

МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



ISSN 3083-6557 print

НАУКОВІ ПРАЦІ МАУП

**Гуманітарні та соціальні науки:
сучасні тренди й виклики**

Випуск 2 (49), 2025

Київ
2025

Артем БАРАТЮК

*Застосування vr для моделювання безпечного простору
у процесі саморегуляції психічного стану* 242

Ольга ЧОРНА

*Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб
як чинник збереження ментального здоров'я в умовах війни* 246

Олександра ІСПРАВНІКОВА

Роль самоспівчуття у відновленні психічного здоров'я 249

Ірина ПАЛАМАРЧУК

Особливості арт-терапії у роботі з тривожністю у дорослих 252

Тетяна ПЕКАРЧУК

*Застосування методу транзакційного аналізу для роботи із клієнтами
із депресивним та тривожно-депресивним розладом* 254

Вікторія КАРЦЕВА

*Сімейні зв'язки як ресурс формування емоційної стійкості,
соціалізації та самоактуалізації студентської молоді
в умовах університетського періоду* 257

Єгор КУРИЩЕНКО

Психологічні особливості соціальної адаптації дітей-біженців 260

Анна КУПРІЯН

*Психологічні особливості адаптації психологів та психологів-консультантів
до професійної діяльності в умовах війни* 262

Кароліна ПАВЛИК, Анастасія САМОХА, Вікторія ПРИЙМАК

*Техніки саморегуляції та усвідомленості в ситуаціях
життєвої невизначеності* 265

Микола ЄРЬОМІН

*Міжнародний досвід та українські реалії досліджень
нейропсихології трудового життя* 268

Леся ЛЕВИЦЬКА, Віра СИНЯКОВА

*Особливості агресивності, імпульсивності та конфліктності у підлітків
у сучасних умовах* 270

ОСОБЛИВОСТІ АРТ-ТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ТРИВОЖНІСТЮ У ДОРОСЛИХ

Тривожність — це емоційний стан напруження та передчуття можливої небезпеки, який виникає у ситуаціях невизначеності чи загрози важливим для особистості цінностям. У психології тривожність розглядається як індивідуально-психологічна особливість (рівень схильності до переживання тривоги) та як стан, що виникає ситуативно. Високий рівень тривожності може проявлятися у порушеннях концентрації уваги, соматичних реакціях (тахікардія, напруга м'язів, проблеми зі сном) та зниженні ефективності діяльності. Розрізняють адаптивну тривогу (мобілізує та допомагає передбачати небезпеку) і надмірну тривожність, яка перешкоджає самореалізації та погіршує психологічне благополуччя. Для сучасної людини тривожність часто стає хронічним станом, пов'язаним із соціальними, професійними та міжособистісними чинниками [3].

Враховуючи, що тривожність є як адаптивним механізмом, так і потенційним деструктивним фактором, виникає потреба у пошуку методів, які дозволяють людині безпечно виражати внутрішні переживання, знижувати рівень напруження та відновлювати емоційну рівновагу. Одним із таких ефективних напрямів виступає арт-терапія.

Арт-терапія — це напрям психотерапії, який використовує творчість, як інструмент для самовираження, дослідження внутрішнього світу та гармонізації емоційного стану. Основний принцип арт-терапії полягає у тому, що творчість виступає природним способом комунікації, навіть коли вербальне висловлювання ускладнене.

Серед ключових принципів арт-терапії виділяють:

- безоцінність (важливий сам процес творчості, а не естетична якість продукту);
- символічність (творчі роботи відображають внутрішні переживання через образи);
- безпека (створення умов для вільного вираження емоцій);
- суб'єктивність інтерпретації (кожна людина надає власний сенс образам).

Завдання арт-терапії у роботі з тривожністю включають:

- зниження психоемоційної напруги;

- усвідомлення власних переживань;
- формування навичок емоційної регуляції;
- відновлення почуття контролю над ситуацією;
- підтримку позитивної “Я-концепції” та самооцінки.

Арт-терапія сприяє інтеграції свідомого і несвідомого досвіду, допомагає людині знайти нові ресурси для подолання тривожних станів [2].

Розглянуті принципи й завдання арт-терапії створюють основу для її практичного застосування у роботі з клієнтами. Особливого значення цей метод набуває у роботі з тривожними станами, адже дозволяє поєднати емоційне розвантаження та розвиток внутрішніх ресурсів через творчу діяльність.

Арт-терапевтичні техніки у роботі з дорослими, які мають підвищену тривожність, спрямовані на створення безпечного простору, де можна виражати й досліджувати внутрішні переживання без страху осуду.

Використання творчих матеріалів (фарби, олівці, глина та ін.) дає можливість перевести внутрішню напругу у зовнішній символічний образ, що знижує інтенсивність тривоги.

Техніки арт-терапії допомагають:

- зовнішньо виразити внутрішню тривогу через малюнок чи образ;
- перетворювати негативні образи на більш гармонійні;
- відстежувати динаміку стану через зміни у творчих роботах.

У роботі з тривожністю ефективними є такі напрями:

- ізотерапія, малювання “страху” чи “тривоги” з подальшою трансформацією образу;
- техніки колажу для структурування хаотичних думок;
- використання музики та руху для зняття тілесної напруги;
- ресурсні техніки, для створення ресурсу, як опори у складних ситуаціях.

Важливою особливістю є акцент на процесі, а не на результаті: творчість слугує способом емоційної регуляції, а не творчою діяльністю у традиційному сенсі. Арт-терапія у роботі з тривожністю сприяє також зниженню фізіологічних проявів тривоги та формує відчуття контролю над власним станом. Регулярне застосування арт-терапевтичних технік допомагає дорослим клієнтам підвищувати стресостійкість, зміцнювати внутрішню рівновагу та відновлювати ресурсний стан [1].

Сучасні реалії в Україні суттєво підвищують рівень тривожності серед дорослого населення, формуючи хронічний стан напруженості та невизначеності. Тривожність у таких умовах виступає не лише індивідуальною проблемою, а й масовим психосоціальним викликом, що впливає на працездатність, якість міжособистісних відносин та психологічне благополуччя суспільства. Тому арт-терапія набуває особливої цінності сьогодні, вона є доступним, гуманним і безпечним методом психологічної підтримки, що не потребує спеціальних навичок. Використання арт-терапії дозволяє не лише знижувати рівень тривожності, а й сприяє пошуку внутрішніх ресурсів, розвитку навичок саморегуляції та відновленню відчуття сенсу життя. Перспективним завдан-

ням є розширення впровадження арт-терапії у практику роботи психологів та психотерапевтів. Таким чином, актуальність застосування арт-терапії у роботі з тривожністю сьогодні визначається не лише індивідуальними потребами клієнтів, а й загальною потребою суспільства у підтримці психічного здоров'я в умовах війни.

Джерела

1. *Колпакчи О. С.* Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Київ: Цент учбової літератури, 2018. 288 с.
2. *Тараріна О.* Практикум з арт-терапії: скринька майстра : науково-метод. посіб. К.: АСТАМІР-В, 2023. 224 с.
3. *Яценко Т. С.* Психологічні основи групової психокорекції. Київ: Либідь, 2018. 253 с.