

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ  
«ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ»  
ДЕРЖАВНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ  
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

РЕКОМЕНДОВАНО до захисту  
Протокол засідання  
кафедри психології  
06.05.2026 № 10

**Ткаченко Валерія Дмитрівна**

**Кваліфікаційна робота**

**ТВОРЧИСТЬ ЯК СПОСІБ САМОПІЗНАННЯ ТА ПОДОЛАННЯ  
ТРИВОЖНОСТІ В МОЛОДІ**

на здобуття освітнього ступеня бакалавра  
зі спеціальності 014 Середня освіта  
галузь знань 01 Освіта / Педагогіка  
освітньо-професійна програма Середня освіта (Історія). Психологія

**Науковий керівник:**  
доктор філософії з  
психології, ст.викл.  
**Разумова О.Г.**

Дніпро – 2026

## АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню творчості як способу самопізнання та подолання тривожності у старшокласників. Теоретично проаналізовано підходи до розуміння творчості, самопізнання та тривожності, визначено психологічні особливості юнацького віку. Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 38 учнів 11 класу з використанням авторської анкети, шкали Спілбергера–Ханіна та методики «Незакінчені речення». Частота творчої діяльності не має значущого зв'язку з рівнем тривожності, тоді як суб'єктивна значущість творчості пов'язана зі зниженням емоційного напруження та поглибленням саморозуміння. Розроблено програму творчих занять з елементами арттерапії, спрямовану на зниження тривожності та розвиток самопізнання.

## SUMMARY

The qualification paper is devoted to the study of creativity as a means of self-knowledge and overcoming anxiety in senior school students. Theoretical approaches to the understanding of creativity, self-knowledge and anxiety are analyzed, and the psychological characteristics of adolescence are identified. An empirical study was conducted on a sample of 38 eleventh-grade students using the author's questionnaire, the Spielberger–Khanin State-Trait Anxiety Inventory, and the Sentence Completion Test. No significant relationship was found between the frequency of creative activity and anxiety, whereas the subjective significance of creativity was associated with reduced emotional tension and deeper self-understanding. A program of creative sessions with art therapy elements was developed to reduce anxiety and promote self-knowledge.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТВОРЧОСТІ, ЯК ЗАСОБУ САМОПІЗНАННЯ ТА ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ.....	8
1.1 Поняття творчості в психології.....	8
1.2 Самопізнання як психологічна категорія та його роль у розвитку молоді .....	15
1.3 Тривожність: природа, причини, прояви .....	17
Висновки до розділу 1 .....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТВОРЧОСТІ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ТА ЇЇ КОРЕКЦІЯ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ .....	23
2.1.Опис процедури та методики дослідження .....	23
2.2.Аналіз та інтерпретація отриманих результатів .....	25
2.3.Обґрунтування та зміст корекційної програми творчих занять .....	31
2.4.Практичні рекомендації для молоді щодо подолання тривожності .....	41
Висновки до розділу 2.....	43
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47
ДОДАТКИ.....	53

## ВСТУП

Одним із пріоритетних напрямів сучасної школи є питання формування та розвитку здорової, гармонійної особистості. У межах цього завдання психологи та педагоги у своїй професійній діяльності приділяють особливу увагу творчості, розглядаючи її не лише як форму самовираження, а як важливий ресурс самопізнання та психологічної підтримки учнів.

Особлива актуальність творчості проявляється у роботі зі старшим шкільним віком, тобто на етапі ранньої юності, коли відбувається інтенсивне самопізнання, формування індивідуальної ідентичності, становлення життєвих цілей та цінностей.

Як зауважує Е. Еріксон, рання юність характеризується кризою ідентичності, яка супроводжується порушенням тимчасової перспективи та внутрішньою невизначеністю, роблячи цей віковий період особливо чутливим до психологічних труднощів.

Окрім вікових особливостей, на психологічний стан молоді істотно впливають умови соціальної нестабільності. До них належать вимушені переїзди у більш безпечні регіони, зміна навчальних закладів, розрив усталених міжособистісних відносин та необхідність адаптації до нового середовища, нерідко з іншою мовою та культурними умовами. Такі обставини супроводжуються відчуттям невизначеності, втрати стабільності та зниженням відчуття безпеки. Унаслідок цього ускладнюється процес прийняття важливих життєвих рішень, зокрема вибору подальшого навчання та майбутньої професії, і спричиняє емоційне напруження та підвищення рівня тривожності [22, 7].

У таких умовах для шкільних психологів особливо важливим стає навчати дітей знаходити власні ресурси для подолання тривожності, підтримувати їх у самовираженні й творчості виступає ефективним інструментом у цьому процесі. Через малювання, музику, літературу, театр та інші форми самовираження старшокласники можуть краще розуміти себе, свої емоції та потреби, зменшувати рівень тривожності та відчувати внутрішню підтримку [6].

**Актуальність проблеми** зумовлена тим, що сучасні учні старшого шкільного віку перебувають у складних психоемоційних умовах, що спричиняє підвищенню рівня тривожності та ускладнює процес самопізнання. Саме тому вони потребують психологічної підтримки та розвитку внутрішніх ресурсів. Творчість у цьому контексті може виступати ефективним засобом.

**Метою дослідження** є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей взаємозв'язку між творчою активністю, її значенням для самопізнання та рівнем тривожності у старшокласників.

**Об'єкт дослідження:** творчість, самопізнання та тривожність у старшому шкільному віці.

**Предмет дослідження:** взаємозв'язок між творчою активністю, особливостями самопізнання та рівнем тривожності у старшокласників.

Для досягнення мети бакалаврської роботи поставлено такі **завдання:**

- 1) Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми творчості, самопізнання та тривожності у психології.
- 2) Визначити особливості творчої активності та рівень тривожності у старшокласників.
- 3) Дослідити характер взаємозв'язку між показниками творчості, самопізнанням та рівнем тривожності.
- 4) Узагальнити результати дослідження та сформулювати висновки.
- 5) Розробити та обґрунтувати програму творчих занять, спрямовану на зниження тривожності та розвиток самопізнання.

Для вирішення поставленої наукової проблеми та сформульованих завдань були застосовані наступні **методи дослідження:**

1. Теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової літератури
2. Емпіричні: опитування, спостереження, тестування за методиками:
  1. Методика «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна;
  2. Методика « Незакінчені речення» (адаптована для учнів 11 класів);
  3. Авторська анкета «Творчість у житті сучасної молоді»

3. Статистичні методи: методи математичної статистики, зокрема коефіцієнт кореляції Пірсона.

**Теоретико-методологічною основою дослідження** стали праці вітчизняних і зарубіжних науковців, присвячені проблемам тривожності, творчості, самопізнання та вікового розвитку особистості.

Концептуальні підходи до розуміння тривожності як емоційного стану та стійкої особистісної властивості представлені у працях В. Астапова, А. Захарова, Р. Мея, К. Хорні, Є. Славіна та інших дослідників, які розглядали її як наслідок внутрішніх конфліктів, соціальної невизначеності та особливостей особистісного розвитку. Теоретичні засади психології творчості розкриті у роботах Л. Виготського, О. Л. Туриніної, Н. А. Карпенко, Р. Немова, Е. Фромма, де творчість трактується як механізм самовираження, розвитку рефлексії та самосвідомості. Положення щодо становлення ідентичності та самопізнання у юнацькому віці ґрунтуються на концепції І. С. Кона та положеннях вікової психології (М. М. Заброцький, Т. В. Дуткевич), які визначають ранню юність як період активного формування самосвідомості та життєвих орієнтирів. Методологічне підґрунтя дослідження ролі творчості як ресурсу емоційної регуляції становлять праці з арттерапії (О. Л. Вознесенська, О. Копитін, Ю. Д. Гундертайло, Т. М. Титаренко), у яких обґрунтовується її потенціал щодо зниження психологічного напруження та розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

**Практична значимість роботи** полягає у можливості використання розробленої програми творчих занять у діяльності шкільного психолога з метою самопізнання, профілактики та зниження тривожності старшокласників.

**Апробація результатів дослідження** здійснена на XXIII Міжрегіональній науково-практичній конференції молодих учених та аспірантів «Дослідження молодих науковців у галузі гуманітарних наук», що відбулася 14 травня 2026 року, у доповіді на тему «Творчість як ресурс психоемоційної стабілізації старшокласників».

**Структура бакалаврської роботи** зумовлена логікою дослідження та поставленими завданнями. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків,

списку використаних джерел та додатків.

У вступі обґрунтовано актуальність теми, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, окреслено методи дослідження, розкрито теоретико-методологічну основу та практичну значущість роботи.

Перший розділ присвячено теоретичному аналізу проблеми творчості як засобу самопізнання та подолання тривожності у юнацькому віці. Розглянуто основні підходи до розуміння творчості, особливості самопізнання старшокласників та психологічну природу тривожності.

У другому розділі представлено організацію та результати емпіричного дослідження, здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих даних, а також розділ містить обґрунтування та опис корекційної програми творчих занять, спрямованих на зниження тривожності та розвиток самопізнання школярів.

Загальний обсяг роботи становить 58 сторінок. Список використаних джерел налічує 50 найменувань.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТВОРЧОСТІ, ЯК ЗАСОБУ САМОПІЗНАННЯ ТА ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ

### 1.1 Поняття творчості в психології

Творчість є багатогранним феноменом, який відіграє важливу роль у життєдіяльності людини. Вона проявляється не лише у сфері мистецтва, а й у повсякденній діяльності, мисленні, міжособистісній взаємодії та процесі розв'язання життєвих завдань [18, 30].

У психології творчість розглядається як ключовий ресурс розвитку особистості, що забезпечує не лише генерування нових ідей, а й поглиблення самопізнання, формування мотиваційної сфери та підтримку психологічного благополуччя [29, с. 47].

Якщо звернутися до історії становлення психології творчості як окремої галузі, її виокремлення припадає на кінець XIX століття. Цьому сприяли успіхи загальної психології та перехід від описових до експериментальних методів дослідження. У цей період до проблеми природи творчості зверталися Т. Рібо, З. Фрейд, Е. Гартман, Ф. Гальтон, Ч. Ломброзо. Особливої популярності набула тема взаємозв'язку творчості та психічних відхилень, якій було присвячено низку наукових праць [15, с.10-11; 23 с. 88-91].

Для глибшого аналізу феномену творчості доцільно звернутися до основних теоретичних концепцій його розуміння.

Одним із провідних теоретичних підходів є психоаналітичний, представлений у працях З. Фрейда та К. Юнга, які акцентували увагу на мотиваційних та несвідомих компонентах творчого процесу [15, с.17-18].

З. Фрейд підкреслював, що мотиви творчості пов'язані з еросом (потягом до життя) та є похідними від сексуальних потягів. На його думку, творчість виступає формою десексуалізації, тобто перенесення сексуальної енергії в творчу діяльність. У продуктах творчості (насамперед – художньої) втілюються витіснені прагнення та переживання, відбувається сублімація [15, с.18]. Іншим положенням

теорії З. Фрейда є твердження, що найважливіше джерело творчості – це підсвідомість, несвідомі психічні процеси. Несвідоме, за З. Фрейдом, – найбільш «творча» частина психіки [15, с.18].

К. Юнг, розвиваючи та переосмислюючи ідеї психоаналізу, вважав, що несвідоме наповнене зародками майбутніх психічних ситуацій, нових думок та творчих відкриттів. Воно є джерелом творчого дару, творчого натхнення. Він виділяв у людині два начала – особистісне та творче, які можуть перебувати в антагоністичних відносинах. Розкриваючи цю думку, К. Юнг зазначав, що кожна творча людина поєднує протилежні властивості: з одного боку – особистісне, індивідуальне, з іншого - позаособистісний людський процес [15, с.18].

Творчість у людині «живе і виростає, як дерево в ґрунті», отримуючи необхідні психологічні «соки». Юнг називає це явище автономним творчим комплексом - частиною душі, яка веде власне психічне життя, мобілізуючи Я на службу собі [15, с.18].

На відміну від психоаналітичного підходу, який акцентує увагу на ролі несвідомого у творчому процесі, представники гуманістичної психології розглядали творчість як прояв внутрішнього потенціалу та прагнення особистості до самореалізації.

Предтечею гуманістичного підходу до вивчення творчості є А. Адлер. Він розглядає науку, мистецтво та інші галузі культури як спосіб компенсації людиною своїх недоліків. Творче Я, наявне у людини, впливає на кожен грань її досвіду та робить особистість архітектором свого власного життя [15, с.19].

За Е. Фроммом, творчість – здатність «дивуватися і пізнавати, вміння знаходити рішення в нестандартних ситуаціях, бути спрямованим на відкриття нового та глибоко усвідомлювати власний досвід» [15, с.19].

За А. Маслоу, «творчість – це універсальна функція людини, яка веде до всіх форм самовираження»; здатність до творчості є вродженою («дерева дають листя, птахи літають, людина творить»), вона закладена в кожному та не вимагає спеціальних талантів, тому творчими можуть бути і домогосподарки, і бізнесмени, і професори [15, с.20].

У зв'язку з багатоманітністю підходів до розуміння цього явища постала потреба в їх систематизації. Найбільш узагальнену класифікацію різних підходів та визначень творчості розробив П. Торренс. Він виділив п'ять варіантів її тлумачення. Втім, на сьогодні ці типи модифіковані відповідно до поглядів сучасних дослідників, тому доцільно розглянути їх більш детально.

Перший варіант ґрунтуються на новизні як критерію творчості. Більшість науковців вважають, що творчість пов'язана зі створенням нового.

Так, П. Торренс підкреслює, що здатність виробляти нові ідеї або рішення зустрічається майже у всіх визначеннях креативності. У цьому контексті А. Ребер визначає її, як психічний процес, що веде до унікальних та нових ідей, рішень, форм чи продуктів [15, с.6].

Водночас у різних авторів існують різні погляди на те, що саме слід вважати новим. О. Тьорстон наголошував, що важливим є не стільки суспільне визнання ідеї, скільки її новизна для самого автора. Натомість М. Стайн підкреслював необхідність соціального визнання новизни в межах певної культури та сучасного суспільства. За М. Генле, творчість вважається новою тоді, коли вона відтворює або передає закономірності та гармонію, присутні в природі [15, с.6].

У вітчизняній психології творчість трактують через психічні новоутворення: узагальнення знань за В. Давидовим, цілі та смисли за О. Леонтьєвим та О. Тихомировим, нові способи дій за Я. Пономарьовим, пізнавальні мотиви за О. Матюшкіним та перцептивні образи за В. Зінченко [15, с.6; 41, с.30].

Другий варіант охоплює визначення, у яких творчість визначають через її протилежність конформності, тобто схильності беззастережно підкорятися загальноприйнятим нормам і правилам.

Так, Р. Крачфілд та Р. Уілсон підкреслювали, що творчі особистості здатні вносити оригінальні рішення та нові погляди вже у відомі проблеми, не обмежуючись традиційними схемами. Е. К. Старквезер творча людина може бути вільною не тільки від конформізму, але й від нонконформізму, тобто не підпорядковується ні стандартам, ні свідомому протесту проти них, діючи незалежно та оригінально [15, с.7].

Третій варіант представлений визначеннями, що акцентують процесуальний характер творчості. У межах цього підходу основна увага зосереджується не стільки на результаті творчості, скільки на самому процесі її здійснення.

Ч. Спірмен розглядав творче мислення як процес бачення або створення взаємозв'язків і на усвідомлюваному, і на неусвідомлюваному рівнях. За Г. Уоллес існують чотири «етапи» творчого процесу: підготовка, інкубація, осяяння, перегляд. Цей підхід надалі розвивали інші дослідники, зокрема А. Осборн, К. Патрік, С. Дж. Парне, Е. де Боно.

П. Торренс указує, що практично «процес Уоллеса» є в основі будь-якого наявного методу систематичного навчання творчому мисленню. За цими ж позиціями розглядають творчість більшість вітчизняних психологів (В. Пушкін, Я. Пономарьов, С. Рубінштейн та ін.) [41, с.5].

Так, Я. Пономарьов визначає творчість як «взаємодію, що веде до розвитку». А. Столяров характеризує її як «процес складних об'єктивно-суб'єктивних стосунків між творцем і об'єктами творчості, як єдність пізнання і перетворення» [41, с.5-6].

Існує підхід до розуміння творчості з позиції розумових здібностей, основоположником якого є Дж. Гілфорд [15, с.7-8].

У межах цього підходу творчість розглядається як сукупність інтелектуальних здібностей, що забезпечують досягнення нових результатів. Це дає змогу, поряд із процесуальним підходом, трактувати творчість через поняття «творче мислення».

Також, відомо, що Дж. Гілфорд виділив поняття «дивергентне мислення» як виникнення безлічі ідей, а також нової, оригінальної, незвичайної інформації на основі певної інформації. Проте він не зводить творче мислення до одного лише дивергентного мислення; воно також охоплює чутливість до проблем, здатність до перевизначення тощо [15, с. 8].

Окремий підхід до розуміння творчості ґрунтується на її структуруванні за певними рівнями.

Зокрема, А. Тейлор запропонував класифікацію відповідно до якої

розрізняють кілька рівнів творчості: експресивну, що проявляється, наприклад, у спонтанній творчій діяльності дітей; продуктивну, яка характеризується більш організованою діяльністю та спрямована на створення наукових та художніх продуктів; інвентивну (винахідницьку), що пов'язана з новими підходами до використання матеріалів, методів та технік; інноваційну, яка передбачає вдосконалення вже існуючого через модифікацію; а також творчість, що полягає у висуненні абсолютно нового принципу або припущення, навколо якого можуть виникнути нові рухи і школи [15, с.8].

Також П. Торренс виділяє чотири основні параметри, що характеризують креативність, як: легкість – швидкість виконання текстових завдань; гнучкість – низка переключень з одного класу об'єктів на інший в ході відповідей; оригінальність – мінімальна частота цієї відповіді до однорідної групи; точність виконання завдань [15, с. 9; 50].

Доцільно вважати, що творчість – це специфічний процес, що призводить до створення нового. Креативність же – це здатність людини до конструктивного, нестандартного мислення і поведінки, а також до усвідомлення і розвитку свого досвіду.

У сучасних дослідженнях указані підходи нерідко комбінуються. Крім того, за останні десятиліття виникли нові. Наприклад, розгляд креативності з позицій її спрямованості на адаптацію та соціалізацію особи.

Так П. Торренс запропонував для креативного процесу так зване «визначення виживання». Воно звучить так: творче рішення вимагає перекомбінування старих елементів у нові конфігурації залежно від того, що необхідно у певний момент. До цієї характеристики близьке визначення Ф. Баррона. Провівши огляд досліджень з проблеми творчості, він виділяє наступні характерні загальні позиції у визначенні творчості [15, с.9-10; 50]:

1. Творчість – це здатність адаптивно реагувати на потребу в нових підходах. Це переважно, здатність осмислено впроваджувати в життя щось нове, хоча процес може бути неусвідомлюваним або частково усвідомлюваним. Нова адаптація зазвичай сприяє більшій гнучкості і підвищує можливості росту і

виживання.

2. «Щось нове» – це звичайно результат процесу, здійснюваного людиною, тобто є три аспекти, в яких найлегше вивчати креативність: продукт, процес, людина.

3. Характеристиками цих нових продуктів, процесів і людей є їхня новизна, оригінальність, доцільність, валідність, здатність задовольняти потреби, адекватність.

4. Ці творчі продукти різноманітні.

5. Багато продуктів є процесами, а багато процесів є продуктами. А людина – одночасно і продукт, і процес. У цих визначеннях досить чітко видимий підхід до творчості як до цілеспрямованої адаптивної діяльності.

Творчість, за Я. Пономарьовим, є «народженням побічного продукту цілеспрямованої діяльності». Аналогічних поглядів на суть творчості дотримується О. Матюшкін, В. Дружинін і низка інших психологів [15, с.9; 41, с. 29-30].

Згідно узагальнень О. Серавіна (2005) нині є 4 типи визначень:

- 1) побутова творчість, як вихід за межі наявної системи в
- 2) творчість як створення нових матеріальних і духовних цінностей;
- 3) творчість як діяльність;
- 4) творчість як продукт діяльності [15, с. 9-10].

Як бачимо, є багато підходів до визначення творчості. Однак узагальнивши їх, можемо зробити висновок, що творчість – це процес і результат створення людиною чогось суб'єктивно чи об'єктивно нового та цінного.

У межах сучасної психологічної науки творчість розглядається не лише як здатність до створення нового продукту чи генерації оригінальних ідей, а й як важливий внутрішній ресурс особистості [3, 12, 13]. Поряд із когнітивними та мотиваційними аспектами вона виконує регулятивну функцію, сприяючи зниженню психоемоційної напруги та підтримці психологічної рівноваги [28].

У цьому контексті творчість постає як механізм самопізнання та подолання

тривожності. Зокрема, К. Ігнатенко, зазначає, що заняття творчістю дає змогу людині ідентифікувати й символічно виражати власні переживання, що сприяє поглибленню самосвідомості, підвищенню самооцінки та покращенню психологічного благополуччя [12].

У практичному вимірі, творчість реалізується в різноманітних формах – від ведення щоденника до малювання, ліплення, співу, створення музики чи декоративних виробів, а також застосування сучасних технік, зокрема нейрографії. Такі види діяльності дозволяють не лише знизити накопичену емоційну напругу, а й переосмислити власний досвід, створюючи умови для психологічної трансформації [29 с. 47-48; 12].

Особливо виразно терапевтичний потенціал творчості реалізується у спеціально організованих психологічних практиках, серед яких провідне місце займає арттерапія [9]. Однією з її важливих переваг є зменшення впливу «цензури свідомості», що забезпечує доступ до несвідомих переживань, пригнічених емоцій і прихованих установок, які можуть зумовлювати підвищений рівень тривожності. Це створює умови для усвідомлення причин внутрішньої напруги та формування більш адаптивних способів реагування [13].

В умовах сучасних соціальних викликів, зокрема війни та зростання кількості осіб із травматичним досвідом, значення арттерапевтичних підходів суттєво зростає [3, 20, 21].

Отже, аналіз наукових підходів засвідчує багатовимірність поняття творчості в психології. Вона розглядається як процес, здатність, особистісна властивість, продукт діяльності та механізм адаптивної взаємодії людини зі світом. Різні теоретичні напрями – психоаналітичний, гуманістичний, когнітивний, процесуальний – акцентують увагу на ролі несвідомого, самореалізації, мисленневих операцій та соціального контексту у творчому процесі.

Узагальнюючи наукові підходи, творчість можна визначити як процес і результат створення суб'єктивно чи об'єктивно нового й цінного продукту, що відображає внутрішній потенціал особистості.

## **1.2. Самопізнання як психологічна категорія та його роль у розвитку молоді**

Самопізнання як наукова проблема розглядалося в межах різних психологічних і філософських підходів. У східних традиціях людина осмислюється як невід’ємна частина цілісного світу, з яким вона прагне досягти гармонії. У цьому контексті увага зосереджується не лише на індивідуальному «Я», а й на виході за його межі та усвідомленні власної причетності до ширшого буття. Відтак самопізнання пов’язується з духовним саморозвитком і пошуком глибинного сенсу життя. Зокрема, японський буддистський мислитель Доген зазначав, що пізнання себе є шляхом до подолання егоцентризму та досягнення просвітлення [45, с. 6].

Одним із ключових підходів до розуміння розвитку особистості є концепція Еріка Еріксона, заснована на епігенетичному принципі. Відповідно до цього підходу, розвиток особистості відбувається послідовно, а кожен віковий етап супроводжується виникненням нових психологічних утворень, які мають свої передумови у попередніх стадіях. Такі переходи між етапами пов’язані із кризами розвитку, що мають природний характер та відображають подолання внутрішніх суперечностей [10, с. 57; 46].

У сучасних умовах соціальної нестабільності, особливо в українському контексті, проблема самопізнання набуває актуальності. За результатами дослідження платформи Qui.help (2025), близько 67% молодих людей повідомляють про ознаки емоційного виснаження, що часто пов’язано з кризою ідентичності, особливо в умовах війни, вимушеної міграції та загальної соціальної напруженості [16, 34].

У таких обставинах самопізнання виходить за межі суто психологічного явища та постає як важливий ресурс особистісної стабілізації, адаптації й осмислення власного життєвого шляху [16, 32].

Юнацький вік розглядається як період входження в самостійне доросле

життя, у межах якого інтенсивно розвиваються самосвідомість та еґо-ідентичність [11]. Характерною особливістю цього етапу є внутрішня суперечність між прагненням до самовизнання та сумнівами у власній значущості. Це, у свою чергу, стимулює активний пошук власного «Я». Водночас за несприятливих умов можливе формування нестійкого, дифузного образу себе та виникнення рольової невизначеності [10, с. 58; 33].

Важливим аспектом самопізнання у юнацькому віці є трансформація часової перспективи. Орієнтація на майбутнє зумовлює переоцінку теперішнього через призму особистісних і професійних цілей. За умови впевненості у власних можливостях така спрямованість сприяє формуванню цілісної та психологічно стійкої особистості [11, 19].

Попри те, що самопізнання має виражений індивідуальний характер, воно формується у тісній взаємодії із соціальним середовищем. Саме у процесі соціальної взаємодії молода людина визначає власні цінності, життєві пріоритети та професійні орієнтири. Водночас цей процес часто може супроводжуватися емоційною нестабільністю, зокрема проявами тривожності [19, 33].

Залежно від інтенсивності та індивідуальних особливостей, тривожність може як мобілізувати ресурси особистості, так і ускладнювати її адаптацію.

У контексті пошуку ефективних способів самопізнання особливого значення набуває творчість як один із його практичних інструментів. Через творчу діяльність молода людина має змогу експериментувати з різними соціальними ролями, глибше усвідомлювати власні можливості та реалізовувати внутрішній потенціал [4, 16].

Таким чином, самопізнання є складним багатовимірним процесом, що поєднує індивідуальні та соціальні аспекти розвитку особистості та відіграє ключову роль у становленні молоді.

### 1.3. Тривожність: природа, причини, прояви.

Тривожність є поширеним емоційним станом, що особливо часто виникає у періоди життєвих криз, соціальних змін та нестабільності [40].

На сьогодні існують різні концепції до розуміння тривожності. Зокрема, у працях К. Роджерса вона розглядається як емоційна реакція на внутрішньоособистісне протиріччя, конфлікт між Я-реальним та Я-ідеальним [1, 5, 40].

На думку А. М. Прихожан, тривожність – це емоційно-особистісне утворення, яке має когнітивний, емоційний і операціональний аспекти [1, 5]. Згідно з її точки зору певний рівень тривожності в нормі властивий всім людям та є необхідним для оптимального пристосування людини до дійсності.

Класик З. Фрейд вважав, що тривога виконує сигнальну функцію, попереджаючи про можливу неспроможність Его ефективно виконувати свої регулятивні завдання. Такий сигнал є необхідним для збереження цілісності особистості та забезпечення її адаптації до вимог реальності. У межах своєї психоаналітичної теорії він виокремлював три основні типи тривоги [1, 5]:

1) Реалістична (об'єктивна) тривога – виникає у відповідь на реальну загрозу з боку зовнішнього середовища. Її тривале або надмірне переживання може знижувати здатність особистості адекватно й ефективно протидіяти джерелу небезпеки.

2) Невротична тривога – сигналізує про загрозу прориву у свідомість неприйнятних імпульсів Ід. Вона пов'язана з несвідомим страхом втрати контролю над власними потягами, що потенційно може спричинити негативні наслідки або покарання.

3) Моральна тривога – відображає страх порушення внутрішніх моральних норм і цінностей та зумовлена дією Супер-Его, проявляючись у переживаннях провини й сорому.

На відміну від психоаналітичного підходу З. Фрейда, індивідуальна психологія А. Адлера розглядає тривогу як прояв почуття неповноцінності, що

виникає в ситуаціях порушення соціальних зв'язків.

Учений підкреслював, що у стані підвищеної тривоги індивід несвідомо прагне привернути увагу оточення та отримати підтримку, оскільки переживає внутрішню слабкість і уникає особистої відповідальності. Водночас А. Адлер зазначав, що зростання рівня тривожності супроводжується посиленням компенсаторних механізмів, зокрема розвитком фантазій про власну самодостатність і соціальну значущість. Такі уявлення можуть поєднуватися з тенденціями до агресивності, знецінення інших, схильності до насмішок, а також із загостреним переживанням почуття несправедливості [1, 8, 40].

Подальший розвиток психодинамічного підходу до розуміння тривоги пов'язаний з іменем В. Райха, учня З. Фрейда. Розширюючи класичні психоаналітичні уявлення, він виходив за межі пояснення тривожності виключно через лібідо, залучаючи також фундаментальні біологічні та психологічні процеси. На його думку, тривога виникає внаслідок порушення взаємодії психічної енергії з зовнішнім світом і зумовлюється її хронічним пригніченням. Це пригнічення знаходить тілесне вираження у формі так званих «м'язових затисків», які відображають внутрішні психологічні конфлікти [1, 5].

У концепції К. Хорні поняття тривожності посідає центральне місце та розглядається як базисний чинник формування невротичних розладів. Авторка визначала базальну тривожність як всеосяжне й глибинне переживання самотності та безпорадності, що виникає внаслідок витісненого почуття ворожості. На її думку, схильність до тривоги притаманна людині від народження й зумовлена первинним досвідом відокремлення від матері. К. Хорні виокремлювала два взаємопов'язані аспекти базальної тривожності. Перший – фізіологічний, що пов'язаний із задоволенням базових потреб дитини в їжі, комфорті та безпеці; їх хронічна фрустрація сприяє наростанню тривоги та подальшій невротизації особистості. Другий – психологічний, який стосується формування адекватного образу «Я» й залежить від якості міжособистісних взаємин та особливостей самоприйняття індивіда [1, 8].

С. Салліван, своєю чергою, розглядав тривожність не лише як

індивідуальну властивість особистості, а й як чинник, що перешкоджає її повноцінному розвитку. У межах своєї концепції він виокремлював два типи переживань: переживання, пов'язані з психічним напруженням та переживання, зумовлені процесами трансформації психічної енергії [1, 8].

Таким чином, у межах різних теоретичних підходів тривога постає як універсальний психологічний механізм, що відіграє суттєву роль у формуванні невротичних і особистісних розладів. Її виникнення пов'язується з наявністю глибоких внутрішніх конфліктів, браком особистісних ресурсів для досягнення значущих цілей, неузгодженістю між потребами та способами їх задоволення, а також із емоційною нестабільністю й соціальною незрілістю особистості [1, 5, 24, 44].

Психологічні чинники виникнення тривоги можуть проявлятися в усіх сферах життєдіяльності людини, однак у молодіжному віці вони набувають особливої актуальності у зв'язку з процесами становлення особистості, професійного самовизначення та формування системи соціальних ролей. Умовно причини тривожності поділяють на суб'єктивні та об'єктивні [1, 8, 44].

До суб'єктивних причин належать чинники інформаційного й психологічного характеру, зумовлені недостатньо сформованими уявленнями про перебіг і завершення значущих життєвих подій, що є типовим для молоді. Психологічні причини пов'язані з підвищеною суб'єктивною значущістю очікуваних результатів, зокрема в навчальній, професійній та міжособистісній сферах, що сприяє посиленню тривожних переживань [44].

Об'єктивні причини включають вплив екстремальних або стресогенних умов, які висувають підвищені вимоги до психіки молодої людини та характеризуються невизначеністю майбутнього. До них також належать перевтома, емоційне напруження, занепокоєння станом здоров'я, психічні розлади, а також вплив фармакологічних і психоактивних речовин, що можуть змінювати психічний стан [44].

У соціальній сфері тривожність у молодіжному віці негативно позначається на ефективності спілкування, ускладнює встановлення та підтримання

міжособистісних взаємин, сприяє виникненню конфліктів у навчальному та соціальному середовищі. У психологічній сфері підвищений рівень тривожності зумовлює зниження самооцінки, впевненості в собі, рішучості та мотивації, а також нестабільність рівня домагань. Водночас спостерігається зворотний зв'язок між тривожністю та такими характеристиками, як соціальна активність, прагнення до лідерства, емоційна стійкість, незалежність і працездатність [5, 44].

У психофізіологічній сфері тривожність у молоді пов'язана з функціональними особливостями нервової системи, рівнем загальної енергетики організму та може сприяти розвитку психовегетативних розладів [7, 8, 24].

Розрізняють також соматичні та поведінкові прояви тривожності. Соматичні прояви охоплюють зміни у функціонуванні внутрішніх органів і систем, зокрема прискорене серцебиття, порушення дихання, тремтіння кінцівок, скутість рухів, підвищення артеріального тиску та загальне зростання збудливості [1, 5]. На поведінковому рівні тривожність у молоді може мати широкий спектр проявів - від апатії, пасивності та безініціативності до імпульсивності, агресивності або демонстративної поведінки [5, 7].

Таким чином, тривожність є складним психологічним феноменом, що проявляється на емоційному, когнітивному, поведінковому та психофізіологічному рівнях. Вона може виступати як ситуативний стан, так і як відносно стійка властивість особистості, виконуючи адаптивні або дезадаптивні функції.

Виникнення тривожності зумовлюється взаємодією внутрішніх і зовнішніх чинників, які особливо актуалізуються у молодіжному віці в умовах соціальної та особистісної невизначеності. До цього ж, надмірний рівень тривожності може негативно впливати на процеси адаптації, ефективність діяльності та міжособистісну взаємодію.

За даними В. Найчук та інших дослідників, стан тривоги супроводжується низкою фізіологічних проявів, зокрема підвищенням артеріального тиску, прискореним серцебиттям і диханням. Також, якщо людина буде довго перебувати у ньому, то це може призвести до негативних наслідків, такі як:

підвищений ризик розвитку невротичних і депресивних розладів та ускладнення адаптаційних процесів і зниження якості життя [24]. Тому важливо приділяти увагу своєчасному виявленню та профілактиці тривожності.

Отже, вивчення природи, причин і проявів тривожності є необхідною умовою для розробки підходів до її регуляції, особливо в юнацькому віці, оскільки саме в цей період відбуваються інтенсивні психофізіологічні зміни, формується особистість, зростає емоційна вразливість і підвищується чутливість до соціальних впливів.

### **Висновки до розділу 1**

Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що творчість, самопізнання та тривожність є складними багатовимірними конструктами, які перебувають у тісному взаємозв'язку та визначають специфіку психічного розвитку особистості у молодіжному віці.

Творчість розглядається як процес, здатність, особистісна властивість і результат діяльності, що забезпечує створення нового та цінного продукту. Різні психологічні підходи, такі як психоаналітичний, гуманістичний, процесуальний та когнітивний, підкреслюють її зв'язок із несвідомими процесами, самореалізацією, мисленням та соціальним контекстом. Водночас творчість виконує не лише продуктивну функцію, а й регулятивну, сприяючи емоційному розвантаженню та підтриманню внутрішньої рівноваги.

Самопізнання визначається як центральний механізм становлення особистості в юнацькому віці. Воно формується в процесі подолання вікових криз, розвитку ідентичності та взаємодії із соціальним середовищем. Активне самопізнання дає змогу молоді усвідомити власні цінності, можливості та життєві орієнтири, проте може супроводжуватися емоційною нестабільністю, зокрема підвищеною тривожністю.

Тривожність постає як складне емоційне-особистісне утворення, що виконує як адаптивну, так і дезадаптивну функцію. Її виникнення пов'язане з

внутрішніми конфліктами, невизначеністю майбутнього, соціальними викликами та індивідуальними особливостями. У молодіжному віці вона особливо загострюється через процеси самовизначення та соціалізації, впливаючи на поведінку, емоційний стан та міжособистісні взаємини.

Узагальнення теоретичних підходів, дає підстави стверджувати, що через творчу діяльність молода людина отримує можливість усвідомлювати й виражати власні переживання, формувати більш адаптивні стратегії поведінки.

## РОЗДІЛ 2.

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТВОРЧОСТІ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ТА ЇЇ КОРЕКЦІЯ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

### 2.1 Опис процедури та методики дослідження.

В результаті аналізу наукових джерел, у яких розглядалися такі феномени, як творчість, самопізнання та тривожність, було висунуто припущення про те, що ці явища є взаємопов'язаними.

Зокрема, творча діяльність може виступати важливим ресурсом зниження рівня тривожності у молоді, водночас сприяючи процесам самопізнання, що забезпечують глибше усвідомлення власних переживань, цінностей та внутрішніх ресурсів.

Експериментальною базою став Часовоярський опорний заклад загальної середньої освіти I–III ступенів №17 Часовоярської міської ради Донецької області.

У дослідженні взяли участь учні 11 класу віком від 16 до 18 років. Загальна кількість респондентів становила 38 осіб.

Збір даних здійснювався у лютому 2026 року в дистанційному форматі за допомогою онлайн-форми. Усі учасники були поінформовані про добровільний характер участі, анонімність та конфіденційність отриманих даних.

У межах роботи було застосовано комплекс таких взаємодоповнюючих методів:

- 1) Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури;
- 2) Статистичні методи: методи математичної статистики, зокрема коефіцієнт кореляції Пірсона для виявлення взаємозв'язку між досліджуваними показниками;
- 3) Емпіричні методи: опитування, тестування, елементи спостереження.

З метою дослідження ролі творчості у житті сучасної молоді, а також її значення для процесів самопізнання та подолання тривожності було розроблено

авторську анкету «Творчість у житті сучасної молоді» (Додаток А).

Структурно анкета складалася із закритих, шкальних та відкритих запитань.

Закриті запитання дозволяли визначити наявність та частоту творчої діяльності, шкальні – оцінити значущість творчості у житті респондентів, а відкриті запитання були спрямовані на отримання індивідуальних висловлювань щодо ролі творчості у переживанні емоцій та подоланні напруження.

Для вимірювання рівня тривожності було використано методику «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» (Ч.Спілбергера – Ю.Ханіна), що дозволяє виміряти тривожність і як особистісну властивість (ОТ), і як стан з поточною ситуацією (СТ).

Вона складається з 40 питань-суджень, з яких 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала "Як ви себе почуваете в даний момент?") та 21-40 – для визначення особистісної тривожності (шкала "Як Ви себе почуваете звичайно?"). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) – для шкали реактивної тривожності та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) – для шкали особистісної тривожності [42].

Результати даної методики визначають три ступені: низкий, помірний та високий, відповідно з бальними інтервалами до 30, 31-45, 46 та більше.

Для дослідження особливостей самосприйняття, емоційних переживань та ставлення молоді до себе, творчості й життєвих ситуацій було використано проєктивну методику «Незакінчені речення» (за Саксом–Сіднеєм, адаптований варіант для старшокласників).

Учасникам пропонувалося завершити 23 незакінчених речень, що стосувалися таких категорій:

- Ставлення до себе та емоційний стан;
- Тривожність та страхи;
- Відносини з батьками, друзями та однолітками;
- Минуле та майбутнє;
- Творчість та самопізнання.

Методика дозволяє доповнити кількісні результати дослідження глибинними психологічними характеристиками та уточнити роль творчості як способу самопізнання та емоційної регуляції.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.

На першому етапі емпіричного дослідження з метою визначення рівня залученості старшокласників до творчої діяльності та її суб'єктивної значущості було проведено опитування «Творчість у житті сучасної молоді» серед випускників Часовоярського опорного закладу загальної середньої освіти І–ІІІ ступенів №17 Часовоярської міської ради Донецької області.

Отримані результати узагальнено та представлені у таблиці 2.1 та на рисунку 2.1.

**Таблиця 2.1.**

Середні показники ставлення до творчості у старшокласників

№	Твердження	Середнє значення	Рівень вираженості
5	Коли я займаюся творчістю, мені легше зрозуміти свої почуття та переживання.	3,9	високий
6	Під час творчих занять я менше хвилююся і можу відпочити від зайвих думок.	4,4	високий

7	Мені важливий сам процес творчості, навіть якщо результат виходить неідеальним.	4,1	високий
8	Після творчих занять я зазвичай почуваюся спокійнішим(ою) і в кращому настрої.	4,1	високий
9	Я використовую творчість як спосіб підтримати себе, коли мені складно.	3,7	високий

Як видно з таблиці 2.1, усі досліджувані твердження мають високі значення, що свідчить про позитивне ставлення старшокласників до творчої діяльності.

Найвищий середній показник отримали твердження щодо зниження внутрішньої напруги під час творчої діяльності (4,4), що проявляється у зменшенні хвилювання та можливості відпочинку від зайвих думок.

Також високі оцінки отримали твердження, які відображають значущість процесу творчості незалежно від результату (4,1), а також позитивний емоційний стань після таких занять (4,1), зокрема відчуття спокою та покращення настрою.

Аналіз результатів, представлених на рисунку 2.1, свідчить про різну частоту залученості старшокласників до творчої діяльності. Найбільша частка респондентів (34,2%) зазначила, що займається творчою діяльністю дуже часто, що вказує на високий рівень інтересу та регулярну інтеграцію творчості у повсякденне життя учнів.

Водночас однакові частки опитаних (по 23,7%) віднесли себе до категорій тих, хто займається творчістю часто та іноді. Це свідчить про помірний рівень залученості, який може залежати від зовнішніх умов (навчальне навантаження, наявність вільного часу, мотивація тощо).

Найменшу групу становлять випускники, які займаються творчою діяльністю рідко (18,4%). Такий показник може вказувати на обмежені можливості для творчого самовираження або низьку зацікавленість у відповідних видах діяльності.

Розподіл старшокласників за частотою залученості до творчої діяльності (%)



Рис. – 2.1. Розподіл старшокласників за частотою залученості до творчої діяльності (%).

Отже, узагальнюючи отримані дані, можна стверджувати, що більшість учнів старшого шкільного віку у тій чи іншій мірі залучені до творчої діяльності, причому переважає високий та середній рівні активності. Це підтверджує значущість творчості як ресурсу емоційної саморегуляції.

На другому етапі дослідження з метою визначення рівня тривожності старшокласників було використано методику «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна.

Отримані результати були узагальнені та представлені у вигляді розподілу респондентів за рівнями тривожності (низький, помірний, високий), що відображено у таблиці 2.2.

**Таблиця 2.2.** Розподіл рівнів реактивної та особистісної тривожності у старшокласників

<b>Рівень</b>	<b>Реактивна тривожність</b>	<b>Особистісна тривожність</b>
Низький	26,3%	13,2%
Помірний	42,1%	31,5%
Високий	31,6	55,3%

За результатами дослідження встановлено, що високий рівень реактивної тривожності мають 31,6% учнів, помірний – 42,1%, низький – 26,3%. Щодо особистісної тривожності, високий рівень виявлено у 55,3% учнів, помірний – у 31,5%, низький – у 13,2%.

Доцільним є проведення повторного тестування тривожності через певний проміжок часу після впровадження корекційної роботи з метою оцінки її ефективності та виявлення змін у психоемоційному стані учнів.

На третьому етапі дослідження було проведено методика «Незакінчені речення» (за Саксом - Сіднеєм), результати якої представлені у таблиці 2.3.

**Таблиця 2.3.**

Результати за методикою незакінчених речень (якісний аналіз)

<b>Категорія</b>	<b>Відповіді учнів</b>
Ставлення до себе та емоційний стан	Відчують спокій, прагнуть відпочинку, почувають себе самотніми. Мають наявність ліні, невпевнені у собі. Чутливі до критики. Готові до повторних спроб при невдачах.
Творчість та самопізнання	Творчість переважно викликає позитивні емоції (спокій, радість, натхнення, задоволення) та сприяє

	зосередженню. В деяких учнів розглядається як засіб відпочинку, бажання створювати, розкриття себе. Прагнення до самореалізації.
Тривожність та страхи	Мають тривогу через навчання, страх невдачі та невизначеність у майбутньому. Серед способів подолання - музика, спорт, малювання, написання казок, відпочинок.
Відносини з батьками	Характеризується наявністю підтримки та емоційної близькості, проте іноді відзначається потреба у більшій увазі та розумінні.
Відносини з друзями та однолітками	Про довіру, комфорт, прийняття, а в деякого присутній страх відкидання.
Минуле та спогади	Ностальгія, приємні спогади зі школи, дитинство як позитивний досвід.
Майбутнє та життєві цілі	Відзначається загалом оптимістичне бачення майбутнього, хоча іноді присутня невизначеність; характерне прагнення до самореалізації, успіху та особистісного благополуччя.

Аналіз результатів, отриманих за методикою «Незакінчені речення», дозволяє виявити особливості емоційної сфери, самосприйняття та міжособистісних взаємин учнів.

У відповідях респондентів простежується загальна орієнтація на позитивні переживання, зокрема прагнення до емоційного комфорту, спокою та психологічної рівноваги. Водночас наявні прояви внутрішньої напруженості, самокритичності та відчуття невпевненості, що свідчить про актуалізацію процесів особистісного становлення та самопізнання у юнацькому віці.

У сфері міжособистісних відносин переважають оцінки, пов'язані з підтримкою, емоційною близькістю та значущістю соціального оточення. Разом із тим окремі відповіді відображають потребу в більшому прийнятті та розумінні, що може бути пов'язано з підвищеною чутливістю до соціальної оцінки,

характерною для даного вікового періоду. У контексті переживання тривожності виявлено, що основними її джерелами виступають навчальна діяльність та невизначеність майбутнього.

Особливу увагу привертає ставлення респондентів до творчості, яка асоціюється з позитивними емоціями та розглядається як ефективний засіб самовираження, відпочинку й емоційної регуляції.

Таким чином, результати якісного аналізу доповнюють кількісні дані та свідчать про важливу роль творчості у процесах самопізнання та регуляції емоційного стану юнаків.

На завершальному етапі емпіричного дослідження з метою перевірки гіпотези щодо наявності взаємозв'язку між показниками творчої діяльності та рівнем тривожності було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 2.4.

**Таблиця 2.4.** Кореляційний зв'язок між показниками творчої діяльності та рівнем тривожності в учнів

<b>Показник</b>	<b>Реактивна тривожність</b>	<b>Особистісна тривожність</b>
Частота творчості	0,05	- 0,02
Суб'єктивна значущість творчої діяльності	- 0,29	- 0,10

Дані, представлені з табл. 2.4 свідчать, що:

- між частотою творчої діяльності та рівнем реактивної тривожності ( $r = 0,05$ ), а також особистісної тривожності ( $r = - 0,02$ ) спостерігається практично відсутній зв'язок;
- між суб'єктивною значущістю творчої діяльності та рівнем реактивної тривожності виявлено слабкий негативний зв'язок ( $r = - 0,29$ );
- між суб'єктивною значущістю творчої діяльності та рівнем особистісної тривожності також виявлено слабкий негативний зв'язок ( $r = - 0,10$ ).

Отримані результати дозволяють припустити тенденцію, що учні старшого шкільного віку, які надають творчості особистісного значення та використовують її як спосіб самовираження, демонструють нижчий рівень тривожності. Водночас виявлено, що цей ресурс не завжди реалізується системно та цілеспрямовано.

Таким чином, результати емпіричного дослідження вказують на наявність підвищеного рівня тривожності у частини учнів та підтверджують потенціал творчості як засобу її зниження й активізації процесів самопізнання. Це свідчить про необхідність організації спеціальної корекційної роботи.

### **2.3 Обґрунтування та зміст корекційної програми творчих занять**

Останніми роками спостерігається зростання інтересу науковців до механізмів впливу творчої діяльності на особистість у процесі навчання, виховання та психологічної допомоги. У зв'язку з цим сучасна психотерапія, психокорекція, спеціальна психологія та педагогіка активно використовують різні види мистецтва, як важливого засобу формування гармонійної особистості та розвитку її емоційного благополуччя [2, 38].

З урахуванням результатів емпіричного дослідження, виникає необхідність розроблення корекційної програми, спрямованої на зниження рівня тривожності та розвиток процесів самопізнання в учнів старшого шкільного віку. Ефективним інструментом у межах такої роботи виступає арттерапія [35, 36, 49].

Арттерапія як напрям психологічної допомоги сформувалася на основі психоаналітичних ідей З. Фрейда та К. Юнга, а згодом отримала подальший розвиток у межах гуманістичної психології К. Роджерса та А. Маслоу [2]. Сьогодні вона розглядається як комплекс методів, що сприяють самовираженню, усвідомленню внутрішніх переживань та емоційній регуляції.

У практичній роботі з юнацьким віком доцільним є використання таких арттерапевтичних методів, як метафоричні асоціативні карти, ізотерапія, казкотерапія, мандалотерапія та фототерапія, а також елементи тілесно-орієнтованих і мовлених технік [2].

Мета корекційної програми: зниження рівня тривожності та активізація процесів самопізнання засобами артерапії в учнів 11 класу.

Таким чином, виділимо наступні завдання:

1. Зниження рівня тривожності.
2. Зняття емоційної напруги.
3. Актуалізація емоційних переживань та їх безпечне вираження.
4. Розвитку фундаментальної довіри до навколишнього середовища.
5. Підвищення впевненості у собі та самооцінки.
6. Розвиток емоційного інтелекту.
7. Корекційний вплив на способи реагування індивіда.
8. Усвідомлення своїх прихованих внутрішніх задатків.
9. Створення безпечного простору для особистісного розвитку.
10. Емоційна підтримка один одного.

Методи та форми роботи: групова артерапія із застосуванням проєктивних, експресивних та рефлексивних технік.

Матеріально-технічне оснащення: аркуш паперу формату А4 та А3, роздруковані шаблони для технік, метафоричні асоціативні карти, кольорові олівці, пастель, фарби, пензлі, ємність для води великого розміру та для пензлів, клей, ватні палички, ножиці, сухі та вологі серветки, кольоровий папір, старі журнали, аудіоматеріали, просторе приміщення.

Кількість занять: 7.

Тривалість заняття: 45-60 хв.

Періодичність: 2 рази на тиждень.

Кількість учасників: 10 осіб.

Вік учасників: 16-18 років.

При укладанні корекційної програми (табл. 2.5) я використовувала матеріали вітчизняних та зарубіжних практиків [14], [26], [27], [28].

Таблиця 2.5

## Структура корекційної програми

№	Тема заняття	Мета заняття	Структура заняття	Тривалість
1	«Ми»	Формування довіри в групі, зниження емоційної напруги	Привітання. Вступне слово та налаштування. Техніка «Я іншими очима». Техніка «Сніданок–обід–вечеря. Рефлексія	60 хв
2	«Емоції всередині»	Усвідомлення та актуалізація емоційного досвіду	Привітання, актуалізація стану. Техніка Колаж «Серце». Техніка «Карта емоцій». Рефлексія	60 хв
3	«Тривога як переживання»	Зниження рівня тривожності, опрацювання негативних переживань	Привітання. Вступна бесіда про тривогу. Техніка Каракулі. Техніка «Чорний квадрат» (Автор В. Назаревич). Рефлексія.	60 хв
4	«Мій внутрішній ресурс»	Розвиток впевненості та усвідомлення особистісних ресурсів	Привітання, налаштування на роботу. Техніка «Рука-опора» Техніка «Особистий герб» (Автор М. Кісельова). Рефлексія	45 хв
5	«Самопізнання через образ»	Розвиток самопізнання через символічні образи	Привітання. Налаштування на роботу. Техніка «Маски тварин і рослин». Рефлексія	45 хв

6	«Я у системі ролей»	Формування позитивного образу “Я” та усвідомлення життєвих ролей	Привітання. Вступне слово. Техніка «Мої ролі». Рефлексія	60 хв
7	«Шлях уперед»	Узагальнення досвіду, формування позитивної життєвої перспективи	Привітання. Підсумок попередніх занять. Техніка «Мої потреби». Техніка «Казка про успіх». Рефлексія	60 хв

Запропонована програма включає 7 творчих занять, що передбачає поступовий перехід від формування групової довіри до усвідомлення емоційного стану, розвитку особистісних ресурсів та формування позитивної життєвої перспективи.

#### Заняття 1. «Ми»

Метою першого заняття є формування довірливої атмосфери в групі, зниження емоційної напруги та створення умов для первинної самопрезентації учасників.

Заняття розпочинається вступним словом та вправою-налаштуванням «Який ти сьогодні мем?», що сприяє емоційній розрядці, зняттю напруження та активізації групової взаємодії у неформальній формі.

Далі використовується арттерапевтична техніка «Я іншими очима», спрямована на дослідження особливостей самопрезентації та сприйняття образу «Я» іншими. Учасникам пропонується індивідуально створити метафоричний або асоціативний образ себе на аркуші паперу. Робота виконується без демонстрації процесу іншим учасникам.

Після завершення виконання малюнки збираються та презентуються групі. Учасники висловлюють асоціації та інтерпретації щодо зображених образів, після кожний діяч роботи коментує власний задум, не розкриваючи авторства. На завершальному етапі ведучий повідомляє, кому належить кожен малюнок, що

дозволяє здійснити порівняння між самосприйняттям та сприйняттям з боку інших.

Орієнтовні запитання для рефлексії:

- Які емоції виникали під час виконання завдання?
- Чи було складно обрати спосіб самопрезентації?
- Наскільки інтерпретації інших відповідали Вашому задуму?
- Які нові аспекти власного «Я» Ви усвідомили?

Наступною застосовується техніка «Сніданок – обід – вечеря» (О. Татаріна), яка виконує функцію соціометричного аналізу групи та сприяє усвідомленню власного місця в ній, а також прийняттю ресурсних і проблемних аспектів особистості.

Учасники поділяються на три підгрупи, кожна з яких обирає один із прийомів їжі для творчого зображення (сніданок, обід або вечеря). Спілкування та узгодження між учасниками заборонені, що забезпечує спонтанність вибору та індивідуальність самовираження.

Після завершення роботи відбувається групове обговорення та емоційний зворотний зв'язок.

Орієнтовні запитання для рефлексії:

- Які асоціації викликає створена «страва»?
- Це основна страва чи гарнір ?
- Де вона розміщена на столі ?
- Для кого вона приготовлена ?

Заняття сприяє формуванню первинної групової згуртованості, усвідомленню індивідуальних особливостей та активізації процесів самопрезентації.

## Заняття 2. «Емоції всередині»

На початку заняття здійснюється вступне слово та налаштування на роботу, спрямоване на актуалізацію емоційного стану учасників і створення атмосфери довіри в групі.

Основною є арттерапевтична техніка «Карта емоцій», метою якої є актуалізація емоційних станів, дослідження власного емоційного досвіду та особливостей емоційної сфери в юнацькому віці.

Учасникам пропонується пригадати емоції, які вони переживали протягом останнього часу та зафіксувати їх у письмовій формі.

Далі на аркуші паперу необхідно зобразити умовну «планету емоцій» у вигляді кулі, на якій відображаються названі емоції та почуття. Молодь прокладають маршрут руху по цій планеті, визначаючи початкову точку, а також зони різних емоційних станів. Завершальним етапом є створення короткої розповіді про цю планету, її особливості та надання їй назви.

Після виконання вправи здійснюється презентація робіт та групове обговорення.

Орієнтовні запитання для рефлексії:

- Які емоції були найчастіше представлені на Вашій «планеті»?
- Які почуття є для Вас найбільш значущими?
- Як би Ви описали атмосферу своєї «емоційної планети»?
- Які місця на ній є найбільш комфортними?
- Чи є на Вашій планеті «складні» або тривожні зони?

Завершальним етапом є обговорення отриманого досвіду та усвідомлення власного емоційного стану.

Друга частина заняття передбачає виконання техніки «Серце», метою якої є актуалізація позитивного емоційного досвіду, пошук внутрішніх ресурсів та зниження психоемоційного напруження.

Учасникам пропонується створити колаж із вирізок журналів, які символізують найбільш значущі та яскраві життєві спогади. Важливо, щоб у роботі були представлені різні періоди життя, що дозволяє актуалізувати цілісний життєвий досвід.

Після завершення роботи проводиться обговорення.

Орієнтовні запитання для рефлексії:

- Які емоції викликає створений колаж?

- Які зображення є найбільш емоційно значущими?
- З якими подіями вони пов'язані?
- Який фрагмент Ви створили першим і чому?
- Які спогади хотілося б пережити знову?

Завершення заняття спрямоване на усвідомлення позитивного емоційного досвіду та актуалізацію ресурсних станів особистості.

### Заняття 3. «Тривога як переживання»

З метою зниження психоемоційного напруження учасникам пропонується виконати техніку «Каракулі», яка передбачає спонтанне малювання під музичний супровід із подальшим усвідомленням образів та асоціацій.

Основною є арттерапевтична техніка «Чорний квадрат» (В. Назаревич), метою якої є опрацювання негативних емоційних переживань, саморегуляція емоційного стану та активізація внутрішніх ресурсів особистості.

Учасникам пропонується на аркуші формату А4 зобразити чорний квадрат, який символічно відображає негативні переживання, труднощі або внутрішні стани, що викликають напруження. Далі, за бажанням, пропонується трансформувати зображення шляхом додавання будь-яких елементів, кольорів чи символів, які можуть змінити його емоційне сприйняття та зробити малюнок більш прийнятним і ресурсним для автора.

Після завершення роботи проводиться обговорення та рефлексія.

Орієнтовні запитання для рефлексії:

- Які емоції викликав первинний образ чорного квадрата?
- Які елементи Ви додали до зображення?
- Що вони означають для Вас?
- Як змінилося Ваше ставлення до малюнка після його трансформації?
- Які емоції виникали у процесі змінювання зображення?
- Чи вплинуло це завдання на Ваше сприйняття власного емоційного стану?

### Заняття 4. «Мій внутрішній ресурс»

На початку заняття здійснюється привітання, вступне слово та налаштування учасників на роботу, спрямоване на актуалізацію внутрішніх

ресурсів, формування позитивного емоційного стану та підготовку до глибинної саморефлексії.

Для емоційного налаштування використовується вправа «Рука-опора». Учасникам пропонується обвести контур своєї долоні на аркуші паперу та всередині зображення записати власну афірмацію або підтримувальне висловлювання (наприклад: «Я справлюся», «Я живу тут і зараз», «У мене достатньо сил і можливостей, щоб впоратися з труднощами»). Дана вправа сприяє формуванню внутрішньої опори, розвитку впевненості в собі та усвідомленню власних ресурсних можливостей.

Далі пропонується створити «Особистий герб», що відображає їхні життєві цінності, досягнення, цілі та особистісні ресурси.

Презентація власного герба сприяє усвідомленню індивідуальних сильних сторін та формуванню позитивного образу «Я».

Орієнтовні запитання для рефлексивного аналізу:

- Які символи Ви використали та що вони означають?
- Які особистісні якості Ви вважаєте своїми ресурсами?
- Які емоції виникали під час виконання завдання?
- Що нового Ви усвідомили про себе?

#### Заняття 5. «Самопізнання через образ»

Учасникам пропонується обрати образ тварини або рослини, що асоціюється з їхніми особистісними характеристиками, та створити відповідну маску.

Подальша ідентифікація з обраним образом (через рольову поведінку) сприяє глибшому усвідомленню власних емоційних та поведінкових особливостей.

Орієнтовні запитання для рефлексивного аналізу:

- Чим зумовлений вибір даного образу?
- Наскільки комфортним було перебування в цій ролі?
- Які риси образу відображають Вашу особистість?
- Які нові аспекти себе Ви відкрили?

## Заняття 6. «Я у системі ролей»

Основною цього заняття є арттерапевтична техніка «Мої ролі», метою якої є зменшення невдоволення собою, дослідження соціальних ролей, соціальних стереотипів та субособистостей, а також розвиток самоприйняття.

У роботі використовується набір метафоричних асоціативних карт (наприклад, колода «Persona»). Учасникам пропонується по черзі, у закриту, витягнути карти, що символізують різні соціальні ролі (наприклад: «Я як людина», «Я як жінка/чоловік», «Я як дитина», «Я як професіонал», «Я як друг» тощо).

Кожну карту учасник описує, висловлюючи власні асоціації та співвідносячи зображення з собою у відповідній ролі. Це дозволяє глибше усвідомити особливості виконуваних соціальних функцій та їх емоційне сприйняття.

Далі учаснику пропонується у відкриту обрати карту, яка найбільшою мірою відповідає його актуальному образу «Я», та обґрунтувати свій вибір. Після цього здійснюється порівняння цієї карти з тими, що символізують соціальні ролі, з метою виявлення узгодженості або внутрішніх суперечностей.

Орієнтовні запитання для рефлексії:

- Яка з карт викликає у Вас найбільшу симпатію? Чому?
- Яка карта викликає неприйняття? Чому?
- Яка карта є найбільш емоційно значущою для Вас?
- Яка карта найбільше відповідає Вашому актуальному образу «Я»?
- Які ролі потребують розвитку або переосмислення?
- Якими ролями Ви задоволені?
- Які ролі найважче поєднувати в повсякденному житті?

Завершення заняття спрямоване на усвідомлення багатогранності власної особистості, прийняття різних соціальних ролей та формування більш цілісного образу «Я».

## Заняття 7. «Шлях уперед»

На початку заняття здійснюється привітання та коротке вступне слово, спрямоване на налаштування учасників на підсумкову роботу, актуалізацію отриманого досвіду та усвідомлення власних внутрішніх ресурсів.

Далі учасники знайомляться з технікою «Мої потреби», метою якої є усвідомлення базових потреб особистості та їхнього впливу на формування життєвих стратегій і поведінкових моделей.

У процесі виконання вправи старшокласникам пропонується створити серію символічних малюнків, у яких вони асоціативно зображують себе у різних образах (посуд, рослина, зброя, прикраса). Кожен образ відображає певний аспект потреб особистості, зокрема потребу в самовираженні, автономії, безпеці та цінності.

Після виконання завдання відбувається коротке обговорення, спрямоване на усвідомлення індивідуальних потреб, їхньої ієрархії та впливу на життєві рішення.

Орієнтовні запитання для рефлексії:

- Який образ був найбільш значущим для Вас?
- Які потреби він відображає?
- Що було найскладнішим у виконанні завдання?
- Які висновки Ви зробили щодо власних потреб?

Далі заняття переходить до заключного етапу корекційної програми - техніки «Казка про успіх», спрямованої на усвідомлення внутрішніх мотивів, життєвих цілей та шляхів їх досягнення.

Учасникам пропонується створити авторську казку про героя, який рухається до досягнення власної мети. Рекомендується чітко описати його характер, сильні та слабкі сторони, а також шлях подолання труднощів. Додатково створюється ілюстрація до власної казки.

Орієнтовні запитання для рефлексії:

- Хто є головним героєм Вашої казки?
- Які його сильні та слабкі сторони?
- Яку мету він прагне досягти?

- Які перешкоди зустрічає на своєму шляху?
- Що мотивує його до досягнення цілі?
- Які зміни відбуваються після досягнення успіху?

Завершення заняття спрямоване на інтеграцію отриманого досвіду всієї корекційної програми, усвідомлення власних потреб, ресурсів та формування позитивної життєвої перспективи.

Отже, реалізація корекційної програми створює умови для безпечного дослідження внутрішнього світу старшокласників через творчу діяльність. Це сприяє формуванню навичок емоційної саморегуляції, зниженню рівня внутрішнього напруження та розвитку більш позитивного ставлення до себе.

Водночас відбувається не лише емоційна стабілізація, а й поглиблення процесів самопізнання, що є важливим чинником особистісного становлення у юнацькому віці.

Арттерапія, таким чином, виступає ефективним засобом психологічної підтримки учнів старшого шкільного віку, сприяючи розвитку емоційної стійкості, усвідомленості та внутрішніх ресурсів особистості.

#### **2.4. Практичні рекомендації для молоді щодо подолання тривожності**

Подолання тривожності потребує, насамперед, усвідомлення її наявності та сформованого бажання працювати з власним емоційним станом. Зниження рівня тривоги можливе як у процесі самостійної роботи, так і за умови звернення до фахівця

Важливо розуміти, що психолог володіє спеціальними методами та інструментами психологічної допомоги, які дозволяють більш ефективно працювати з емоційними труднощами, порівняно з самостійними спробами їх подолання.

У випадках, коли звернення до психолога є ускладненим, альтернативним варіантом підтримки можуть виступати волонтерські служби та консультаційні центри, де працюють підготовлені фахівці, здатні надати необхідну психологічну

допомогу та підтримку [25].

Для подолання тривожності самостійно можуть бути використані такі практичні рекомендації:

1. Фізична активність. Регулярна фізична активність (прогулянки, біг, танці, фітнес) сприяє не лише зниженню психоемоційного напруження, а й активізації природних механізмів відновлення організму. Під час рухової діяльності відбувається переключення уваги, нормалізація фізіологічних процесів та підвищення загального рівня енергії.

2. Хобі та творчі заняття. Заняття улюбленою діяльністю (малювання, музика, читання, рукоділля тощо) виконує функцію емоційної компенсації. Вони сприяють вираженню почуттів у безпечний спосіб, розвитку внутрішньої мотивації та формуванню відчуття задоволення від процесу діяльності.

3. Прогулянки на свіжому повітрі. Перебування на природі або регулярні прогулянки допомагають зменшити розумове перевантаження, відновити концентрацію уваги та стабілізувати емоційний стан. Зміна середовища виступає природним способом “перемикання” психіки.

4. Ведення щоденника. Фіксація власних думок і переживань у письмовій формі сприяє їх структуруванню та усвідомленню. Така практика дозволяє відстежувати динаміку емоційних станів, знижувати інтенсивність тривожних думок і краще розуміти власні реакції.

5. Обмеження стресових факторів. Зменшення впливу негативної інформації, надмірного використання соціальних мереж та емоційно перевантажувальних ситуацій сприяє профілактиці тривожних станів. Це дозволяє створити більш стабільне інформаційне та психологічне середовище.

Водночас слід зазначити, що у межах розробленої корекційної програми учасники мають можливість використовувати окремі арттерапевтичні техніки самостійно для емоційної саморегуляції. Зокрема, вправи «Каракулі» та «Чорний квадрат» можуть застосовуватися як інструменти самостійного зниження напруження, актуалізації внутрішніх ресурсів та символічного опрацювання негативних переживань.

Таким чином, поєднання простих щоденних способів саморегуляції та елементів арттерапії сприяє більш ефективному подоланню тривожності у молоді та покращенні якості життя в цілому.

## **Висновки до розділу 2**

У другому розділі було представлено емпіричне дослідження взаємозв'язку творчої діяльності, процесів самопізнання та рівня тривожності у старшокласників. На основі аналізу наукових джерел було висунуто припущення про те, що творча діяльність може виступати важливим психологічним ресурсом зниження тривожності та водночас сприяти глибшому усвідомленню власного «Я».

Емпіричне дослідження проводилося на базі Часовоярського опорного закладу загальної середньої освіти I–III ступенів №17 Часовоярської міської ради Донецької області. У ньому взяли участь 38 учнів 11 класу віком 16–18 років. Для реалізації дослідження було використано комплекс методів: теоретичний аналіз, психодіагностичні методики, авторську анкету, проєктивну методику та методи математичної статистики, зокрема коефіцієнт кореляції Пірсона.

Отримані результати свідчать, що старшокласники загалом позитивно ставляться до творчої діяльності та відзначають її значення як засобу емоційного розвантаження і зниження внутрішньої напруги. Водночас встановлено, що рівень залученості до творчості є неоднорідним: частина учнів активно інтегрує її у повсякденне життя, тоді як інші залучені епізодично або рідко.

Результати діагностики рівня тривожності показали наявність підвищених показників, особливо за шкалою особистісної тривожності, що свідчить про стійку схильність частини учнів до переживання тривожних станів. Проєктивна методика «Незакінчені речення» доповнила кількісні дані та дозволила виявити такі особливості, як підвищена чутливість до соціальної оцінки, наявність внутрішньої напруженості, а також значущість навчальних ситуацій і

невизначеності майбутнього як джерел тривоги. Водночас творчість у відповідях респондентів виступала ресурсом емоційної регуляції та самовираження.

Кореляційний аналіз засвідчив переважно слабкі або відсутні зв'язки між частотою творчої діяльності та рівнем тривожності. Разом із тим виявлено слабку негативну тенденцію між суб'єктивною значущістю творчості та рівнем як реактивної, так і особистісної тривожності, що дозволяє припустити: саме усвідомлена значущість творчості як способу самовираження може мати захисний психологічний ефект.

Отримані результати підтвердили доцільність розроблення та впровадження корекційної програми, спрямованої на зниження тривожності та розвиток самопізнання засобами арттерапії. Запропонована програма базується на принципах групової арттерапевтичної роботи та включає комплекс із семи занять, що поступово переходять від формування довіри в групі до усвідомлення емоційних станів, розвитку особистісних ресурсів і формування позитивної життєвої перспективи.

Практичні рекомендації для молоді щодо подолання тривожності доповнюють корекційну програму та охоплюють як загальні способи емоційної саморегуляції (фізична активність, творчість, прогулянки, ведення щоденника, обмеження стресових факторів), так і елементи арттерапії, які можуть використовуватися самостійно.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що творча діяльність є важливим ресурсом емоційної саморегуляції та самопізнання у старшокласників. Вона не лише сприяє зниженню рівня тривожності, а й забезпечує умови для більш глибокого усвідомлення власних переживань, внутрішніх ресурсів і формування позитивної життєвої перспективи.

## ВИСНОВКИ

У процесі теоретичного аналізу наукових джерел було розглянуто сутність творчості, самопізнання та тривожності у вітчизняній і зарубіжній психології. Встановлено, що творчість трактується як багатовимірне явище – процес, здатність, властивість особистості та результат діяльності. У межах різних психологічних підходів – психоаналітичного, гуманістичного, когнітивного та процесуального, вона розглядається як механізм самовираження, самореалізації та емоційної регуляції.

Самопізнання визначено як ключовий процес становлення особистості в юнацькому віці, що забезпечує формування ідентичності, усвідомлення власних цінностей, можливостей і життєвих орієнтирів. Водночас цей процес може супроводжуватися емоційною нестабільністю та підвищенням тривожності.

Тривожність розглядається як складне емоційно-особистісне утворення, що може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. У період юності вона посилюється через необхідність самовизначення, соціалізації та невизначеність майбутнього, впливаючи на поведінку, емоційний стан і міжособистісні взаємини.

Узагальнення теоретичних підходів дозволяє стверджувати, що творча діяльність виступає важливим ресурсом емоційної саморегуляції та сприяє глибшому усвідомленню внутрішнього світу особистості.

Емпіричне дослідження було проведене на базі Часовоярського опорного закладу загальної середньої освіти I–III ступенів №17 Часовоярської міської ради Донецької області. У дослідженні взяли участь 38 учнів 11 класу віком 16–18 років. Використано комплекс методів: психодіагностичні методики (зокрема шкалу тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна), авторську анкету, проективну методику «Незакінчені речення», а також методи математичної статистики (коефіцієнт кореляції Пірсона).

Результати дослідження показали, що більшість старшокласників позитивно ставляться до творчої діяльності та розглядають її як засіб емоційного розвантаження і зниження внутрішньої напруги. Водночас рівень залученості до

творчості є неоднорідним: частина учнів активно використовує творчість у повсякденному житті, тоді як інші залучені до неї епізодично або рідко.

Діагностика рівня тривожності засвідчила наявність підвищених показників, особливо за шкалою особистісної тривожності, що вказує на стійку схильність частини учнів до переживання тривожних станів. Проективна методика дозволила уточнити емоційні особливості респондентів і виявила підвищену чутливість до соціальної оцінки, внутрішню напруженість, а також значущість навчальних ситуацій і невизначеності майбутнього як основних джерел тривоги. Водночас творчість у відповідях виступала важливим ресурсом самовираження та емоційної регуляції. Кореляційний аналіз показав переважно слабкі або відсутні зв'язки між частотою творчої діяльності та рівнем тривожності. Разом із тим встановлено слабку негативну тенденцію між суб'єктивною значущістю творчості та рівнем тривожності, що дозволяє припустити її потенційний захисний психологічний вплив.

Отримані результати підтвердили доцільність розроблення корекційної програми, спрямованої на зниження рівня тривожності та розвитку процесів самопізнання засобами арттерапії.

Запропонована програма побудована на принципах групової арттерапевтичної роботи та включає сім занять, що послідовно переходять від формування довіри в групі до усвідомлення емоційних станів, розвитку особистісних ресурсів і формування позитивної життєвої перспективи. Практичні рекомендації для молоді щодо подолання тривожності доповнюють корекційну програму та охоплюють як загальні способи емоційної саморегуляції (фізична активність, творчі заняття, прогулянки, ведення щоденника, обмеження стресових факторів), так і елементи арттерапії, які можуть використовуватися самостійно.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що творча діяльність є важливим ресурсом емоційної саморегуляції та самопізнання у старшокласників, оскільки сприяє зниженню рівня тривожності, активізації внутрішніх ресурсів особистості та формуванню більш позитивного ставлення до себе й власного життєвого шляху.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боштан В. Соціальний контекст тривожності у психоаналізі, екзистенційній та гуманістичній психології. Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. 2015. Вип. 19. С. 118–124. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpu\\_filos\\_psihol\\_2015\\_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpu_filos_psihol_2015_19) (дата звернення: 09.04.2026).
2. Бохонкова Ю. О., Пелешенко О. В., Кобиляцька М. В. Психологічні особливості використання видів арт-терапії в різні вікові періоди. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. № 1. С. 15–25. URL: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp202114> (дата звернення: 09.04.2026).
3. Булгакова О., Савченкова М. Психологічні можливості підтримки дітей, які перенесли травматичний досвід. Наука і освіта. 2022. № 4. С. 24–28. URL: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2022/42022/5.pdf> (дата звернення: 09.04.2026).
4. Вітебська П. В. Самопізнання як основа глибокого психологічного розвитку особистості і формування педагогічного оптимізму вихователя. Наука і освіта. 2010. URL: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/92010/10.pdf> (дата звернення: 09.04.2026).
5. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія. 2012. Т. 17, Вип. 8. С. 479–484. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu\\_psi\\_2012\\_17858](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2012_17858) (дата звернення: 09.04.2026).
6. Волощук І. С. Науково-педагогічні основи формування творчої особистості. Київ : Педагогічна думка, 1998. 160 с.
7. Галицька-Дідух Т. Діти під час війни: психологічні наслідки та програми реабілітації. Актуальні питання гуманітарних наук. 2023. Т. 1, № 67. С. 60–65. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/67-1-7>
8. Гриневич Х. О. Тривожність як властивість особистості. 2023. URL:

<https://psymag.info/article/tryvozhnist-ia-k-vlastyvist-osobystosti-1694418432/> (дата звернення: 09.04.2026).

9. Гундертайло Ю. Д. Арт-терапевтичні технології надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини. 2017. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729183/3/Гундертайло%20Ю-%20ТЕЗИ%20-Ніжин-red.pdf> (дата звернення: 09.04.2026).

10. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с. URL: <https://surl.li/xfuyvp> (дата звернення: 09.04.2026).

11. Заброцький М. М. Основи вікової психології : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. 112 с. URL: <https://bohdan-books.com/upload/iblock/921/921f2c365d2624fa97425be483d3b6e1.pdf?srsId=AfmbOooi31XWcssE6EX4ar9Nc2ZigRrqAtXzduWjLV7GKhGznT5hHNIr> (дата звернення: 09.04.2026).

12. Ігнатенко К. Як творчість може зцілювати та давати ресурс жити. 2023. URL: <https://sd.ua/news/18875> (дата звернення: 09.04.2026).

13. Ільченко І. С. Арт-терапія : навч. посіб. Умань : Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/6789/2195/Art-terapiya.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 09.04.2026).

14. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/АртТерапія-19-10-20.pdf> (дата звернення: 09.04.2026).

15. Карпенко Н. А. Психологія творчості : навч. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2016. 156 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/347/1/Карпенко%20психолог%20творчості.pdf> (дата звернення: 09.04.2026).

16. Карпович Б. К. Як знайти себе: повний гід до самопізнання та покликання. 2025. URL: <https://www.karpaty.net.ua/yak-znajty-sebe-povnyj-gid->

[do-samopiznannya-ta-poklykannya/](#) (дата звернення: 09.04.2026).

17. Клепиков О. І., Кучерявий І. Т. Основи творчості особи. Київ : Вища школа, 1996. 294 с. URL:

<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/1851/3/Chernozhuk%2C%20Yuryi%20Hryhorevych%20%281%29.pdf> (дата звернення: 09.04.2026).

18. Клепиков О. І. Творчість: істина, краса, благо. Київ : Вища школа, 1991. 46 с.

19. Кон І. С. Юність шукає себе. Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія. Київ, 2009. С. 98–105. URL: <https://www.annadomina.com/studentam/pershodzherela/yunist/> (дата звернення: 09.04.2026).

20. Кулакова Л., Кулаков Р. Психологічна реабілітація дітей-вимушених переселенців засобами арт-терапії. 2022. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-10\(28\)-386-394](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-10(28)-386-394) (дата звернення: 09.04.2026).

21. Лазаревська О. Психологічні фактори впливу арт-терапії на процес розвитку дітей. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Серія: Психологія. 2020. Вип. 63. С. 133–145. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2020\\_63\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2020_63_11) (дата звернення: 09.04.2026).

22. Львов О. О., Жабко Н. В. Важливість профілактики та корекції посттравматичних стресових розладів. Арт-терапевтичний підхід. Простір арт-терапії. Київ, 2018.

23. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ, 2004. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733602/1/Максименко%20Заг.%20психол.%202004.pdf> (дата звернення: 09.04.2026).

24. Найчук В. В. та ін. Тривожність у сучасних соціально-психологічних умовах. Перспективи та інновації науки. 2025. № 10(56). С. 1773–1783. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10\(56\)-1773-1783](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10(56)-1773-1783) (дата звернення: 09.04.2026).

25. Омельченко Я., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними

станами. 2-ге вид. Київ : Шкільний світ, 2011.

26. Павлов І., Горіна М. Робота з емоціями. Я відчуваю... Що? 100+ технік. Київ, 2022. 150 с.

27. Пасько К. М. Застосування методу арт-терапії у кризових станах. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2023. Вип. 1. С. 39–43 DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.1.6> (дата звернення: 09.04.2026).

28. Притула О. А. Подолання стресу: метод арт-терапії. *Перспективи та інновації науки*. Серія: Педагогіка, Серія: Психологія, Серія: Медицина. 2023. № 12. С. 714–722. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc\\_2023\\_12\\_62](http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc_2023_12_62) (дата звернення: 09.04.2026).

29. Психологічні проблеми творчості : матеріали XXV Міжнародної конференції. Київ, 2025. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/747288/1/Матеріали%20конференції\\_24.07.2025.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/747288/1/Матеріали%20конференції_24.07.2025.pdf) (дата звернення: 09.04.2026).

30. Психофізіологічні основи творчості : конспект лекцій з курсу «Основи педагогічної творчості вчителя» / уклад. Н. В. Гузій. Київ : УДПУ, 1995. 18 с.

31. Роменець В. А. Психологія творчості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2001. 288 с.

32. Самопізнання як умова саморозвитку. URL: [https://stud.com.ua/154353/psihologiya/samopiznannya\\_umova\\_samorozvitku](https://stud.com.ua/154353/psihologiya/samopiznannya_umova_samorozvitku) (дата звернення: 09.04.2026).

33. Сидоренко Ж. В., Недбалюк О. О. Проблемні аспекти самоствавлення особистості. Науковий вісник ХДУ. 2018. С. 163–168. URL: <https://surli.cc/zyffgw> (дата звернення: 09.04.2026).

34. Сірко Р. І. Психічне здоров'я у старшому юнацькому віці : автореф. дис. Київ, 2002. 15 с. URL: <https://surl.li/pdqmxg> (дата звернення: 09.04.2026).

35. Станішевська В. Використання арт-терапевтичних методів у подоланні внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці. *Грааль науки*. 2021. № 1. С. 437–439. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.19.02.2021.092> (дата звернення: 09.04.2026).

36. Тараріна О. Практикум з арттерапії. Скринька майстра. Київ : ФОП Тараріна, 2016. 98 с. URL: [https://tararina.com/upload/book\\_fragment/praktika\\_z\\_art-terapii\\_shkatulka\\_maystera.pdf](https://tararina.com/upload/book_fragment/praktika_z_art-terapii_shkatulka_maystera.pdf) (дата звернення: 09.04.2026).
37. Титаренко Т. М. Кризові життєві ситуації, що знижують адаптивність: шляхи профілактики. // Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2011. С. 67–110.
38. Титаренко Т. М. Повсякденні стреси і життєздійснення особистості. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2011. С. 15–65.
39. Титаренко Т. М. Соціально-психологічний супровід як медіатор особистісних трансформацій. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник ; НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. С. 10–21.
40. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії. Вінниця, 2018. 200 с.
41. Туриніна О. Л. Психологія творчості. Київ : МАУП, 2007. 160 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi77/0057335.pdf> (дата звернення: 09.04.2026).
42. Ханін Ю. Л. Шкала тривожності Спілбергера. Київ, 2001. 15 с.
43. Шаповалова В. С. Теоретичні аспекти становлення особистості. 2018. URL: <https://chelpanov.eeipsy.org/index.php/eeip/article/download/889/897/> (дата звернення: 09.04.2026).

44. Шевякова І. П., Ходоренко Д. В. Дослідження тривожних станів під час війни. Вісник НУОУ. 2024. № 3. С. 75–81. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.3/11> (дата звернення: 09.04.2026).
45. Шинкарук В. І. Філософський енциклопедичний словник. Київ : Абрис, 2002. 744 с.
46. Шпичка О. Стадії психосоціального розвитку за Еріком Еріксоном. 2023. URL: <https://www.shpychka.com/stadiyi-psihosotsialnogo-rozvitku-za-erikom-eriksonom/> (дата звернення: 09.04.2026).
47. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. Львів : Астролябія, 2013. 588 с.
48. All-Party Parliamentary Group on Creative Health. Creativity and Children and Young People's Mental Health. URL: <https://ncch.org.uk/uploads/APPG-on-Creative-Health-Creativity-and-Children-and-Young-Peoples-Mental-Health.pdf> (дата звернення: 09.04.2026).
49. How Creativity Supports Children's Mental Health and Wellbeing in Schools. URL: <https://ncch.org.uk/uploads/Creativity-and-Mental-Health-in-Schools-Briefing.pdf> (дата звернення: 09.04.2026).
50. Torrance E. P. Causes for Concern. Creativity. Selected Readings / ed. by P. E. Vernon. Harmondsworth : Richard Clay (The Chaucer Press) Ltd, 1975. P. 355–371.

## Додаток А

### Анкета «Творчість у житті сучасного учня»

**Мета анкети:** дізнатися, як творчість впливає на емоції, самопочуття та самопізнання в учнів.

**Інструкція для учнів:** Відповідайте на кожне запитання щиро. Тут немає правильних чи неправильних відповідей.

#### БЛОК 1/ ЧАСТОТА

1. Чи займаєшся ти будь-яким видом творчої діяльності?

- ✧ Так
- ✧ Ні, не займаюся

2. Якщо так, як часто ти займаєшся творчістю? Шкала

- ✧ Ніколи
- ✧ Рідко (раз на місяць або менше)
- ✧ Іноді (1-2 рази на місяць)
- ✧ Часто (1-2 рази на тиждень)
- ✧ Дуже часто (майже щодня)

3. Якими саме видами творчості ти займаєшся або які тобі найбільше подобаються? (можна обрати кілька варіантів)

- ✧ Малювання / живопис
- ✧ Музика (спів, гра на інструментах)
- ✧ Танці / хореографія
- ✧ Літературна творчість (вірші, оповідання)
- ✧ Театр / акторська діяльність
- ✧ Декоративно-прикладне мистецтво (лепка, рукоділля тощо)
- ✧ Створення контенту (відео, фото, дизайн)
- ✧ Інше (будь ласка, вкажи)

#### БЛОК 2/ ШКАЛИ

**Інструкція:** Оцініть, наскільки ви згодні з кожним твердженням за шкалою: 1 – зовсім не згоден, 5 – повністю згоден

4. Коли я займаюся творчістю, мені легше зрозуміти свої почуття та переживання.

**1 2 3 4 5**

5. Під час творчих занять я менше хвилююся і можу відпочити від зайвих думок.

**1 2 3 4 5**

6. Мені важливий сам процес творчості, навіть якщо результат виходить неідеальним.

**1 2 3 4 5**

7. Після творчих занять я зазвичай відчуваюся спокійнішим(ою) і в кращому настрої.

**1 2 3 4 5**

8. Я використовую творчість як спосіб підтримати себе, коли мені складно.

### **БЛОК 3 / ВІДКРИТІ ПИТАННЯ**

*Хочеш щось додати про свій творчий досвід?*

9. Як творчість впливає на тебе або в чому вона тобі допомагає?

10. Які творчі заняття допомагають тобі найбільше?

**Додаток Б**  
**Оцінка рівня ситуативної та особистісної тривожності**  
**(Тест Спілбергера-Ханіна)**

Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і поставте «галочку» залежно від того, як Ви себе відчуваєте зазвичай. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватна Вашому стану.

ІІІ \_\_\_\_\_ Клас \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

**1 група суджень про самопочуття**

№	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1.	Я спокійний				
2.	Мені ніщо не загрожує				
3.	Я перебуваю в напруженні				
4.	Я внутрішньо скутий				
5.	Я відчуваю себе вільно				
6.	Я розчарований				
7.	Мене хвилюють можливі невдачі				
8.	Я відчуваю душевний спокій				
9.	Я стурбований				
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11.	Я впевнений у собі				
12.	Я нервуюсь				
13.	Я не знаходжу собі місця				
14.	Я напружений				
15.	Я не відчуваю скутості, напруження				
16.	Я задоволений				
17.	Я стурбований				
18.	Я надто збуджений і мені не по собі				
19.	Мені радісно				
20.	Мені приємно				

**2 група суджень**

№	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1.	У мене буває піднесений настрій				
2.	Я буваю дратівливим				
3.	Я легко впадаю в розпач				
4.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші				

5.	Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути				
6.	Я відчуваю приплив сил і бажання працювати				
7.	Я спокійний, врівноважений та зібраний				
8.	Мене турбують можливі труднощі				
9.	Я дуже переживаю через дрібниці				
10.	Я буваю цілком щасливим				
11.	Я все приймаю близько до серця				
12.	Мені бракує впевненості в собі				
13.	Я відчуваю себе беззахисним				
14.	Намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів				
15.	У мене буває хандра				
16.	Я буваю задоволений				
17.	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене				
18.	Буває, що відчуваю себе невдахою				
19.	Я врівноважена людина				
20.	Іноді мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи				

## Додаток В

### Методика незакінчених речень Сакса-Сіднея (в адаптованому варіанті, для учнів 9-11 класів)

**Інструкція для учнів.** «Перед вами 23 незакінчені речення. Прочитайте кожне з них і доповніть, записуючи перше, що спало вам на думку. Намагайтеся відповідати швидко, не обмірковуючи відповіді надто довго. Якщо ви не можете одразу закінчити якийсь речення, пропустіть його і поверніться до нього пізніше. Дослідження є анонімним і не має правильних чи неправильних відповідей. Воно допомагає краще зрозуміти себе, свої думки та емоції.»

1. Коли я залишаюся один/одна, я зазвичай...
2. Я вважаю, що здатний/здатна...
3. Моя найбільша слабкість полягає в...
4. Коли мені не вдається щось зробити, я...
5. Коли я малюю, пишу або створюю щось, я відчуваю...
6. Моєю найбільшою творчою мрією є...
7. Якщо я можу проявити себе творчо, я...
8. Творчість допомагає мені...
9. Я хвилююся, коли...
10. Коли я нервуюся через навчання (у школі або онлайн), я...
11. Мені стає тривожно, якщо...
12. Я намагаюся справлятися з тривогою, коли...
13. Моя родина допомагає мені, коли...
14. Я хотів/хотіла б, щоб батьки частіше...
15. Коли я спілкуюся з мамою/батьком, я зазвичай...
16. Коли я з друзями, я відчуваю...
17. Найкраще я взаємодію з тими, хто...
18. Мої друзі не знають, що я...
19. Коли я згадую своє дитинство, я...
20. Мій найяскравіший спогад, пов'язаний зі школою, — це...
21. Моє майбутнє здається мені...
22. Якщо я досягну своєї мети, я...
23. Більше за все я хотів/хотіла б у житті...

**Критерії та напрями інтерпретації результатів.** Інтерпретація результатів здійснюється шляхом якісного аналізу змісту відповідей за такими тематичними блоками:

1. Ставлення до себе та емоційний стан (пункти 1–4). Аналізується рівень самооцінки, самоприйняття, самокритики, емоційні реакції на труднощі та невдачі.

2. Творчість та самопізнання (пункти 5–8). Вивчається роль творчості як емоційного ресурсу, способу самовираження та саморегуляції.
3. Тривожність та страхи (пункти 9–12). Аналізуються джерела тривоги, навчальний стрес, а також адаптивні й дезадаптивні стратегії подолання напруги.
4. Відносини з батьками та родиною (пункти 13–15). Досліджується емоційна близькість, рівень підтримки, характер спілкування та очікування від батьків.
5. Відносини з друзями та однокласниками (пункти 16–18). Оцінюється соціальна адаптація, довіра до однолітків, потреба у прийнятті та страх відкидання.
6. Минуле та спогади (пункти 19–20). Аналізується емоційне забарвлення минулого досвіду та його вплив на актуальний психологічний стан.
7. Майбутнє та життєві цілі (пункти 21–23). Вивчається образ майбутнього, рівень оптимізму, наявність життєвих цілей та мотивації.

**Особливості обробки результатів.** Методика не передбачає кількісного підрахунку балів. Аналіз результатів здійснюється шляхом узагальнення повторюваних тем, емоційного забарвлення відповідей та виявлення ресурсних або ризикових психологічних проявів. Отримані дані використовуються в узагальненому вигляді з дотриманням принципів анонімності та етичності дослідження.