

Соловійова Н. В.,

*магістранка кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Науковий керівник: Пузирьов Є. В.,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ЖІНОК ДОРОСЛОГО ВІКУ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Анотація. Дослідження розглядає арт-терапію як метод зниження тривожності серед жінок дорослого віку. Арт-терапія сприяє вираженню прихованих емоцій, зниженню стресу та покращенню емоційного стану, використовуючи різні творчі техніки, що підвищують емоційну стійкість і загальне психологічне благополуччя.

Ключові слова: *тривожність, арт-терапія, жінки, психокорекція, емоційний стан.*

Soloviova N. Psychocorrection of adult women's anxiety by art therapy methods

Summary. The study examines art therapy as a method of reducing anxiety among adult women. Art therapy helps to express hidden emotions, reduce stress and improve the emotional state, using various creative techniques that increase emotional stability and general psychological well-being.

Key words: *anxiety, art therapy, women, psychocorrection, emotional state.*

Психологічні стани, зокрема тривожність, є поширеною проблемою серед жінок дорослого віку. Сучасні дослідження вказують на ефективність арт-терапії як методу психокорекції тривожності. Арт-терапія сприяє вираженню внутрішніх емоцій, зниженню стресу та покращенню емоційного самопочуття, що особливо актуально в умовах сьогодення, коли суспільний та особистий тиск на жінок постійно зростає.

Психологічні основи тривожності. «Тривожність – виражена емоційна властивість особистості, яка сприяє частим виявам стану тривоги (занепокоєння) у всіляких життєвих ситуаціях, у тому числі й таких, які цьому не сприяють» [1, с. 260]. Для жінок дорослого віку, тривожність

часто зумовлена соціальними чинниками, такими як стрес, сімейні обов'язки, нестабільна ситуація в країні, невизначеність тощо. Як показують дослідження тривожність може мати негативний вплив на фізичне та психологічне здоров'я, що підкреслює необхідність її корекції. Тривожність викликає напруження, яке може робити людину надмірно самокритичною чи надто зосередженою на негативних соціальних очікуваннях.

А.А. Палій розглядав тривожність як компонент характеру. На його думку кожна людина періодично відчуває тривожність. Це природня схильність до переживання як реальних, так і уявних загроз. Якщо загроза є реальною, тривожність допомагає зосередитися та мобілізувати зусилля для вирішення проблеми. Однак, коли людина занадто часто відчуває тривогу без відповідних на то причин, це виснажує психіку і знижує ефективність. У таких випадках тривожність проявляється як внутрішній неспокій, постійна заклопотаність, відчуття потреби в пошуках вирішення, хвилювання, яке може переростати у збудження, і часто набуває непродуктивного та дезорганізуючого характеру [5, с. 202].

Арт-терапія є ефективним методом психокорекції, який дозволяє зняти емоційне напруження та виразити пригнічені емоції через творчість. Наприклад, малювання та ліплення можуть сприяти виходу прихованих емоцій та розслабленню. Дослідження показують, що 80% жінок, які регулярно відвідували сеанси арт-терапії, відчули значне зниження рівня тривожності. Зокрема, через символи і кольори жінки можуть краще усвідомити свої страхи, що стає першим кроком до їх подолання.

Види арт-терапії та їхня ефективність. Методи арт-терапії, які застосовуються для корекції тривожності, включають: ізотерапія (передбачає застосування образотворчого мистецтва), музикотерапія (використовує музику та звуки для покращення емоційного, психічного та фізичного стану людини, включає активне або пасивне залучення людини до музичних практик), казкотерапія/фільмотерапія (використовує казки та метафоричні розповіді для розвитку особистості, корекції емоційного стану та вирішення внутрішніх конфліктів), глинотерапія (використовує глину як інструмент для психологічної корекції та емоційного зцілення, використання тактильного взаємодії з глиною, дозволяє людині виражати свої емоції, переживання та переживати процеси самовираження через ліплення), пісочна терапія (дозволяє людям виражати свої емоції та переживання через створення символічних світів у пісочниці), танцювально – рухова терапія (використовує танець і рух для покращення психічного, емоційного та фізичного здоров'я, драматерапія (використовує драматичні та театральні

техніки для дослідження емоцій, самовираження та розвитку особистості).

Арт-терапія звертається до внутрішніх самозцілюючих ресурсів людини, тісно пов'язаних з її творчими можливостями. Відмінною рисою людини є здатність і потреба відображати свій внутрішній світ, що дає змогу активно обробляти інформацію, що надходить ззовні. Це призводить до формування різних адаптивних механізмів у психіці, які допомагають людині краще адаптуватися до змінного світу та бути більш успішною. У процесі взаємодії з навколишнім середовищем людина прагне зрозуміти свою роль у житті та залишити «слід» у світі. Цей слід виявляється не лише в її діяльності, але й у продуктах її психічної активності. Однією з яскравих форм цього є мистецтво та творчість, що є результатом переробки інформації в процесі взаємодії з навколишнім світом. Особистість розвивається гармонійно, якщо ці процеси мають конструктивний характер. У арт-терапії застосовуються різноманітні методи вербальної та невербальної зворотного зв'язку, включаючи активне спостереження, переформулювання висловлювань, вибіркові запитання, фіксацію почуттів, що відображаються в малюнках або поведінці, а також обговорення почуттів і асоціацій арт-терапевта з малюнком. Дослідники зазначають, що методи арт-терапії дозволяють подивитися на свої проблеми під іншим кутом, допомагаючи віднайти способи вирішення та виходу з тривожного стану [3, с. 12].

Завдяки арт-терапії, жінки здатні краще зрозуміти свої емоції та набувають навички контролю над тривогою. Це сприяє підвищенню емоційної стійкості та певності у собі. Наприклад, жінки, які займаються арт-терапією, відзначають значне зниження тривожності під час кризових ситуацій.

Таким чином, ми розглянули основні аспекти психокорекції тривожності у жінок дорослого віку методами арт-терапії. Було обґрунтовано, що арт-терапія є ефективним методом, який дозволяє зменшити рівень тривожності та сприяє особистісному розвитку. Важливість використання арт-терапії для корекції тривожності полягає в її універсальності та доступності. Арт-терапевтичні методи можуть стати значущим інструментом психокорекції, що допомагає жінкам досягти емоційної рівноваги та позитивно впливати на їхній загальний стан.

Список використаних джерел:

1. Варій М. Й. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : «Центр учбової літератури», 2008. 592 с.
2. Ільченко І. С. Арт-терапія : навчальний посібник. Умань : Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 148 с.

3. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
4. Красіна Г., Гавриловська К., Техніки арт-терапії в роботі кризового психолога з цивільним населенням в умовах війни : навчально-методичний посібник. Харків : Видавець ФОП Захарченко, 2023. 107 с.
5. Палій А. А., Диференціальна психологія. Курс лекцій. 2-ге видання. Київ, 2010. 954 с.