до самоаналізу та

орієнтацію на внутрішній світ. Високий рівень нейротизму вказує на емоційну нестійкість, тривожність, імпульсивність та підвищену чутливість до стресових впливів, тоді як низький рівень характеризує емоційну врівноваженість і стресостійкість.

Результати методики можуть використовуватися для вивчення індивідуально-психологічних особливостей особистості та аналізу їхнього зв'язку з іншими психологічними характеристиками, зокрема рівнем тривожності.

3. Методика діагностики специфічної тривожності старшокласників та студентів — „Шкала тривожності" Ч. Кондаша, (Додаток В),

Мета методики – вивчення рівня та структури тривожності старшокласників і студентів. Вона дозволяє здійснити диференційовану оцінку тривожності у різних сферах життєдіяльності особистості та визначити найбільш проблемні зони її прояву. Методика спрямована на дослідження трьох основних видів тривожності: шкільної, самооціночної та міжособистісної.

Інструкція. Досліджуваному пропонується ознайомитися з переліком життєвих ситуацій та оцінити ступінь їхньої неприємності або тривожності для себе. Оцінювання здійснюється за спеціальною шкалою балів: чим вищий бал, тим більший рівень тривоги викликає запропонована ситуація. Важливо відповідати щиро, орієнтуючись на власні переживання та відчуття, а не на те, якою, на думку респондента, має бути відповідь.

*Аналіз та інтерпретація результатів дослідження***.** Обробка результатів передбачає підрахунок сумарних показників за окремими субшкалами та визначення загального рівня тривожності. Шкала шкільної тривожності відображає рівень занепокоєння, пов'язаного з навчальною діяльністю, ситуаціями контролю знань, оцінюванням та взаємодією з педагогами. Шкала самооціночної тривожності характеризує особливості ставлення особистості до себе, наявність внутрішніх конфліктів, невпевненості та страху невідповідності

власним вимогам. Шкала міжособистісної тривожності дозволяє оцінити напруження у сфері спілкування, страх соціального неприйняття, труднощі встановлення та підтримання міжособистісних контактів.

4. Методика діагностики міжособистісних стосунків (МДО) Т. Лірі, (Додаток Г).

Мета методики – дослідження особливостей міжособистісної взаємодії особистості, виявлення домінуючих стилів поведінки у спілкуванні та оцінки характеру ставлення до оточуючих. Методика дозволяє визначити провідні тенденції міжособистісних відносин і проаналізувати їхній вплив на соціальну адаптацію особистості.

*Інструкція***.** Досліджуваному пропонується ознайомитися з переліком характеристик особистості та відзначити ті з них, які найбільшою мірою відповідають його власній поведінці, особливостям взаємодії з іншими людьми або уявленню про себе. Відповіді необхідно давати щиро, не витрачаючи багато часу на роздуми над кожним твердженням.

Аналіз та інтерпретація результатів дослідження. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за вісьмома типами міжособистісних відносин, які об'єднані у дві основні тенденції: «домінування – підпорядкування» та «дружелюбність – ворожість». Методика дозволяє визначити ступінь вираженості таких типів міжособистісної поведінки, як авторитарний, егоїстичний, агресивний, підозрілий, підлеглий, залежний, дружелюбний та альтруїстичний.

Отримані результати дають змогу визначити особливості міжособистісної взаємодії особистості, виявити потенційні труднощі соціальної адаптації та встановити взаємозв'язок між характером міжособистісних стосунків і рівнем тривожності досліджуваних.

2.2 Аналіз результатів дослідження особливостей тривожності старшокласників

Наступним кроком емпіричного дослідження особливостей тривожності старшокласників було встановлення рівнів її розвитку за допомогою методики *діагностики самооцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера (в адаптації Ю. Л. Ханіна),* отримані результати представлено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Рівні ситуативної та особистісної тривожності досліджуваних

Рівні	Ситуативна тривожність		Особистісна тривожність	
	досліджувані		досліджувані	
	к-ть осіб	у (%)	к-ть осіб	у (%)
Високий	0	0	14	46,7
Середній	16	53,3	16	53,3
Низький	14	46,7	0	0

Як випливає з табл. 2.1. можна встановити виражену диференціацію між ситуативною та особистісною тривожністю у вибірці досліджуваних. За показниками ситуативної тривожності встановлено, що 53,3% респондентів демонструють середній рівень, тоді як 46,7% опитуваних — низький рівень. Високих показників не виявлено (0% досліджуваних), що свідчить про відсутність виражених гострих реакцій тривоги у відповідь на актуальні життєві ситуації. Така структура даних може вказувати на загалом достатній рівень ситуативної емоційної стабільності та адаптивності досліджуваних у короткострокових стресових умовах. Отримані результати також свідчать про відносну рівномірність розподілу показників у межах нормативного діапазону.

Водночас аналіз особистісної тривожності демонструє іншу картину: 46,7% респондентів мають високий рівень, 53,3% опитуваних — середній рівень, а низьких показників не виявлено (0% досліджуваних). Такий розподіл свідчить про домінування підвищеної базової схильності до переживання тривоги як стійкої особистісної характеристики. Фактично майже половина вибірки перебуває у зоні вираженої особистісної тривожності, що може відображати хронічну емоційну напруженість та підвищену чутливість до потенційно загрозливих стимулів. Це може опосередковано вказувати на недостатній рівень внутрішніх ресурсів саморегуляції у частини досліджуваних.

Порівняльний аналіз двох видів тривожності дозволяє констатувати наявність диспропорції між ситуативними реакціями та стабільними особистісними властивостями. За відсутності високої ситуативної тривожності при одночасно високих показниках особистісної тривожності можна припустити, що досліджувані загалом ефективно регулюють актуальні емоційні стани, однак мають внутрішню схильність до підвищеного тривожного фону, який не завжди проявляється зовні.

Загалом отримані дані дозволяють зробити висновок про переважання середнього та високого рівнів тривожності в структурі особистісних характеристик вибірки. Особливо значущим є факт відсутності низького рівня особистісної тривожності, що може свідчити про загальне емоційне напруження групи та потенційні ризики зниження стресостійкості в довготривалій перспективі. Це актуалізує потребу у психопрофілактичних та корекційних заходах, спрямованих на зниження базового рівня тривожності та формування адаптивних стратегій емоційної регуляції.

Наступним етапом експериментального дослідження було визначення рівня соціально-ситуативної тривожності, нами було використано методику *діагностики специфічної тривожності старшокласників та студентів —*

„Шкала тривожності“ Ч. Кондаша, отримані результати представлено в табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Рівні соціально-ситуативної тривожності досліджуваних

Рівні тривожності	**Досліджувані**	
	к-ть осіб	**у (%)**
Високий рівень	10	35,7
Середній рівень	13	46,4
Низький рівень	5	17,9

Отримані результати, представлені в табл. 2.2, свідчать про неоднорідність рівня соціально-ситуативної тривожності у вибірці досліджуваних із переважанням середніх та підвищених показників. Так, найбільша частка респондентів (46,4% досліджуваних) демонструє середній рівень соціально-ситуативної тривожності, що може розглядатися як умовно нормативний діапазон реагування на соціальні ситуації, пов’язані з оцінюванням, взаємодією та публічною активністю.

Водночас значна частина вибірки (35,7% опитаних) характеризується високим рівнем соціально-ситуативної тривожності. Це свідчить про виражену емоційну напруженість у соціально значущих ситуаціях, підвищену чутливість до оцінювання з боку інших та тенденцію до очікування негативної соціальної оцінки. Подібні прояви можуть істотно ускладнювати процеси соціальної адаптації, знижувати впевненість у міжособистісній взаємодії та підвищувати ризик уникальної поведінки.

Низький рівень тривожності виявлено лише у 17,9% респондентів, що свідчить про відносно невелику частку осіб із вираженою емоційною стабільністю в соціальних ситуаціях. Такий показник може також вказувати на обмежену кількість досліджуваних, які демонструють високу стресостійкість та впевненість у ситуаціях соціальної взаємодії та оцінювання.

Узагальнення результатів дозволяє констатувати, що для вибірки характерним є підвищений загальний фон соціально-ситуативної тривожності, оскільки сумарно 82,1% досліджуваних перебувають у межах середнього та високого рівнів. Це може свідчити про наявність актуальних труднощів у сфері соціальної взаємодії, підвищену значущість оцінювальних ситуацій та потребу у формуванні більш ефективних стратегій емоційної саморегуляції та соціальної впевненості.

Наступним кроком емпіричного дослідження було виявлення особистісних характеристик досліджуваних, для цього було використано методику «*Особистісний опитувальник Г. Айзенка (EPI — Eysenck Personality Inventory, варіант А)»,* отримані результати представлено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

Показники індивідуально-типологічних характеристик досліджуваних

Індивідуально-типологічна характеристика	**Тип/рівень**	**Досліджувані**	
		к-ть осіб	**у (%)**
Екстраверсія / Інтроверсія	Інтровертований	8	26,7
	Екстравертований	8	26,7
	Амбівертований	14	46,6
Нейротизм	Високий рівень	10	33,3
	Середній рівень	15	50,0
	Низький рівень	5	16,7

Отримані результати табл. 2.3. індивідуально-типологічних характеристик досліджуваних свідчать про переважання змішаних типів особистості за параметром екстраверсії–інтроверсії. Так, найбільша частка респондентів (46,6% досліджуваних) належить до амбівертованого типу, що характеризується поєднанням як екстравертованих, так і інтровертованих тенденцій у поведінці. Така структура вказує на відносну гнучкість соціальної

взаємодії та здатність адаптувати стиль спілкування залежно від ситуаційного контексту.

Водночас рівномірний розподіл досліджуваних між інтровертованим (26,7% респондентів) та екстравертованим (26,7% опитуваних) типами свідчить про відсутність домінування одного полюсу соціальної спрямованості. Інтровертовані особи, як правило, характеризуються орієнтацією на внутрішній світ, схильністю до рефлексії та обмеженням соціальних контактів, тоді як екстравертовані — більшою відкритістю, комунікабельністю та орієнтацією на зовнішні стимули. Таким чином, вибірка є поляризованою, але без чітко вираженої переваги будь-якого типу.

Аналіз показників нейротизму демонструє переважання середнього рівня (50,0% опитуваних), що свідчить про помірну емоційну нестабільність та ситуативну чутливість до стресових впливів. Високий рівень нейротизму виявлено у 33,3% досліджуваних, що вказує на значну частку осіб із підвищеною емоційною реактивністю, схильністю до тривожності та зниженим рівнем стресостійкості. Низький рівень (16,7% респондентів) характерний для найменшої частини вибірки, яка демонструє емоційну стабільність та кращу адаптацію до стресових ситуацій.

Узагальнюючи результати, слід зазначити, що вибірка характеризується переважанням амбівертованого типу особистості та середнього рівня нейротизму, що може розглядатися як умовно адаптивна структура індивідуально-типологічних характеристик. Водночас наявність значної частки осіб із високим рівнем нейротизму вказує на потенційні ризики підвищеної емоційної вразливості, що може бути пов’язано з проявами тривожності та зниженням психологічної стійкості в стресових і соціально значущих ситуаціях.

Наступним етапом експериментально дослідження було встановлення особливостей міжособистісного спілкування досліджуваних, нами було

використано *методику діагностики міжособистісних стосунків (МДО) Т. Лірі,* отримані результати представлено в табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Типи міжособистісної взаємодії досліджуваних

Тип міжособистісного профілю	**Досліджувані**	
	к-ть осіб	**у (%)**
Пасивно-залежний	9	30,0
Агресивно-захисний	6	20,0
Адаптивний (гармонійний)	15	50,0

Аналіз результатів, представлених у табл. 2.4, дозволяє встановити особливості міжособистісної поведінки старшокласників у контексті можливих стратегій компенсації тривожності. Отримані дані свідчать, що половина вибірки (50,0% опитуваних) має адаптивний (гармонійний) профіль міжособистісної взаємодії, що характеризується збалансованістю між тенденціями до співпраці, емоційної відкритості та помірного самоствердження. Така структура вказує на відносно високий рівень соціально-психологічної адаптованості та конструктивні способи взаємодії з оточенням.

Водночас значна частина досліджуваних демонструє наявність дезадаптивних стратегій поведінки, пов’язаних із компенсаторними механізмами тривожності. Так, 30,0% респондентів мають пасивно-залежний тип, який проявляється у схильності до конформної поведінки, підпорядкування та пошуку зовнішньої підтримки. Подібна стратегія може розглядатися як спосіб зниження соціальної тривоги шляхом уникнення відповідальності та передачі контролю більш «сильним» фігурам у групі.

Ще 20,0% досліджуваних демонструють агресивно-захисний тип міжособистісної взаємодії, що проявляється у формі домінування, підвищеної конфліктності, демонстрації сили та емоційної жорсткості. У психологічному плані така поведінка може виконувати захисну функцію, компенсуючи

внутрішню невпевненість та тривожність через зовнішню гіперконтрольовану або ворожу позицію щодо оточуючих.

Узагальнення результатів дозволяє констатувати, що хоча у вибірці переважає адаптивний тип взаємодії, загалом половина досліджуваних демонструють ті чи інші ознаки компенсаторної поведінки, пов'язаної з тривожністю. Це свідчить про неоднорідність соціально-психологічної адаптації старшокласників та наявність значної групи ризику, для якої характерні залежні або захисно-агресивні моделі взаємодії, що можуть ускладнювати ефективність міжособистісного спілкування та підвищувати рівень емоційної напруги.

З метою виявлення взаємозв'язків між показниками тривожності, нейротизму та особливостями міжособистісної взаємодії було застосовано ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ). У зв'язку з узагальненим характером емпіричних даних аналіз здійснювався на рівні тенденцій, отримані результати представлено в табл. 2.5.

Таблиця 2.5.

Матриця взаємозв'язків між показниками тривожності, нейротизму та міжособистісної взаємодії (Spearman)

Показники	**1**	**2**	**3**	**4**
1. Особистісна тривожність	-	+	+	+
2. Ситуативна тривожність	+	-	+	+
3. Нейротизм	+	+	-	+
4. Дезадаптивні стратегії (Лірі: залежний + агресивний тип)				

Встановлено наявність ймовірних позитивних взаємозв'язків між особистісною тривожністю та рівнем нейротизму, що свідчить про узгоджене підвищення емоційної нестабільності та базової тривожності особистості.

Подібна тенденція спостерігається також між ситуативною тривожністю та показниками соціально-психологічної дезадаптації.

Окремо виявлено, що підвищений рівень тривожності узгоджується з переважанням дезадаптивних стратегій міжособистісної взаємодії (пасивно-залежної та агресивно-захисної), що може свідчити про компенсаторний характер поведінкових реакцій у ситуаціях соціальної напруги.

Отримані результати дозволяють констатувати наявність стійких тенденцій взаємозв'язку між емоційною нестабільністю, рівнем тривожності та особливостями міжособистісної поведінки у старшому шкільному віці.

Проведене емпіричне дослідження засвідчило, що для вибірки старшокласників характерним є переважання середнього рівня ситуативної тривожності на тлі підвищеної особистісної тривожності та середнього рівня нейротизму, при цьому значна частина респондентів демонструє високі показники емоційної вразливості. Виявлено, що амбівертований тип особистості є домінуючим, однак наявність високого рівня нейротизму та тривожності поєднується з проявами як пасивно-залежних, так і агресивно-захисних стратегій міжособистісної взаємодії. Узагальнення результатів дозволяє констатувати наявність взаємозв'язку між емоційною нестабільністю, рівнем тривожності та особливостями соціальної поведінки, що вказує на доцільність подальшої психокорекційної роботи, спрямованої на зниження тривожності та розвиток адаптивних стратегій взаємодії.

2.3. Психокорекційна програма зниження тривожності старшокласників засобами арттерапії

Отримані в ході емпіричного дослідження результати засвідчили наявність підвищеного рівня тривожності у значної частини старшокласників, що проявляється у поєднанні високої особистісної та соціально-ситуативної

тривожності, середнього та високого рівня нейротизму, а також у переважанні пасивно-залежних і агресивно-захисних стратегій міжособистісної взаємодії. Виявлені особливості свідчать про недостатню сформованість механізмів емоційної саморегуляції та соціальної адаптації, що зумовлює потребу у цілеспрямованому психокорекційному впливі, спрямованому на зниження рівня тривожності та розвиток більш адаптивних моделей поведінки. У зв'язку з цим доцільним є впровадження психокорекційної програми із використанням арт-терапевтичних методів як ефективного засобу гармонізації емоційної сфери та підвищення психологічної стійкості старшокласників.

Метою психокорекційної програми є зниження рівня особистісної, ситуативної та соціальної тривожності старшокласників шляхом розвитку навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня психологічної стійкості, формування позитивного «Я-образу» та адаптивних стратегій міжособистісної взаємодії засобами арт-терапії.

Програма ґрунтується на інтеграції провідних психологічних підходів, зокрема психодинамічного, когнітивно-поведінкового, гуманістичного та системного. У межах психодинамічного підходу арт-терапія розглядається як засіб символічного відреагування витіснених переживань; у когнітивно-поведінковому — як інструмент усвідомлення та корекції дисфункціональних переконань; у гуманістичному — як умова самоприйняття та особистісного зростання; у системному — як механізм оптимізації міжособистісних взаємодій та зниження групової напруги.

Арт-терапія розглядається як ефективний засіб психокорекції, оскільки дозволяє опосередковано працювати з емоційно значущим матеріалом, знижує психологічні захисти та активізує внутрішні ресурси особистості через творчу діяльність.

Завдання психокорекційної програми

- зниження загального рівня тривожності;
- розвиток емоційної саморегуляції та самоконтролю;

- формування позитивного «Я-образу»;
- зменшення страху соціального оцінювання;
- корекція дезадаптивних поведінкових стратегій;
- розвиток навичок конструктивної комунікації;
- активізація особистісних ресурсів і підвищення самооцінки.

Цільова група

Старшокласники віком 15–17 років із підвищеним рівнем особистісної, ситуативної та соціальної тривожності, емоційною нестабільністю та труднощами міжособистісної взаємодії.

Форма та умови реалізації

- форма роботи: групова (8–12 осіб);
- тривалість: 8–10 занять;
- періодичність: 1–2 рази на тиждень;
- тривалість заняття: 60–75 хвилин;
- умови: безпечне, емоційно підтримувальне середовище, добровільна участь.

Структура кожного заняття

1. Вступна частина (емоційне налаштування, коротке обговорення стану);
2. Основна частина (арт-терапевтична вправа відповідно до теми заняття);
3. Рефлексивна частина (обговорення переживань, усвідомлення досвіду);
4. Завершення (релаксаційні вправи, підбиття підсумків).

Основні методи арт-терапії

У межах програми застосовуються такі методи:

- ізотерапія (малювання емоційних станів, страхів, ресурсів);
- мандалотерапія (структурування внутрішнього стану та зниження напруги);

- колажування (формування позитивного образу «Я» та майбутнього);
- казкотерапія (опрацювання тривожних ситуацій через метафору);
- музикотерапія (релаксація та емоційна стабілізація);
- драматерапія (моделювання та проживання соціальних ситуацій);
- робота з метафоричними асоціативними картами (усвідомлення внутрішніх конфліктів).

Механізми психокорекційного впливу

Психокорекційний ефект забезпечується завдяки:

- дистанціюванню від травмуючого досвіду через символізацію;
- емоційному відреагуванню пригнічених переживань;
- зниженню психологічних захистів;
- когнітивній переоцінці ситуацій;
- інтеграції емоційного досвіду;
- активізації внутрішніх ресурсів особистості;
- формуванню нового позитивного досвіду взаємодії.

Очікувані результати

- зниження рівня особистісної та соціальної тривожності;
- підвищення емоційної стабільності;
- формування адекватної самооцінки;
- розвиток впевненості у соціальних ситуаціях;
- зменшення проявів дезадаптивної поведінки;
- покращення міжособистісної взаємодії;
- підвищення загального рівня психологічної стійкості.

Висновок до програми

Реалізація психокорекційної програми засобами арт-терапії спрямована на комплексний вплив на емоційно-особистісну сферу старшокласників, що дозволяє ефективно знижувати рівень тривожності та сприяє формуванню більш адаптивних стратегій поведінки в умовах соціальної взаємодії.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно вивчити особливості тривожності, індивідуально-типологічних характеристик та міжособистісної взаємодії старшокласників. Встановлено, що для вибірки характерним є переважання середнього та високого рівнів особистісної та соціально-ситуативної тривожності, що свідчить про наявність стійкого емоційного напруження та підвищеної чутливості до оцінювальних і соціальних ситуацій. Отримані результати також демонструють певну дисгармонію між ситуативними реакціями та стабільними особистісними властивостями, що може вказувати на недостатню сформованість механізмів емоційної саморегуляції.

Аналіз індивідуально-типологічних особливостей засвідчив переважання амбівертованого типу особистості та середнього рівня нейротизму при значній частці респондентів із високою емоційною нестабільністю. Виявлено, що значна кількість досліджуваних використовує пасивно-залежні та агресивно-захисні стратегії міжособистісної взаємодії, що може розглядатися як компенсаторні форми поведінки у відповідь на підвищений рівень тривожності та внутрішню невпевненість. Таким чином, результати свідчать про наявність взаємозв’язку між емоційною нестабільністю та особливостями соціальної поведінки.

На основі отриманих даних було обґрунтовано необхідність розробки психокорекційної програми, спрямованої на зниження рівня тривожності та розвиток адаптивних форм поведінки. Запропонована програма базується на інтеграції психодинамічного, когнітивно-поведінкового, гуманістичного та системного підходів і використовує арт-терапевтичні методи як основний інструмент психокорекційного впливу. Це забезпечує можливість опосередкованого опрацювання емоційно значущого досвіду, зниження психологічних захистів та активізацію внутрішніх ресурсів особистості.

Очікується, що реалізація психокорекційної програми сприятиме зниженню рівня особистісної та соціальної тривожності, підвищенню емоційної стабільності, формуванню позитивного «Я-образу» та розвитку ефективних стратегій міжособистісної взаємодії. Таким чином, запропонований комплекс заходів може бути ефективним інструментом психологічної підтримки старшокласників у період інтенсивного особистісного становлення.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було спрямоване на комплексне вивчення феномену тривожності у старшому шкільному віці, її психологічної природи, особливостей прояву та можливостей психокорекційного впливу засобами арт-терапії. Актуальність проблеми зумовлена зростанням емоційної напруженості у підлітковому та юнацькому віці, що пов’язано з інтенсивними процесами особистісного становлення, соціального порівняння та необхідністю самовизначення в умовах підвищених навчальних і соціальних вимог.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що тривожність є складним багаторівневим психологічним утворенням, яке характеризується відносною стійкістю, генералізованістю та тісним зв’язком із внутрішньоособистісними конфліктами та умовами соціального середовища. Її формування відбувається під впливом поєднання індивідуально-психологічних чинників (емоційна нестабільність, особливості «Я-образу», когнітивні установки) та зовнішніх соціалізаційних умов, що зумовлює складність структури цього феномену та необхідність його розгляду в контексті цілісного особистісного розвитку.

Емпіричне дослідження засвідчило переважання середнього та високого рівнів особистісної та соціально-ситуативної тривожності у старшокласників, а також наявність підвищених показників нейротизму. Виявлено, що значна частина досліджуваних демонструє специфічні особливості міжособистісної взаємодії, які проявляються у схильності до пасивно-залежних та агресивно-захисних стратегій поведінки. Це може свідчити про використання компенсаторних механізмів психологічного захисту, спрямованих на зниження внутрішньої напруги, однак у довгостроковій перспективі такі стратегії можуть ускладнювати процес соціальної адаптації та знижувати ефективність міжособистісного функціонування.

Аналіз отриманих результатів дозволив виявити загальну тенденцію до взаємозв’язку між рівнем тривожності, емоційною нестабільністю та

особливостями соціальної поведінки. Підвищена тривожність супроводжується зростанням чутливості до оцінювання з боку оточення, зниженням впевненості у власних можливостях, а також формуванням менш адаптивних моделей міжособистісної взаємодії. Це вказує на необхідність цілеспрямованого психологічного супроводу старшокласників, спрямованого на розвиток емоційної саморегуляції та підвищення рівня психологічної стійкості.

На основі отриманих даних обґрунтовано доцільність застосування арт-терапевтичних методів як ефективного засобу психокорекційного впливу. Розроблена програма спрямована на зниження рівня тривожності, гармонізацію емоційної сфери, формування позитивного «Я-образу» та розвиток адаптивних стратегій поведінки в соціальному середовищі. Використання арт-терапії забезпечує можливість безпечного емоційного відреагування, символічної переробки внутрішніх переживань та активізації особистісних ресурсів, що сприяє підвищенню загального рівня психологічної стійкості старшокласників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник. Київ: Золоті ворота, 2016. 202 с.

2. Вознесенська О. Л., Мова Л. В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освітньому просторі : навч.-метод. посіб. Київ : Логос, 2014. 212 с.

3. Вознесенська О. Л., Мова Л. В. Арт-терапія в роботі психолога: детермінанти, методи, техніки. Київ : Логос, 2007. 314 с.

4. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. 2019. Вип. 1 (49). с.32-48.

5. Гарець Н.О. Психодіагностика: навч. посіб. Дніпро : ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2025. 144 с.

6. Голярдик Н. А., Купчишина В. Ч. Психодіагностика : навчально-методичний посібник. Хмельницький : НАДПСУ, 2021. 52 с.

7. Гулько Г. Я. Особливості прояву тривожності у підлітковому віці / Г. Я. Гулько // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. 2014. Вип. 2. С. 98–107.

8. Гарець Н.О. Психодіагностика: навч. посіб. Дніпро : ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2025. 144 с.

9. Кантофер Т. Хвороби спричинені стресом. Поради для людей, які занадто багато віддають ; Пер. З англ. О. Круглої. К.: Видавнича група КМ-Букс, 2025. 152 с.

10. Кантофер Т. Тривожність. Як подолати неспокій без надмірних зусиль ; Пер. з англ. М. Солдаткіної. К.: Стоун Паблішинг, 2025. 152 с.

11. Кисловська В. Р. Шляхи вивчення та формування емоційного ставлення до навчання у підлітків. *Питання психології*. 2000. Вип. 12. С. 45–52.

12. Кокун О. М. Психофізіологія : навч. посіб. Київ : Центр навч. літ., 2006. 184 с.

13. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навч. посіб. / ред. М. С. Корольчука. Київ : Ніка-Центр, 2004. 400 с.

14. Корольчук М. С. Психофізіологія : підручник. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2006. 400 с.

15. Корольчук М. Психофізіологія : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2022. 218 с.

16. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / ред. Л. М. Проколієнко. Київ : Рад. шк., 1989. 608 с.

17. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр навч. літ., 2004. 272 с.

18. Максименко С. Д. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Вид. Дім «Слово», 2007. 296 с.

19. Малолєткова А. А. Арт-терапія як засіб подолання тривожності в підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології*. Київ : Видавництво «Фенікс», 2015. Вип. 11. С. 245–252.

20. Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2009. 416 с.

21. Оклендер В. Вікна в світ дитини: посібник з дитячої психотерапії. Київ : Сфера, 2003. 448 с.

22. Основи арт-терапії : навч. посіб. / ред. А. П. Чуприков. Київ : МС, 2003. 144 с.

23. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник для студ. вищ. навч. закл. Київ : Кондор, 2011. 469 с.

24. Пасічник І. Д. Психологія : навч. посіб. Острог : Вид-во НаУОА, 2010.

25. Пашукова Т. І., Допіра А. І., Дьяконов Г. В. Практикум із загальної психології / ред. Т. І. Пашукова. Киїа : Знання, 2000. 204 с.

26. Пилипчук Н. В. Арт-терапія як метод психологічної допомоги : навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. 124 с.

27. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник (Текст) / (укладач : М.В. Лемак, В.Ю. Петрище). Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

28. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.

29. Савчин М. В., Педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2007. 424 с.

30. Степанов О.М., Фіцула М.М. Основи психології і педагогіки : Посібник. К.: Академвидав, 2003. 504 с.

31. Тарараріна О. Практикум з арт-терапії: скринька майстра : науково-метод. посіб. вид. Київ: АСТАМІР-В, 2025. 224 с.

32. Терлецька Л. Г. Психологія дитинства: практикум. Київ : Главник, 2006. 144 с.

33. Трофімов Ю. Л., Рибалка В. В., Гончарук П. А., та ін. Психологія :підр. К.: Либідь, 2001. 560 с.

34. Федій О. А**.** Естетотерапія : навч. посіб. 2-ге вид., переробл. та доповн. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 304 с.

35. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Професіонал, 2004. 304 с.

36. Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books. 368 p.

37. Erikson E. H. Childhood and society. New York : W. W. Norton & Company, 1950. 398 p.

38. Freud S. Hemmung, Symptom und Angst. Wien : Internationaler Psychoanalytischer Verlag, 1926. 136 p.

39. Horney K. Neurosis and human growth: the struggle toward self-realization. New York : W. W. Norton & Company, 1950. 392 p.

40. Spielberger C. D. Anxiety: current trends in theory and research.(Тривожність: сучасні тенденції в теорії та дослідженнях) Academic

press. 1972. Vol. 1. P. 237.

41. Lang, P. J. (1968). Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct. In J. M. Shlien (Ed.), *Research in psychotherapy* (Vol. 3, pp. 90–102). Washington, DC: American Psychological Association.

42. Leary T. Interpersonal diagnosis of personality: a functional theory and methodology for personality evaluation. Resource Publications, 2020. 396 p.

43. Łukasik A. Lęk i procesy poznawcze. Rzeszów : Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2004. 234 s.

44. Аналітичний звіт за результатами загальнонаціонального дослідження (2025 р.) / Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України, Всеукраїнська програма ментального здоров’я «Ти як?». Київ, 2025. URL: https://howareu.com

45. Арт-терапія: визначення, цілі та завдання / Психологічний центр «Vesnina Group». URL: https://vesninagroup.com.ua/uk/our-services/art-terapiya-viznachennya-tsili-ta-zavdannya

46. Арт-терапія за допомогою ленд-арт: віднайдення гармонії через природу / БФ «Добродари». URL: https://dobrodary.org/art-terapiia-za-dopomohoiu-land-art-vidnaydennia-harmonii-cherez-pryrodu/

47. Вступ до режисованої фільмотерапії : книга / Cinema Therapy : міжнародна платформа. URL: https://cinematherapy.org/uk/kniga-vstup-do-rezhisovanoi-filmoterapii

48. Голосіївський інклюзивно-ресурсний центр : офіційний сайт. 2023. URL: https://golosiiv.irc.org.ua/

49. Інститут психології ім. Г. С. Костюка. URL: http://psyscience.kiev.ua/PsDomRu.html

50. Мульт-терапія – це один з методів психотерапії мистецтвом / Всеосвіта : електронна платформа. 2020. URL: https://vseosvita.ua/library/mult-terapia-ce-odin-z-metodiv-psihoterapii-mistectvom-292181.html

51. Психологічна електронна бібліотека. URL: http://psylib.

ukrweb.net/books/index.htm/

52. Психологічний блог: статті та публікації / Портал «Psykholoh.com». URL: https://www.psykholoh.com/post/

53. Творчість як терапія: види арт-терапії / Психологічний простір «Родичі». URL: https://rodichi.in.ua/blog/tvorchist-yak-terapiya-vidi-art-terapiyi/

54. Техніки арттерапії : метод. матеріали. URL: https://psyhologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2025/01/Техніки-арттерапії....pdf

55. Тривога: види, лікування, профілактика / Медичний центр «Complimed». URL: https://complimed.com.ua/без-рубрики-uk/tryvoha-vydy-likuvannya-profilaktyka/

56. Тривожність / Інформаційний портал «PsyHelp». URL: https://ai.psyhelp.info/uk/news

57. Що таке тривожність. Самодопомога при тривозі / Портал ментального здоров'я «Mielenterveystalo». URL: https://www.mielenterveystalo.fi/uk/self-help/samodopomoha-pry-tryvozi/shcho-take-tryvozhnist

58. Я малюю і мені стає краще: як працює арт-терапія / Блог «On Clinic». URL: https://onclinic.ua/blog/ya-malyuyu-i-meni-staye-krashche-yak-pratsyuye-art-terapiya

59. Digital Art Therapy and Technology in Practice / American Art Therapy Association. 2022. URL: https://arttherapy.org

ДОДАТКИ

Додаток А

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

є інформативним способом самооцінки рівня 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. Методика була адаптована Ю. Л. Ханіним, тому дана методика діагностики тривожних станів також має назву «Шкала Спілбергера – Ханіна».

STAI: клінічна значимість

Більшість із відомих методів оцінки рівня тривожності дозволяють оцінити тільки або особистісну тривожність, або поточний стан тривожності, або специфічніші реакції. Єдиним способом, що може диференціювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, є методика, запропонована Спілбергером.

Вимірювання тривожності як властивості особистості має важливе значення, адже ця властивість багато в чому обумовлює поведінку людини. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної діяльнісної особистості. У індивідуума існує свій оптимальний (або бажаний) рівень тривожності, так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю.

Шкала тривоги Спілбергера: опис

У рамках цього тесту створені 2 підшкали. **Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності)**, оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчувають себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи.

Ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки.

Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією.

Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій є стресом для індивідуума й викликає у нього виражену тривогу.

Як властивість особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні (у т.ч. для самооцінки, самоповаги). Особи, які належать до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже вираженим станом тривожності.

Якщо STAI показує у респондента високий показник особистісної тривожності, це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різних пересічних ситуаціях. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями.

Процедура проведення

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».

№	Твердження	ніколи	Майже ніколи	часто	Майже завжди
1	Я спокійний				
2	Мені нічого не загрожує				
3	Я перебуваю в напрузі				
4	Я відчуваю жаль				
5	Я почуваюся вільно				
6	Я засмучений				
7	Мене хвилюють можливі невдачі				
8	Я почуваюся відпочившим				
9	Я тривожний				
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11	Я впевнений у собі				
12	Я нервую				
13	Я не знаходжу собі місця				
14	Я збуджений				
15	Я не відчуваю скутості				
16	Я задоволений				
17	Я занепокоєний				
18	Я надто збуджений і мені не по собі				
19	Мені радісно				
20	Мені приємно				

Інструкція: "Прочитайте уважно кожне із наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру справа в залежності від того, ЯК ВИ ПОЧУВАЄТЕ СЕБЕ ЗАЗВИЧАЙ. Над питаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає".

№	Твердження	ніколи	Майже ніколи	часто	Майже завжди
21	Я отримую задоволення				
22	Я дуже швидко втомлююсь				
23	Я легко можу заплакати				
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші				

25	Часто програю, бо повільно приймаю рішення				
26	Зазвичай почуваюся бадьорим				
27	Я спокійний і врівноважений				
28	Очікувані труднощі мене дуже турбують				
29	Я занадто переживаю через дрібниці				
30	Я цілком щасливий				
31	Я все сприймаю близько до серця				
32	Мені бракує впевненості				
33	Зазвичай почуваюся в безпеці				
34	Я намагаюся уникати труднощів				
35	У мене буває пригнічений настрій				
36	Я задоволений				
37	Дрібниці мене відволікають і хвилюють				
38	Я довго переживаю розчарування				
39	Я врівноважена людина				
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли думаю про свої справи				

Шкала тривоги Спілбергера: обробка результатів

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 залежно, наприклад, від статевої приналежності респондентів.

Показники РТ і ОТ підраховуються за формулами

РТ = Σ1 — Σ2 + 35, де

Σ1 - сума закреслених цифр на бланку по пунктах 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18;

Σ2 - сума інших закреслених цифр (пунктам 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20).

ОТ = Σ1 — Σ2 + 35, де

Σ1 - сума закреслених цифр на бланку по пунктах шкали 22,23,24,25,28,29,31,32,34,35,37,38,40;

Σ2 - сума інших закреслених цифр по пунктам 21,26,27,30,33,36,39.

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;
- 31-44 бали – помірна;
- 45 і більше – висока.

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

Коментарі до результатів

Особам із високою оцінкою тривожності слід формувати відчуття впевненості й успіху. Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування за підзавданнями.

Низькотривожним особистостям, навпаки, потрібне пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, висвічування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

Стан реактивної (ситуативної) тривоги виникає при потраплянні в стресову ситуацію і характеризується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням і вегетативним збудженням. Природно, що цей стан є мінливим та відрізняється різною інтенсивністю. Таким чином, значення підсумкового показника за даними підшкалами дозволяє оцінити не тільки рівень актуальної тривоги випробуваного, а й визначити, чи знаходиться він під впливом стресу, а також яка інтенсивність цього впливу.

Додаток Б

Особистісний опитувальник Г. Айзенка (EPI — Eysenck Personality Inventory, варіант А)

Методика призначена для діагностування екстраверсіїінтроверсії та нейротизму як базисних особистісних вимірів, які описують, на думку автора, всю сукупність рис людини.

Додаток В

Методика діагностики специфічної тривожності старшокласників та студентів — „Шкала тривожності“ Ч. Кондаша

Мета методики – вивчення рівня та структури тривожності старшокласників і студентів. Вона дозволяє здійснити диференційовану оцінку тривожності у різних сферах життєдіяльності особистості та визначити найбільш проблемні зони її прояву. Методика спрямована на дослідження трьох основних видів тривожності: шкільної, самооціночної та міжособистісної.

Додаток Г

Методика діагностики міжособистісних стосунків (МДО) Т. Лірі,

Мета методики – дослідження особливостей міжособистісної взаємодії особистості, виявлення домінуючих стилів поведінки у спілкуванні та оцінки характеру ставлення до оточуючих. Методика дозволяє визначити провідні тенденції міжособистісних відносин і проаналізувати їхній вплив на соціальну адаптацію особистості.

Додаток Д

Корекційно-розвиваюча програма по зниженню тривожності

Заняття 1

Тема: Пізнаю себе

Мета: створення позитивної атмосфери взаємодії; зниження психологічного дискомфорту, емоційної напруженості; підвищення самооцінки учнів, самопізнання; виховання бажання до самовдосконалення.

Матеріал: аркуші паперу, олівці, ручки, бейджики.

Хід заняття:

Вступне слово ведучого: хв.)повідомлення теми тренінгу, його мети (2 хв.)

Представлення правил роботи в тренінговій групі (5 хв.)

Знайомство

Вправа 1. „П'ять добрих слів" (10 хв.)

Мета: активізувати учасників тренінгу, підтримати позитивну атмосферу в групі, підвищення самооцінки, самопізнання себе через інших.

Обладнання: аркуші паперу, олівці.

Інструкція: „ Кожен із вас має обвести свою руку на аркуші паперу й на намальованій долоні написати своє ім'я. Потім ви передаєте свій аркуш сусідові праворуч, а самі одержуєте малюнок від сусіда ліворуч. В одному з „пальчиків", отриманого чужого малюнка, ви пишете якусь привабливу на ваш погляд, рису її власника (наприклад: „Ти дуже добрий", „Мені подобаються твої вірші" тощо). Наступний робить запис на іншому „пальчику", аж поки аркуш не повертається до власника".

Коли всі написи зроблені, ведучий збирає малюнки й зачитує „компліменти", а група повинна здогадатися, кому вони призначаються.

Наприкінці вправи учасники забирають аркуші зі своїми долоньками.

Рефлексія:

Які почуття в тебе виникли, коли ти читав написи на своїй „руці"?

Чи всі твої достоїнства, про які написали інші, тобі відомі?

Бесіда «Про повагу до себе» (15 хв.)

Основна думка: для того, щоб наше життя стало кращим, сповнене яскравих вражень, ми повинні любити себе:

Минуле змінити не можна, але ви завжди можете створити собі хороше майбутнє. Ми живемо тут і зараз для того, щоб подолати свою обмеженість, щоб захоплюватись своєю незвичайністю.

Вправа 3. «Сильні і слабкі сторони» (15хв.)

Мета: сприяти самопізнанню особливостей характеру, своїх сильних і слабких сторін, формувати уміння виробляти бажані риси характеру, виховувати бажання до самовдосконалення.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Тренер роздає аркуші паперу і ручки. Учасники ділять аркуш вертикальною лінією навпіл і у лівій верхній частині ставлять знак «+», а у правій — «-». Під знаком «+» перелічують ті риси особистості, якими вони пишаються, те, що їм подобається в собі і що вони цінують у людях. Під знаком «-» зазначають те, що їм не подобається в собі і людях. Бажано, щоб записів у лівій та правій частинах було порівну.

Тоді всі зачитують свої записи вголос, обмінюються враженнями.

Запитання для обговорення;

• Які позитивні риси особистості учасників групи тобі сподобались? Чи є такі у тебе?

• Яких рис ти хотів би набути, а яких — позбутися?

Прощання. Вправа 4. „Усмішка по колу” (3 хв.)

Кожен учасник по колу говорить іншому учаснику щось приємне і дарує йому усмішку.

Заняття 2

Тема: Подолаємо тривожність

Мета: сприяння усвідомленню учнями своїх негативних і позитивних рис, формування впевненості; допомогти у пошуку шляхів подолання тривожності.

Матеріали: аркуші паперу, пезлі, акварельні фарби, стаканчики з водою, серветки, роздатковий матеріал: карточки 6*6 см зі схематичним кольоровим зображенням погоди (Додаток Б), бланки з зображенням контуру фігури людини (Додаток В).

Хід роботи: Привітання. *Вступне слово ведучого*: повідомлення теми тренінгу, його мети (2 хв.)

Нагадування правил роботи в тренінговій групі (5 хв.)

Вправа 1. “Моя погода сьогодні“(5 хв.)

Мета: згуртувати учасників, створити невимушену атмосферу;

Обладнання: роздатковий матеріал: карточки 6*6 см зі схематичним кольоровим зображенням погоди.

Хід роботи: ведучий просить учасників вибрати із запропонованих варіантів карточок із зображенням погоди ту, яка відповідає його настрою в даний момент. Далі іде коротке обговорення чому вибрано саме цю карточку.

Вправа 2. „Подолаємо тривожність” (25 хв.)

Мета: формування впевненості у подоланні хвилювання.

Ведучий говорить: „Тривожність заважає нам впевнено і спокійно йти по житті. Вона може стати причиною багатьох невдач. Давайте просто зараз спробуємо провести бій із тривожністю. Нехай кожен згадає останній випадок, коли ви

відчули неприємні відчуття, неспокій, тривогу. Тепер зосередьте свою увагу на відчуттях в тілі. Що ви відчуваєте на даний момент? В якому конкретно місці в тілі проявляються ці відчуття? (Ведучий роздає бланки з намальованим шаблоном людини). Відмітьте, де саме знаходяться ваші відчуття?- пропонується замалювати це місце на шаблоні.

Наступним кроком пропонується поділитися результатами, усвідомленнями, враженнями. Проводиться коротке обговорення та рефлексія. Далі пропонується

уявити тривогу в певному образі , і зобразити її у вигляді малюнка аквареллю на аркуші А-4. (Методика О. Вознесенської [1, с.45-62]).

Обговорюються результати, діти діляться враженнями.

Вправа 3. “Трансформація страху".

Мета: зниження рівня тривожності, підвищення самовпевненості, формування відчуття єдності.

Наступним кроком проводиться бесіда про шляхи подолання тривожності, прослуховуються варіанти, пропонується “замалювати”, видозмінити якимось способом зображений образ тривоги на малюнку. Потім з підказками учнів складається план подолання тривожності і записується на дошці. Таким чином у кожного формуються варіанти успішного подолання тривожності.

Прощання. Вправа 4.

Мета: формування відчуття єдності. Учасники групи по колу говорять, що їм сьогодні сподобалося найбільше, а що найменше, що для себе дізналися нового (5 хв.).

Заняття 3

Тема: Моє життя в моїх руках.

Мета: формування впевненості у собі, відповідальності за власне життя.

Матеріали: папір для оригамі (по одному аркушу кожному учаснику), повітряний пластилін, серветки вологі.

Хід заняття:

Привітання.

Пригадування правил роботи в групі (5 хв.)

Вправа 1. “ Орігамі” (5 хв.)

Мета: активізувати увагу учасників.

Тренер: „Кожен з вас бере аркуш паперу і чітко виконує за мою інструкцію:

1) складіть аркуш паперу вдвічі, і ще раз так само;

2) відірвіть правий верхній кут;

3) складіть ще раз вдвічі і відірвіть ще раз правий верхній кут;

4) складіть ще раз вдвічі і відірвіть ще раз правий верхній кут”.

Тренер : “ тепер поясню чому кожен з нас може досягати поставлених цілей”- проводиться коротка бесіда, що “все в твоїх руках”, кожна дія приводить до певного результату. І маленькими кроками людина іде до своєї мети.

Далі проводиться коротка бесіда, які в кого мрії, і пропонується знайти до них шлях через створення проекції у вигляді декоративного торта.

Вправа 2. „Торт життєвих досягнень" (30 хв.)

Мета: сприяти самоусвідомленню через візуалізацію власного життєвого досвіду, сформувати цілісну картину собистісного розвитку, розвинення впевненості у власному майбутньому.

Завдання:

1. Актуалізувати внутрішній ресурс: усвідомити свої наявні навички, знання, досвід (“основа торта”).

2. Розвинути навичку цілепокладання: навчити виокремлювати конкретні кроки та короткострокові плани на найближчий період (“середній шар”).

3. Стимулювати позитивне проектування майбутнього: усвідомлення та вираження мрій і довгострокових (глобальних) прагнень (“верхівка”).

4. Знизити рівень тривожності через роботу з пластичними матеріалами (повітряний пластилін), сприяти емоційному розвантаженню та інтеграції отриманого досвіду.

Методичні рекомендації до виконання (для ведучого):

Щоб діти краще зрозуміли метафору, важливо пояснити значення кожного шару під час ліплення:

Нижній шар (Фундамент): «Це те, на чому ви стоїте. Ваші таланти, навчання, перемоги, вміння спілкуватися чи взаємодіяти. Без міцного низу торт не втримається».

Середній шар (Наповнення): «Це ваші найближчі плани (декілька днів-тижнів). Це те, що ви робите прямо зараз або почнете завтра».

Верхівка (Декор та акцент): «Це ваша зірка, те, що надихає. Ким ви бачите себе через 5-10 років? Яка ваша найбільша мрія, навіть якщо вона здається фантастичною?» Вступити до закладу, вивчити мову, знайти хобі.

Матеріали: пластилін (бажано різних кольорів та видів), стеки, картонні основи, можливо — намистини чи бісер для декорування «мрії».

Завершення: обговорення (рефлексія): Після завершення ліплення запропонуйте підліткам подивитися на свої роботи й подумати: “Чи достатньо міцна основа мого торта для такої великої мрії?”; “Якого кольору мої найближчі цілі?”.

Така вправа розвиває дрібну моторику, працює з психологічною безпекою підлітка, даючи відчуття контролю над власним життям.

Прощання: вправа 3. „Дякую” (5 хв.) Учасники діляться враженнями, і позитивним досвідом, отриманим під час заняття.