АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇХ ПОДОЛАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ АРТ- ТЕРАПЕВТИЧНОЇ РОБОТИ З ГЛИНОЮ

Подольська Ганна Юрївна¹

¹ Аспірантка кафедри психології Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України (ППК ДСЗУ), м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3742-9065>

UDC: 159.91

АНОТАЦІЯ

Стаття містить виклад теоретичного аналізу основних наукових підходів до вивчення поняття «тривожні стани» і розмежування та співвідношення понять тривога, тривожність, ситуативна та особистісна тривожність, тривожний стан. Аналізується психологічний, фізіологічний та соціальний аспекти виникнення та прояву тривожних станів. Описуються фобічний на астенічний компоненти тривожних станів. Розглянуто причини і наслідки тривожності в різних розуміннях, тривожності як емоційного та психологічного стану. Важливе значення вивчення тривожних станів ми бачимо у тенденції зростання негативних емоцій в суспільстві, і попит на психологічну підтримку. Серед сучасних методів психотерапії тривожних станів ми обираємо арт-терапію, як один з екологічних засобів подолання почуття страху, гніву, сорому та інших негативних емоційних станів. Особливу увагу приділено розгляду арт-терапевтичної роботи з глиною як психотерапевтичного методу тривожних станів особистості. Зроблено опис та приведені загальні характеристики та особливості арт-терапевтичної роботи з глиною. На основі вивчення низки зарубіжних досліджень з арт-терапії глиною ми побачили свідчення тісного взаємозв'язку між фізіологічними і психологічними аспектами життя людини через досвід дотику, як одного з найперших основних особистісних переживань. При взаємодії з глиною в умовах арт-терапевтичного процесу кожен рух рук забезпечує миттєвий зворотний зв'язок з мозком, забезпечує невербальний доступ до психологічних і сенсомоторних процесів. Природна глина – натуральний, екологічний та доступний матеріал, що забезпечує створення тривимірних об'єктів та сприяє природним чином через дотик значним психологічним процесам, виявляючи значущу інформацію про внутрішній світ творців. Тому арт-терапія з глиною може стати потужним засобом для вирішення багатьох основних проблем і спонукати індивіда до соціально-емоційного розвитку. Актуальність майбутнього дослідження обумовлена назрілою необхідністю застосування психотерапевтичних методів інноваційного та системного характеру в роботі з тривожними станами. Перспективу наших досліджень ми визначаємо в розробці програми з терапевтичної програми тривожних станів з використанням глини, як методу арт-терапії.

Ключові слова: тривожність, тривога, тривожні стани, емоційні стани, психологічні стани, арт-терапія глиною, глинотерапія

Постановка проблеми. До сьогоднішнього дня накопичено достатній обсяг наукових робіт, присвячених аналізу феномена тривожності та тривожних станів. Слід зазначити, що не дивлячись на чималу кількість досліджень, вивчення феномену тривожності не втрачає своєї актуальності у зв'язку з ростом рівня тривожних станів серед населення внаслідок пандемії, що може суттєво впливати на психотерапевтичні методи та заходи подолання тривожних станів.

Проблему тривожності, прояв та причини вивчалися психологами різних напрямків та шкіл. У представників психоаналізу – З. Фрейд, В. Райх, К. Хорні, Г. Салліван, Е. Еріксон; гуманітарної і когнітивної психології – К. Роджерс і Дж. Келлі; гештальтпсихології – Ф.Перлз. Експериментальними дослідженнями тривожності займалися – Х. Айзенк, К. Ізард, Р. Кеттел, Ч. Спілбергер, Д. Тейлор, Н. Міллер, А. Спенс, Серазон та інші. Особливий ракурс вивчення представляє аналіз

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Anna Podolska

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

причин і наслідків тривожності як емоційного та психологічного стану.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблемою тривоги, тривожності та тривожних станів як негативними психічними станами займалися такі дослідники як О.А. Баранов, Б.О. Вяткін, О.Б. Ігумнова, Є.П. Ільїн, А.Р. Кудашев, М.Д. Левітов, В.Л. Лозицький, Н.М. Пейсахов, П.І. Підкасистий, А.М. Прихожан, О.О. Прохоров, А.О. Реан, Є.І. Рогов, Ю.Є. Сосновікова, і наполягали на системному підході до вивчення феномену тривожності.

Серед найбільш вагомих модифікацій класичних теорій виникнення тривоги та тривожних станів можна назвати такі: концепції психоаналітичної теорії З. Фрейда про природу невротичної тривоги та його послідовниці К. Хорні про "базальну тривогу" (Khornu, 2004; Freyd, 2006); з позиції концепції когнітивно-біхевіоральної терапії патологічна тривога утворюється внаслідок дезадаптивних та дисфункціональних когніцій, які виникають у процесі розвитку особистості. Когнітивна психологія акцентує увагу на спотворених та помилкових розумових образах, що передують виникненню тривожних станів. З позицій біхевіоризму, тривога, з якою пов'язані тривожні стани, спочатку виникає як умовно-рефлекторна реакція на болючі або загрозливі стимули. (Astarov, 2008; Klark, & Bek, 2019).

Аналіз літератури останніх років надає можливість розглядати тривожність із різних боків, та допускає твердження про те, що високий рівень тривожності, це психологічний та фізіологічний стан, який поєднує емоційну, поведінкову, когнітивну та соматичну складову, також тривога може бути окремим симптомом та проявом широкого спектру психологічних станів (Klark, & Bek, 2019; Levytov, 1969; Perre & Baumann, 2012).

Тривожність - індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності індивіду до частих, інтенсивних та подовжених у часі переживань стану тривоги, а також низьким порогом його виникнення. Дотепер не існує єдиної думки про причини тривожності, але переважає погляд, що тривожність має частково вроджену і частково придбану природу. Маючи деяку генетично обумовлену схильність до тривожності, особистість з часом набуває її внаслідок соціально обумов-

лених причин, внутрішньо-сімейних відносин, внутрішніх конфліктів пов'язаних перш за все з самовідношенням та самооцінкою (Yl'yn, 2005; Prokhorov, 2004).

Тривожність розглядається як особистісне утворення і / або як властивість темпераменту, обумовлена слабкістю нервових процесів (Yl'yn, 2005; Levytov, 1969). Поділ тривоги як стану і як властивості найбільш зрозуміло вказано в роботах Р. Кеттелла та Ч. Спілбергера. Ч. Спілбергер досліджував тривожність як властивість особистості і тривожність як стан, розділивши ці два визначення на «реактивну» і «активну», «ситуативну» і «особистісну» тривожність (Astarov, 2008).

Божович Л.І., визначила тривогу, як усвідомлений інтенсивний хворобливий стан, пережитий раніше або його передчуття. Левітов Н.Д. пише про тривогу, як про негативний психічний стан, викликаний можливими або ймовірними неприємностями. Суворова В.В., що вивчає психофізіологію стресу, описує поняття тривожності, як гострий психічний стан індивіда, складний комплекс негативних емоцій, що характеризується внутрішнім неспокоєм і породжує неврівноваженість. Суворова В.В. відрізняє тривожність від страху і підкреслює, що тривожність більшою мірою суб'єктивна і може не мати чіткої спрямованості.

Прихожан А.М. розглядає тривожність як стійке особистісне утворення, що зберігається тривалий час, відчувається як емоційний дискомфорт, передчуття небезпеки, загрози. Тривожність має власну спонукальну силу і константні форми реалізації в поведінці з переважанням компенсаторних і захисних проявів. Механізм закріплення і посилення тривожності представляється як «замкнуте психологічне коло», що призводить до накопичення і поглиблення негативного емоційного досвіду, який, породжуючи в свою чергу негативні прогностичні оцінки й визначаючи модальність актуальних переживань, сприяє збільшенню і збереженню тривожності.

В той же час К. Ізард трактує тривожність як сукупність негативних емоцій безпосередньо страху, гніву та печалі. Емоція тривоги - одне з найчастіших переживань особистості в критичних і надзвичайних ситуаціях, яка може виконувати різні функції, як адаптивну, так і дезорганізуючу психічну діяльність

(Yzard, 2012).

Найбільш істотними та важливими питаннями як з наукового погляду так і з практичного є проблеми інтерпретації тривоги як психічного стану і тривожності як стійкої риси та властивості особистості; проблеми співвідношення тривожності як переживання, не пов'язаного з будь-яким конкретним об'єктом (загальна тривожність) і тісно пов'язану з будь-якою частиною життя (ситуативна тривожність); проблема відмінності між тривожністю і страхом (Levytov, 1969); проблема визначення нормальної і патологічної тривожності (Perge & Baumann, 2012 ; Freyd, 2006).

Причинами виникнення тривожності можуть бути як біологічні фактори здоров'я, зовнішності, спадковості, так і соціальні фактори- негативний життєвий досвід, що посилюється невизначеністю сьогоденної ситуації в світі. Підхід деяких дослідників до визначення тривожних станів як до тривалого психологічного стану внутрішнього неспокою при якому домінує фізіологічний аспект обумовлено інтенсивністю та різноманітністю соматичних реакцій. Також ми погоджуємося з думкою Р. Мея який вважав неможливим зрозуміти неврологічні або фізіологічні аспекти тривоги відокремлено від психологічних установок особистості і особливостей сприйняття людиною передбачуваної небезпеки (Levytov, 1969 ; Prokhorov, 2004 ; Mey, 2001).

На сьогоднішній день, за останніми дослідженнями, у світі спостерігається значний ріст числа тривожних станів, що сприяє збільшенню інтересу науковців до вивчення феномену тривожності. Згідно з останніми дослідженнями, в умовах сучасного життя, тривожний стан особистості охоплює психологічний, фізіологічний, нейропсихологічний, соціальний та біологічний аспекти. Тривожність досить швидко набуває різних трансформацій, змінилися причини і форма тривоги, що викликає потребу в дієвих методах подолання тривожних станів. Актуальність досліджень тривожних станів та терапевтичного ефекту арт-терапії полягає в тому, що немає достатніх підстав щоб стверджувати, наскільки використання цих заходів виправдане відносно української вибірки.

Мета проаналізувати феномен тривожних станів особистості та теоретично дослідити, спираючись на дані існуючих досліджень актуальність арт-терапії

та зокрема роботи з глиною в подоланні тривожних станів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань та визначення ефективності арт-терапевтичних заходів ми плануємо застосовувати такі методи дослідження: теоретичні аналіз та узагальнення огляд літератури та емпіричні методи визначення рівня тривожності. Спираючись на теоретичну базу, та на основі результатів психодіагностичних досліджень буде розроблена арт-терапевтична програма, основну частину якої складе робота з глиною. Оцінку ефективності розроблених психокорекційних заходів буде здійснено шляхом порівняльного аналізу показників, отриманих при дослідженні експериментальної та контрольної груп.

Виклад основного матеріалу. Ми схильні підтримувати думку дослідників, що тривожні стани є багатокомпонентним феноменом який має прояв на трьох рівнях: фізіологічному, психологічному та нейроендокринному та охоплює емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості (Astapov, 2008 ; Yl'yn, 2005).

У дослідженнях, присвячених аналізу тривожних станів, можна побачити низку спроб якихось чином їх впорядкувати. Можна виділити наступні психологічні передумови появи тривожності: - безумовні або природні: особливості нервової і ендокринної систем, властивості темпераменту, нерозвиненість нервових процесів; - обумовлені: постійне повторення травмуючих, стресових ситуацій. Прояв тривожності є природньо обумовленим і обов'язковим компонентом та має як позитивні, так і негативні сторони. З одного боку, тривожність мобілізує людину в стресовій ситуації, змушує шукати шляхи вирішення проблеми, з іншого ж боку, підвищена тривожність не дає людині розслабитися, вона знаходиться в постійній напрузі і не може контролювати свій стан. Таким чином, занепокоєння або легка ступінь тривоги визначається як чутливість до небезпеки: вона попереджає про загрозу і мобілізує організм для її подолання. В цьому випадку тривога пов'язана з прогностичними функціями психіки; певний рівень тривожності забезпечує прогностичну компетентність, виконуючи таким чином адаптивну роль, мобілізуючи резервні можливості людини в скрутних жит-

тевих обставинах. Паніка, жах –інтенсивна ступінь тривоги –впливає на психофізіологічні функції людини, дезорганізуючи або блокуючи ефективне функціонування психічних функцій. Особистість, яка відчуває паніку або жах, втрачає здатність адекватно оцінювати ситуацію, аналізувати отриману інформацію, конструювати адекватну реальності модель навколишнього світу і приймати рішення. В такому випадку тривога оцінюється як деструктивний емоційно негативний психічний стан, що вимагає вживання терапевтичних заходів.

Так само можна виділити і основні види тривожності. Особистісна тривожність обумовлена схильністю до різних переживань тривоги і занепокоєння, і часом без усіляких підстав. Вона може бути відображенням гормонального фону організму, засобом привертання уваги або механізмом психологічного захисту. Ситуативна тривожність має під собою чіткі підстави і обумовлена конкретною ситуацією.

Прояви тривожності на фізіологічному рівні відзначаються в наступному:

- ⇒ прискорене дихання і серцебиття;
- ⇒ зниження чутливості;
- ⇒ підвищення збудливості;
- ⇒ збільшення обсягу циркуляції крові.

На психологічному рівні:

- нервозність;
- почуття небезпеки;
- напруга;
- нездатність до прийняття рішення;
- почуття невизначеності. (Astapov, 2008 ; Yl'yn, 2005; Levytov, 1969)

Підвищена тривожність призводить до суттєвих змін емоційної чутливості, тобто тривале та інтенсивне відчуття тривоги може ставати властивістю особистості, можуть ставати властивістю особистості, переходячи в категорію тривожних станів (Ihumnova, 2014 ; Yl'yn, 2005).

За Ю.Л. Ханіним, тривожний стан, або ситуативна тривожність, виникає «як реакція людини на різні, найчастіше соціально-психологічні стресори». Тривожний стан виникає, коли особистість сприймає певний подразник або ситуацію яка містить у собі актуальну чи потенційну небезпеку або загрозу. Тривожний стан мо-

же варіювати за інтенсивністю і змінюватися в часі як функція рівня стресу, якому піддається індивід (Astapov, 2008).

Тривожність, як риса, або особистісна тривожність, не проявляється безпосередньо в поведінці. Але її рівень можна визначити виходячи з того, як часто і з якою інтенсивністю у індивіда виникають тривожні стани. Особистість з вираженою тривожністю має схильність сприймати навколишній світ як загрозливий та небезпечний в значно більшій ступені, ніж особистість з низьким рівнем тривожності. Отже, індивіди з високим рівнем тривожності схильні переживати тривожні стани більшої інтенсивності і значно частіше, ніж індивіди з низьким рівнем тривожності (Levytov, 1969 ; Khornu, 2004).

Відповідно до критерію введеному К. Ясперсом, тривога відчувається без зв'язку з яким-небудь стимулом («вільно плаваюча тривога»), тоді як страх співвідноситься з певними стимулом і об'єктом. Відзначається, що між тривожністю і страхом існують відмінності, а не тотожність. Тривожність на відміну від страху являє собою реакцію на уявну або невідому загрозу. Такий підхід та розуміння відмінностей тривожності від страху найбільш поширене (Levytov, 1969). З точки зору Р. Мея, тривожність виникає, коли людина відчуває загрозу її цінностям (Меу, 2001).

Результати різних досліджень свідчать про те, що висока тривожність корелює з особливостями самооцінки та міжособистісних відносин. Особистість з високим рівнем тривожності характеризуються завищеною або заниженою самооцінкою, високим і нестійким рівнем домагань; постійно занепокоєна думкою оточуючих про себе, відчуває страх негативної оцінки і переконана в негативному ставленні. У відносинах з оточуючими індивідам з високим рівнем тривожності властиві підозрілість, сором'язливість, нерішучість, боязкість, покірність або, навпаки, негативізм, схильність до домінування, грубість як захисні реакції.

Тривожний стан - це психічний стан, що викликається наявними або уявними неприємними ситуаціями, несподіваними змінами в діяльності, затримкою приємного, бажаного і виражається в специфічних переживаннях: побоювання, хвилювання, порушення спокою та ін. (Yl'yn, 2005 ; Levytov, 1969). Психологічні

дослідження показали, що характерним станом особистості при тривожності є: фрустрація, втрата контролю з боку волі, втрата терпіння і надії (Yl'yn, 2005). Всі ці стани супроводжуються тривожними переживаннями, та є складовими компонентами тривожних станів. І тоді, тривожний стан ми можемо охарактеризувати як негативний емоційний стан підвищеної психічної активності.

Згідно за А. О. Прохоровим, закріплення і стабілізація найбільш значущих, характерних психічних станів за певний період часу сприяє утворенню стійких зв'язків між ними та формуванню комплексів станів, зокрема, комплексів негативних психічних станів різного ступеню вираженості, з різноманітним характером поєднання та зв'язку, що може підсилювати їх взаємну дію, або ж навпаки – гальмувати, підтримуючи їх актуалізацію лише за певних умов життєдіяльності особистості. Тривожність як психічний стан – це складне, інтегративне, цілісне багатофункціональне та багатоструктурне явище психічного повсякдення особистості (Yl'yn, 2005 ; Prokhorov, 2004).

Також ми маємо звернути увагу на фобічний і астенічний компоненти тривожних станів. Аналізуючи основні форми тривожних станів маємо виділити ізолювану тривогу, яка виявляється у відповідь на подразник і має сильну інтенсивність прояву. Найчастіше виявляється при різноманітних фобіях і на відміну від страху, є характерною пролонгованою реакцією на уявну загрозу, боязкість певних ситуацій, які не становлять справжньої небезпеки. Занепокоєння особистості може бути сфокусовано на окремих симптомах, соматичних реакціях і часто асоціюється з острахом померти, втратити над собою контроль. Очікування можливості потрапити в фобічну ситуацію зазвичай викликає передчасну тривогу. Фобічний компонент тривоги проявляється у відчутті необґрунтованої загрози, невпевненості в собі, відчутті непотрібності. Астенічний компонент тривожності свідчить про переважання в структурі тривожності втоми, розладів сну, млявості і пасивності, швидкої стомлюваності. Астенічний аспект тривожних станів виявляється в схильності сприймати навколишній світ як небезпечний, а також прояву в поведінці риси невірноваженості, емоційної нестійкості (Levytov, 1969 ; Perre & Baumann, 2012).

Ситуаційна тривожність конгруентна тимчасового емоційного стану, викликаного дією факторів, що містять для індивіда реальну або уявну небезпеку. Особиста тривожність відображає досить стабільну індивідуальну властивість, що визначається тенденцією індивіда сприймати загрозу власній особистості і готовністю реагувати на це підвищенням ситуативної тривожності в умовах навіть невеликої небезпеки або напруги. Інакше кажучи, тривожність як властивість описує відносно стійкі індивідуальні відмінності в схильності індивіда відчувати тривожний стан. Стосовно співвідношення двох форм тривожності – генетично первинну слід вважати ситуативну тривожність, вторинну – особистісну тривожність (Astapov, 2008 ; Klark, & Bek, 2019).

Життєвий досвід особистості, що фіксує частоту і інтенсивність відчутних тривожних станів, безпосередньо впливає на формування тривожності як риси особистості. Особистісна тривожність визначає особливості функціонування ситуативної тривоги при її актуалізації і виступає базовою в подібному випадку. Індивіди з тривожністю як рисою особистості схильні відчувати зростання тривожного стану в ситуаціях міжособистісних відносин, які впливають на самооцінку. Тобто стійкої схильності особистості сприймати загрозу своєму «Я» в різноманітних ситуаціях і реагувати на ці ситуації підвищенням ситуативної тривожності. Високий рівень особистісної тривожності характеризує минулий досвід особистості, тобто наскільки часто їй доводилося відчувати ситуативну тривожність (Klark, & Bek, 2019).

Компоненти, особливості проявів та причини тривожних станів, на які слід спрямовувати психотерапевтичну роботу, детально описані в роботі О.Б. Ігумнові. Як вважає дослідниця, роботу з подолання негативного психічного стану необхідно спрямовувати на психофізіологічну, емоційно-вольову, когнітивно-особистісну, мотиваційно-сміслову, поведінкову й соціально-психологічну складові тривожних станів (Ihumnova, 2014).

Як ми вже зазначили, тривожний стан зачіпає кілька сфер та рівнів життєдіяльності особистості і має негативний вплив на якість життя в цілому. Не дивлячись на те, що існує широкий діапазон методів подо-

лання тривожних станів, а саме фармакологічних, психотерапевтичних, арт-терапевтичних, ми обираємо арт-терапевтичну роботу з глиною, тому що цей метод недостатньо досліджено, але ми бачимо високий потенціал даного методу.

Звертаючи увагу на вищезазначене, ми вважаємо, що метод терапії тривожних станів має системно впливати на психологічний, фізіологічний або соматичний компонент нейропсихологічний або нейроендокринний рівні прояву тривожних станів особистості. Далі ми розглянемо методи арт-терапії, а саме роботу з глиною, як арт-терапевтичний метод подолання тривожних станів, який має вплив на вище названі аспекти тривожних станів особистості.

Основою арт-терапії є застосування творчої діяльності як профілактичного так і терапевтичного факторів. Вона орієнтується на внутрішні ресурси особистості, акцентується на природний прояв емоцій, почуттів, настроїв (Копутын, 2001). Загальним визначенням арт-терапії є взаємодія клієнта з творчістю та мистецтвом в рамках терапевтичних відносин, арт-терапія заснована на тріадній структурі взаємодії: клієнт – арт-терапевт (психолог) – художній образ, яка є важливими і невід'ємними умовами арт-терапевтичного процесу. Створення художнього образу в процесі арт-терапії засновано на вільному самовираженні і не направлено на результат, який має художню цінність. Так, художнє самовираження клієнта через образотворчу діяльність не є достатнім саме по собі, обов'язково застосовуються терапевтичні заходи, спрямовані на підвищення якості життя клієнта, ефективності його діяльності або позбавлення від проявів поведінкових, соматичних (психосоматичних) і когнітивних розладів.

Арт-терапія ґрунтується на власній методології, і має теоретичне обґрунтування механізмів і чинників ефективності впливу образотворчого мистецтва. Загальним для всіх напрямків арт-терапії є використання творчого потенціалу клієнта. В даний час арт-терапія представлена кількома напрямками: психодинамічний (аналітичний), екзистенційно-гуманістичний, сімейний системний підхід, гештальт-підхід, клінічна системна арт-терапія (російська модель) та іншими.

Невербальний підхід арт-терапії вважається

придатним для людей з високим рівнем тривожності, якщо вони відчують труднощі з когнітивним перемакуванням своїх почуттів, вербалізацією причин та переживань тривожності, що може викликати страх та пов'язані з ним фізіологічні реакції (Abbing & other, 2018 ; Abbing & other, 2019). Створення художніх творів може забезпечити дистанцію до тривожності та занепокоєння. Вважається, що «дистанціюватися» від емоцій під час творчого процесу покращує когнітивну регуляцію емоцій (Копутын, 2001 ; Abbing & other, 2018). Важливою властивістю арт-терапії у вирішенні проблеми тривожності є те, що цей спосіб зниження тривожності відрізняється своєю м'якістю, і в той же час глибиною впливу на людину. Оскільки тривожність є переживанням емоційної сфери, то можливості арт-терапії як дієвого способу роботи в вираженні чи вивільненні сильних почуттів досить ефективні. Передбачуваний механізм полягає в тому, що в процесі створення витвору мистецтва людина може відчувати почуття «все під контролем», що допомагає зрівноважити переживання тривоги (Abbing & other, 2019).

Арт-терапію з глиною можна визначити як тип психотерапії, що використовує художній образ в якості основного способу комунікації між свідомим і підсвідомим. Терапевтичний ефект при роботі з глиною створюється з особливих характеристик глини як природного матеріалу, що водночас є пластичною та м'якою, жорсткою та твердою. Використання глини в арт-терапевтичних заходах передбачає безпосередню роботу руками і ґрунтується на сенсомоторному досвіді людини (Shychkova-Fabrytsy, 2015 ; Ёlbrekht, 2016).

Глина сприяє мимовільному формуванню образів, стимулює тактильні центри мозку, відновлює моторику, пропонує можливості для виправлення і зміни, дозволяє створювати тривимірні форми, символи і предмети. Тактильний процес стимулює пам'ять і підтримує соціально-емоційний розвиток. Глина має безліч цінних властивостей. Вона допускає високу спонтанність, дозволяє створювати і перетворювати створювані образи. Об'ємний характер даного матеріалу забезпечує сприйняття створеної форми під різними кутами зору, а також створення просторових об'єктів. Робота з глиною зачіпає фізичну сферу і відчуття (Ёlbrekht, 2016 ; Souter -Anderson, 2015).

Ми маємо виділити три аспекти які відрізняють арт-терапевтичну роботу з глиною від інших напрямків арт-терапії. Перший аспект – це тривимірність. Тобто у творчого об'єкта, створеного в умовах терапевтичного взаємодії, є об'єм і він існує в реальному просторі, в тому просторі, в якому існують клієнт і арт-терапевт і таким чином створення предмету з глини може забезпечити контакт з фізичною реальністю. Другим аспектом ми вважаємо поверхню. Поверхня фігури, яка створюється в процесі терапії може бути різною на дотик, різної температури, вологості; гладкою, шорсткою. Глина – це сенсорне середовище в арт-терапії, глина може бути різною: м'якою і твердою, пластичною або сухою, ми можемо регулювати консистенцію в залежності від особистих уподобань та терапевтичних завдань. Взаємодія із різноманітною поверхнею збагачує досвід дотику особистості та має заспокійливу дію. Третій аспект взаємодії з глиною – динамічність. Ми можемо нескінченно кількість разів трансформувати те, що створюють наші руки, як проєкцію внутрішнього стану.

В проаналізованій нами науковій літературі ми бачимо що арт-терапевтичну роботу із глиною застосовували для рішення таких запитів, як складні емоційні стани, до яких ми відносимо також тривожні стани, гострі та хронічні психологічні травми (Елбрехт, 2016) також арт-терапію з глиною застосовували в реабілітаційних заходах в клінічній психіатричній практиці, з особами з хворобою Паркінсона, геріатричній практиці. Нан і Хо досліджували вплив арт-терапії з глиною на пацієнтів з депресивним розладом і зробили висновок, що арт-терапія з глиною посилює емоційний самовираз, духовний стан і психологічне благополуччя пацієнтів (Nan & Ho, 2017). Арт-терапевтичні заходи з глиною сприяла почуттю безпеки, творчому самовиявленню та полегшенню занепокоєння. Було також встановлено, що мистецтво впливає на гормональну активність. Кайман, Рей і Муніс вивчали вплив творчості на рівень кортизолу, який є індикатором стресу в фізичне тіло, дослідження показало значне зниження рівня кортизолу у учасників після години творчості. Цей огляд демонструє докази застосування глини в арт-терапевтичних заходах як поліпшення стану індивіда на фізіологічному, психологічному та когнітивному рівнях (Girija

Kaimal, Kendra Ray, Juan Muniz, 2016).

Арт-терапія глиною впливає на одночасно на всі канали сприйняття та сприяє синхронізації усіх систем організму. Під час роботи з матеріалом потрібно застосувати фізичну силу, відчувати певні емоції, розпочати когнітивну діяльність, що включає певний процес складної координації різних систем організму, головного мозку, парасимпатичної нервової системи, серцево-судинної системи. Шичкова-Фабріці стверджує, що тактильний досвід в поєднанні з візуальним сприйняттям і вербальним втручанням, що використовуються в арт-терапії глиною має перевагу потрібного одночасного і паралельного ефекту, що дієвіше, ніж втручання з використанням зорових, слухових і тактильних сенсорних каналів окремо. Одночасна активація мозкових центрів має глибокий терапевтичний ефект (Sickova-Fabrici, J 2016).

Згідно Дж. Хенлі, взаємодія з глиною може сприяти відокремленню емоційних складових тривоги, завдяки створенню художнього образів, метафор та символізації почуттів, надмірна вербальна активність заважає емоційній обробці і перешкоджає адаптації у людей з тривогою, показавши терапевтичні ефекти арт-терапії глиною в трьох різних напрямках: 1) зняття фізичної напруги, заспокоєння і регулювання емоцій; 2) розвиток стійкості перед обличчям незгод та невдач; 3) художні вироби як репрезентації нових сенсів життя та позитивного образу себе (Khenly, 2002).

Висновки

Тривожні стани особистості є центральною проблемою сучасної цивілізації і може розглядатися як характерна особливість внутрішнього світу людини нашого часу. Встановлено що «тривожний стан особистості» є комплексним, неоднорідним у психологічному плані феноменом, який поширюється практично на всі сфери людської діяльності (навчальну, трудову, соціальну, побутову); в психологічній науці немає загальновизнаного трактування терміну та єдиного погляду на його структуру. Запропоновано власне бачення структури й визначення феномену: «тривожний стан – це пролонгований негативний психологічний стан, який охоплює емоційну, поведінкову, фізіологічну, когнітивну сфери, може мати як фобічний

так і астеничний компоненти і характеризується суб'єктивним відчуттям напруги та занепокоєння та фізіологічними змінами: активацією нервової системи та типовими вегетативними ознаками (збільшення пульсу, дихання, посилення потовиділення, підвищення артеріального тиску та ін.)

Зважаючи на те, що арт-терапевтична робота з глиною сприяє подоланню емоційної та фізичної напруги, допомагає висловлювати та безпечно проживати почуття, і таким чином впливає на зниження рівня тривожності. Тому ми вважаємо, що арт-терапевтична робота з глиною має терапевтичний ефект та застосовується протягом усього арт-терапевтичного процесу як основне середовище, і ми пропонуємо ввести поняття глинотерапії. Наступним кроком нашої роботи буде експериментальне дослідження та організація заходів з глинотерапії в подоланні тривожних станів.

References :

- Astapov, V. M. (2008). *Trevoha y trevozhnost'* [Anxiety and anxiety]. Moscow: Kohyto-Tsentr. [in Russian]
- Ihumnova, O.B. (2014). *Napryamy psikhokorektsiyi nehatyvnykh psykhichnykh staniv* [Directions of psychocorrection of negative mental states of students]. *Naukovi zapysky Natsional'noho universytetu "Ostroz'ka akademiya"*. Seriya : *Psykhologhiya i pedahohika*. 30, pp. 64-68 [in Ukrainian]
- Yzard, K. É. (2012). *Psykhologhiya émoty* [Psychology of emotions]. Saint Petersburg: Pyter, 2012. [in Russian]
- Yl'yn, E.P. (2005). *Psykhofyziologhiya sostoyany cheloveka* [Psychophysiology of human conditions]. Saint Petersburg: Pyter. [in Russian]
- Klark, D., Bek A. (2019). *Trevoha y bespokoystvo. Kohnytnovopovedncheskyu podkhod* [Anxiety and worry. Cognitive-behavioral approach]. Saint Petersburg: Dyalektyka-Vyl'yams. [in Russian]
- Kopytyn, A. Y. (2001). *Khrestomatiya po art-terapiyu* [Reader on art therapy]. Saint Petersburg: Pyter. [in Russian]
- Levytov, N. D. (1969). *Psykhicheskoe sostoyanye bespokoystva, trevohy* [Mental state of anxiety, anxiety]. *Voprosy psikhologhiy*, 1, pp. 78-88. [in Russian]
- Perre, M., Baumann, U. (2012). *Klynicheskaya psikhologhiya y psykhoterapiya* [Clinical psychology and psychotherapy]. Saint Petersburg: Pyter. [in Russian]
- Prokhorov, A. O. (2004). *Praktykum po psikhologhiy sostoyany* [Workshop on the psychology of states]. Saint Petersburg: Rech'. [in Russian]
- Mey, R. (2001). *Problema trevohy* [The problem of anxiety]. Moscow: Prosveshchenye. [in Russian]
- Khenly, D. (2002). *Hlynnyanye raboty v art-terapiyu: nalozhenye svyashchennoho kruha* [Clay works in art therapy: the imposition of a sacred circle]. London, Anhlyya: Dzhesyky Kynhsly. [in Russian]
- Khorny, K. (2004). *Nevrotycheskaya lychnost' nasheho vremeny. Samoanaliz* [Neurotic personality of our time. Self-analysis]. Moscow: Ayrys-press. [in Russian]
- Freyd, Z. (2006). *Ysteryya y strakh* [Hysteria and fear]. Arkhanhel'sk: Pravda Severa. [in Russian]
- Shychkova-Fabrytsy, J. (2015). *Arteterapeutkou mezi nebem a zemí. V Kshayte, F., Hovory arte, Cheshskaya Respublyka*, pp. 31-46. [in Czech]
- Élbrekht, K. (2016). *Ystselenye travmy v «Pole hlynny»: sensomotornyy podkhod v art-terapiyu* [Healing trauma in the "Clay Field": a sensorimotor approach in art therapy]. Moscow: Dypak. [in Russian]
- Souter-Anderson, L. (2015). *Touching Clay? Touching What: The Use of Clay in Therapy* Kindle Edition Shaftesbury. Dorset, England.
- Annemarie Abbing, Anne Ponstein, Susan van Hooren, Leo de Sonnevill, Hanna Swaab, Erik Baars (2018). The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: A systematic review of randomised and non-randomised controlled trials, *PLoS*, 13 (12), 0208716. doi: 10.1371/0208716. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30557381/>
- Annemarie Abbing, Erik W. Baars, Leo de Sonnevill, Anne S. Ponstein and Hanna Swaab (2019) The Effectiveness of Art Therapy for Anxiety in Adult Women: A Randomized Controlled Trial, *Front Psychol*. May 29. doi: 10.3389/2019.01203 <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01203/full>

Anna Podolska

Postgraduate student of the Department of Psychology of the Institute of Personnel Training of the State Employment Service of Ukraine, Kyiv (Ukraine)

ANALYSIS OF ANXIETY AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON AND USING ART THERAPY WORK WITH CLAY IN THERAPY FOR ANXIETY

ABSTRACT

The article contains an exposition of the theoretical analysis of the main scientific approaches to the study of the concept of "anxiety states" and the differentiation and correlation of the concepts of anxiety, situational and personal anxiety, anxiety state. The psychological,

physiological and social aspects of the emergence and manifestation of anxiety states are analyzed. Phobic to asthenic components of anxiety states are described. The reasons and consequences of anxiety in various senses of anxiety as an emotional and psychological state are considered. We see the importance of studying anxiety states in the growth trend of negative emotions in society, and in the demand for psychological support. Among modern methods of psychotherapy for anxiety states, we choose art therapy as one of the ecological means of overcoming feelings of fear, anger, shame and other negative emotional states. Particular attention is paid to the consideration of art therapy work with clay as a psychotherapeutic method of anxious personality states. A description is made and general characteristics and features of art therapy work with clay are given. Based on the study of a number of foreign studies on art therapy with clay, we saw evidence of a close correlation between the physiological and psychological aspects of human life through the experience of contact, as one of the very first basic personal experiences. When interacting with clay in the context of an art therapy process, each hand movement provides instant feedback to the brain, provides non-verbal access to psychological and sensorimotor processes. Natural clay is a natural, ecological and affordable material that provides the creation of three-dimensional objects and naturally promotes significant psychological processes through touch, revealing significant information about the inner world of the creators. Therefore, clay art therapy can be a powerful tool for solving many basic problems and stimulating an individual to social-emotional development. The relevance of the upcoming study is due to the urgent need to use psychotherapeutic methods of an innovative and systemic nature in working with anxiety states. We determine the prospect of our research in the development of a program for a therapeutic program for anxiety states using clay as a method of art therapy.

Key words: anxiety, anxious states, emotional states, psychological states, clay art therapy, clay therapy.

Подольская Анна Юрьевна

Аспирантка кафедры психологии Института подготовки кадров государственной службы занятости Украины., г. Киев (Украина)

АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ФЕНОМЕНА ТРЕВОЖНОГО СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ И ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ АРТ- ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ГЛИНОЙ

АННОТАЦИЯ

Статья содержит изложение теоретического анализа основных научных подходов к изучению понятия «тревожные состояния», разграничения и соотношения понятий тревога, тревожность, ситуативная и личностная тревожность, тревожное состояние. Анализируется психологический, физиологический и социальный аспекты возникновения и проявления тревожных состояний. Описываются фобический и астенический компоненты тревожных состояний. Рассмотрены причины и результат тревожности в различных смыслах, тревожности как эмоционального и психологического состояния. Важность изучения тревожных состояний мы видим в тенденции роста негативных эмоций в обществе, и спрос на психологическую поддержку. Среди современных методов психотерапии тревожных состояний мы выбираем арт-терапию, как один из экологических способов преодоления чувств страха, гнева, стыда и других негативных эмоциональных состояний. Особое внимание уделено рассмотрению арт-терапевтической работы с глиной как психотерапевтического метода тревожных состояний личности. Описаны общие характеристики и особенности арт-терапевтической работы с глиной. На основе изучения ряда зарубежных исследований по арт-терапии с глиной мы убедились в тесной взаимосвязи между физиологическими и психологическими аспектами жизни человека через опыт соприкосновения, как одного из первичных и основных личностных переживаний. При взаимодействии с глиной в условиях арт-терапевтического процесса каждое движение рук обеспечивает мгновенную обратную связь с мозгом, обеспечивает невербальный доступ к психологическим и сенсомоторным процессам. Природная глина - натуральный, экологичный и доступный материал, обеспечивающий создание трехмерных объектов и спо-

собствующий естественным образом через прикосновение значительным психологическим процессам, выявляя значимую информацию о внутреннем мире создателей. Поэтому арт-терапия с глиной может стать мощным средством для решения основных проблем и побудить индивида к социально-эмоциональному развитию. Актуальность предстоящего исследования обусловлена назревшей необходимостью применения психотерапевтических методов инновационного и системного характера в работе с тревожными состояниями. Перспективу наших исследований мы определяем в разработке программы по терапевтической программы тревожных состояний с использованием глины, как метода арт-терапии.

Ключевые слова: тревожность, беспокойство, тревожные состояния, эмоциональные состояния, психологические состояния, арт-терапия глиной, глинолечение.

How to cite (як цитувати):

Podolska, A. (2021). ANALYSIS OF ANXIETY AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON AND USING ART THERAPY WORK WITH CLAY IN THERAPY FOR ANXIETY. PSYCHOLOGICAL JOURNAL, 7 (7), 29-38. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.7.3>

Подання статті: 05.06.2021

Дата рекомендації до друку: 25.07.2021

Дата оприлюднення: 30.07.2021