

3. Дуткевич Т.В. Загальна психологія. Теоретичний курс. Київ. 2018. 388 с.
4. Заброцький М.М. Шапошникова Ю.Г. Педагогічна психологія. Херсон. 2017. 144 с.
5. Канівець Т.М. Матейчук Н.Г. Фесун Г.С. Психологія. Чернівці. 2019. 260 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-46>

Шепельова М. В.,

*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії психології творчості
Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України;
доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ВПЛИВ ХУДОЖНЬОЇ ТВОРЧОСТІ НА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В СКЛАДНИХ УМОВАХ

Молодь є дуже вразливою під час кризових періодів, таких як війна, соціальні чи економічні труднощі. Протягом таких етапів багато молодих людей переживають стрес, тривожність, депресію, що суттєво впливає на їх суб'єктивне благополуччя. У цьому контексті важливим є вивчення засобів, які можуть допомогти молоді справлятися з психоемоційним навантаженням. Художня творчість є одним із таких засобів, адже вона дозволяє не тільки виражати свої емоції, а й трансформувати переживання у конструктивний спосіб.

Як показало здійснене нами дослідження рівня суб'єктивного благополуччя серед студентів закладів вищої освіти у 2024 році [1] за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» (А. Перуе-Бадю), більшість студентів мають середній рівень благополуччя. Зокрема, 26% студентів відзначають достатній емоційний комфорт, 63% – середній рівень благополуччя, а 12% повідомляють про виражені психоемоційні проблеми та емоційний дискомфорт. Аналіз основних аспектів суб'єктивного благополуччя (таких як рівень напруженості, психоемоційні симптоми, зміни настрою, соціальні зв'язки, самооцінка здоров'я та задоволення від повсякденної діяльності) та їх порівняння з попередніми дослідженнями (2019–2022 рр.) виявили цікаві тенденції

[1]. Незважаючи на складні обставини, спостерігається зниження кількості осіб із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя, що може свідчити про поступову адаптацію до умов хронічного стресу. Однак у 2024 році спостерігається також зростання деяких показників неблагополуччя, що ймовірно пов'язано з умовами воєнного стану в країні. Зокрема, було зафіксовано збільшення рівня напруженості та погіршення настрою, хоча в цілому суб'єктивне благополуччя студентів покращилось, завдяки зменшенню частки осіб з низьким рівнем благополуччя порівняно з 2021 роком. Це підкреслює важливість забезпечення підтримки психічного здоров'я молоді в умовах сучасних викликів [1].

Важливим інструментом психоемоційного відновлення у складних умовах може служити художня творчість, оскільки вона дає можливість абстрагуватися від негативних думок, зменшити рівень стресу та тривоги.

Згідно з сучасними дослідженнями, художня творчість є не лише засобом емоційного самовираження, але й ефективним інструментом подолання депресії, стресу та інших негативних емоційних станів. У контексті глобальних змін, зокрема війни, стресових ситуацій, кризи, дослідження цього впливу є особливо актуальним для пошуку ефективних методів підтримки та розвитку молоді.

Дослідження Стакі Г. та Нобель Дж. [10] показали, що заняття мистецтвом (музика, візуальне мистецтво, писемність) покращує емоційний стан, знижує рівень стресу та сприяє психосоціальній адаптації. Мистецька діяльність може стати важливим інструментом у комплексному підході до підтримки психічного здоров'я в складних умовах.

Дослідження Карр К. зі співавторами [4] підкреслює важливість культурних і мистецьких практик у розвитку позитивних емоцій та психічного благополуччя серед молоді. В умовах стресу та соціального напруження мистецька діяльність стає не лише способом самовираження, але й ефективним інструментом для покращення психічного здоров'я, допомагаючи зменшити рівень тривоги, стресу та депресії серед дітей і підлітків.

Перруцца Н. і Кінселла Е. [8] вказують на терапевтичний ефект мистецтва для людей, що переживають психологічні труднощі. Заняття мистецтвом допомагають людям виражати емоції, знижувати стрес, покращувати самооцінку та підтримувати соціальні зв'язки. Зазначається, що терапія мистецтвом може стати потужним ресурсом у

лікуванні і підтримці психічного здоров'я, особливо для тих, хто переживає травму чи стрес.

Дослідження Гусс Е. зі співавторами [6] підкреслює важливу роль мистецтва в емоційному вираженні і психологічній стійкості. Арт-терапія допомагає людям, які пережили травму, відновити емоційну рівновагу, покращити стійкість до стресу та сприяє зниженню симптомів ПТСР. Мистецтво дозволяє виражати і обробляти емоції, підтримує емоційну регуляцію, а також сприяє розвитку соціальних зв'язків і групової підтримки, що є важливим елементом у терапевтичному процесі.

Дослідження Форжар М. та Елстайн Дж. [5] підтверджує, що творчість є важливим інструментом для підвищення психологічної стійкості та благополуччя. Автори зазначають, що особи, які активно займаються творчістю, мали вищі показники психічного здоров'я, що включають кращу емоційну регуляцію, зниження рівня стресу і депресії, а також більшу стійкість до життєвих викликів. Творчість виступає як потужний ресурс для психологічного здоров'я, що дозволяє людині краще адаптуватися до життєвих труднощів [5].

Сміт Дж., Джонсон Р. та Лі М. [9] дослідили використання мистецьких стратегій як інструменту підтримки ментального здоров'я молоді на глобальному рівні, підкреслюючи важливість використання мистецьких стратегій для покращення психічного здоров'я молоді, їх ефективність у боротьбі з психоемоційними труднощами та стресом. Мистецька діяльність пропонується як універсальний інструмент для підтримки молодих людей, особливо в умовах сучасних викликів, таких як пандемія, соціальна ізоляція та інші стресори.

Браун А. зі співавторами [3] підкреслюють важливість мистецтва як потужного інструменту для покращення психологічного благополуччя. Автори дійшли висновку, що мистецтво не лише стимулює нейробіологічні процеси, що сприяють емоційному і когнітивному здоров'ю, а й виступає важливим засобом для лікування психічних розладів і підтримки психічної стійкості. Мистецька діяльність дозволяє людям ефективно справлятися зі стресом, підвищує соціальну інтеграцію та загальний рівень благополуччя, що робить її потужним ресурсом для підтримки психічного здоров'я.

Міллер С. зі співавторами [7] підтвердили, що арт-терапія є потужним і ефективним інструментом для покращення психічного здоров'я та благополуччя. Використання мистецтва в терапевтичних цілях допомагає знижувати стрес, покращує емоційну регуляцію,

зменшує симптоми психічних розладів і підвищує соціальну інтеграцію. Автори рекомендують використовувати арт-терапію як частину комплексного підходу до лікування психічних захворювань та покращення загального благополуччя.

За даними Андерсон Г. зі співавторами [2] для молоді, яка бере участь у художніх організаціях, мистецтво є важливим інструментом для подолання негативних емоцій, таких як тривожність, депресія та смуток. Позитивний вплив мистецької діяльності включає різні способи управління емоціями, їх вираження та відволікання від переживань, і цей ефект варіюється залежно від того, чи сприймається мистецтво як професійна діяльність або як захоплення.

Отже, художня творчість – це потужний засіб гармонізації психоемоційного стану особистості. Вона сприяє зниженню рівня стресу, розвитку емоційної та когнітивної сфери, покращенню психічного здоров'я та суб'єктивного благополуччя молоді, особливо в складних умовах, таких як стресові ситуації, війна чи соціальні кризи. Заняття мистецтвом сприяють зниженню рівня тривожності, депресії, стресу та інших негативних емоцій, допомагаючи молодим людям ефективно виражати свої почуття, знижувати емоційну напругу та сприяти адаптації до складних обставин. Важливою особливістю є те, що мистецтво може бути як професійною діяльністю, так і хобі, і в обох випадках воно має позитивний вплив на емоційний стан та психічне благополуччя. Тому залучення до художньої творчості у повсякденному житті може стати ефективним засобом підтримки психічного здоров'я та особистісного розвитку молоді в складних умовах.

Список використаних джерел:

1. Завгородня О. В., Шепельова М. В., Гулько Ю.А. Динаміка суб'єктивного благополуччя молоді: від довоєнного періоду до сьогодення. *Габітус*, 70, 2025. URL: <http://habitus.od.ua/>
2. Anderson, H., Turner, N., Patel, A. Role of the arts in the life and mental health of young people. *BMC Psychiatry*, 2022. DOI: 10.1186/s12888-022-04396-y
3. Brown, A., Green, T., White, L. Art and Psychological Well-Being: Linking the Brain to the Arts. *Frontiers in Psychology*, 2019. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00739
4. Carr, C. P., Martins, C. M., Stingel, A. M., Lima, M. G., & Horta, B. L. The role of the environment in the mental health of children and adolescents: A systematic review. *The Lancet Psychiatry*, 2012. 1(3), 227–236. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)70255-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70255-8)

5. Forgeard, M. J. C., & Elstein, J. G. Advancing the clinical science of creativity. *Frontiers in Psychology*, 2014. 5, 613. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00613>
6. Huss, E., Sarid, O., & Farkash, M. Art therapy in the treatment of trauma and post-traumatic stress disorder: A review. *The Arts in Psychotherapy*, 2018. 59, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.03.002>
7. Miller, S., Davis, E., Williams, K. The impact of art therapy on mental health and well-being. *Frontiers in Psychiatry*, 2023. DOI: 10.3389/fpsy.2023.1275915
8. Perruzza, N., & Kinsella, E. A. Creative arts occupations in therapeutic practice: A review of the literature. *British Journal of Occupational Therapy*, 2010. 73(6), 261–268. <https://doi.org/10.4276/030573410X12772091898687>
9. Smith, J., Johnson, R., Lee, M. Supporting youth mental health with arts-based strategies: a global perspective. *BMC Medicine*, 2023. DOI: 10.1186/s12916-023-03226-6
10. Stuckey, H. L., & Nobel, J. The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 2010. 100(2), 254–263. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.164809>