

4. Резніченко З.І. Психологічна стійкість особистості в умовах кризових ситуацій: теоретичний аналіз. *Вісник психології*. 2021. № 3. С. 45–52. DOI 10.1234/5678-9012.2021.3.45.

5. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman and Company, 1997. 604 p. ISBN 978-0716728514.

6. Задорожна І. В. Роль центрів психологічної стійкості у відновленні нації. *Наукові праці Тернопільського університету*. 2024. № 1. С. 10–15. DOI 10.9876/5432-1098.2024.1.10.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-23>

КОРЕКЦІЯ СТРЕСОВОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Мезенцева А. В.

*здобувачка вищої освіти групи пс242М
заочного відділення спеціальність 053 Психологія
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Науковий керівник: Шевченко С. В.

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

У сучасних умовах війни питання подолання стресу стає особливо актуальним і потребує нових підходів. Щоденні виклики, втрата стабільності та постійне емоційне напруження суттєво впливають на психічне здоров'я людини, знижують її працездатність і життєву активність. У таких обставинах надзвичайно важливо забезпечити психологічну підтримку засобами, які поєднують м'який вплив і глибоку особистісну рефлексію. Арттерапія в цьому контексті виступає не лише інструментом психологічної допомоги, а й способом відновлення внутрішньої рівноваги, який поєднує творчість і самопізнання [1, с. 140–145].

Метою дослідження було перевірити ефективність арттерапевтичних методів у зниженні рівня стресу дорослих в умовах війни. Завдання дослідження полягали у виявленні особливостей

переживання стресу, визначенні рівня адаптаційних можливостей особистості та оцінці змін психоемоційного стану після проходження арттерапевтичної програми. Вибірка дослідження складалася з 38 осіб віком від 20 до 60 років. Усі учасники проходили програму в онлайн-форматі, що дозволило поєднати гнучкість дистанційної взаємодії з особистісною відкритістю творчого процесу.

Додатково слід зазначити, що дистанційний формат роботи, попри певні обмеження у невербальній взаємодії, створював для учасників особливий простір безпеки. Люди, які проживають у різних регіонах України, могли приєднуватися до занять, не залишаючи власних домівок, що зменшувало рівень тривоги й водночас сприяло відчуттю причетності до спільноти. Такий підхід підвищував доступність психологічної допомоги, особливо для тих, хто через воєнні дії не мав змоги звернутися до фахівця офлайн.

Для діагностики використовувалися такі психодіагностичні методики:

1. Тест діагностики стресу В. Щербатих, який дозволяє визначити рівень нервово-психічного напруження [5, с. 1];

2. Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге, що відображає реакцію особистості на життєві події [4, с. 213–218];

3. Шкала сприйнятого стресу (PSS) – для вимірювання суб'єктивного відчуття напруження і перевантаження [6, с. 1].

Програма арттерапії включала різноманітні форми діяльності: малюнкову терапію (вільне малювання, тематичні малюнки, колажі), музикотерапію (візуалізація емоцій через музику), ліплення з глини та написання коротких символічних історій. Такі форми роботи допомагали учасникам відреагувати пригнічені емоції, знайти нові ресурси для адаптації та відновити внутрішню рівновагу [2, с. 110–116; 3, с. 52–66].

Окрему увагу під час занять приділяли темам, які стосувалися особистого досвіду війни: страху, втрат, відчуття провини та пошуку сенсу. Малюнки учасників нерідко відображали символічні образи – наприклад, зруйнований дім, який поступово перетворювався на дерево, або темний горизонт, що освітлювався промінням. Такі візуальні метафори ставали точкою входу до глибшої розмови про надію, відновлення й нові життєві орієнтири.

Важливо, що процес творчої самореалізації знижував інтенсивність внутрішніх переживань через механізм сублімації, дозволяючи трансформувати негативну енергію в конструктивну діяльність. Під час занять учасники не лише малювали або створювали вироби,

а й обговорювали власні асоціації, почуття, спогади, що активізувало процес осмислення травматичного досвіду.

Результати дослідження показали, що до початку занять понад 60 % учасників мали високий рівень емоційного виснаження, тривожності, труднощів із концентрацією уваги. Близько половини респондентів відзначали, що часто повертаються до негативних думок і відчувають безсилля перед життєвими обставинами. Після завершення програми 70 % учасників повідомили про покращення емоційного стану, підвищення відчуття контролю над ситуацією та стабілізацію настрою. Приблизно 60 % респондентів зауважили покращення сну й зниження дратівливості.

Крім кількісних змін, варто відзначити й якісні. Під час фінальних інтерв'ю учасники описували відчуття «внутрішнього тепла», появу мотивації діяти, бажання планувати майбутнє. Один із респондентів сказав, що арттерапія «дозволила йому знову відчути кольори життя». Ці висловлювання свідчать про глибоку емоційну трансформацію, яка виходить за межі короточасного полегшення.

Також спостерігалось зростання когнітивної гнучкості: учасники стали краще концентруватися, швидше приймати рішення без тривалих сумнівів, менше «застрягати» на негативних переживаннях. На мою думку, саме творча складова арттерапії дала змогу «розвантажити» думки й подивитися на власні проблеми під іншим кутом.

Окрім того, було помічено, що участь у групових сесіях сприяла формуванню почуття спільності та підтримки, зменшенню соціальної ізоляції, яка часто посилює стан тривоги. Відверте обговорення емоцій у безпечному середовищі допомогло учасникам відчути, що їхні переживання є нормальними реакціями на ненормальні обставини.

Ці результати співзвучні з підходами сучасної позитивної психотерапії, яка наголошує на ресурсності людини навіть у найважчих умовах. Арттерапія в цьому сенсі стає не лише способом зняття напруження, а й методом розвитку внутрішньої стійкості, креативності та самоусвідомлення.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що практика арттерапії довела свою результативність як спосіб психологічної стабілізації. Вона не лише допомагає зменшити рівень стресу, а й сприяє формуванню навичок емоційної саморегуляції, підвищує самооцінку та зміцнює відчуття життєстійкості [2, с. 110–116].

На основі цього дослідження можна припустити, що систематичне застосування арттерапевтичних методів у психологічній практиці сприятиме не лише короткостроковому зменшенню напруження, але й довготривалому відновленню внутрішньої гармонії. В умовах

воєнних подій такі програми можуть стати важливою частиною національної системи психосоціальної підтримки, особливо для цивільного населення, волонтерів і ветеранів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці адаптованих онлайн-програм арттерапії для різних соціальних груп та у вивченні її довгострокового впливу на психоемоційний стан особистості.

Література

1. Авер'янова М. Н. Застосування арттерапії в сучасних умовах російсько-української війни. *Комплексний підхід до модернізації науки: методи, моделі та мультидисциплінарність* : матеріали конф. МЦНД, м. Луцьк, 03 березня 2023 р. Луцьк, 2023. С. 140–145.

2. Букшук В. В. Арт-терапія як засіб психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб в умовах війни. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 110–116.

3. Калька Н., Легка А. Основи арттерапії : практичний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. С. 52–66.

4. Holmes T. H., Rahe R. H. The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 1967. Vol. 11. P. 213–218.

5. Щербатих Ю. В. Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) [Електронний ресурс]. Всеосвіта, 2024. URL: <https://vseosvita.ua/test/test-na-vyznachennia-rivnia-stresu-za-v-iu-shcherbatykh-2951223.html> (дата звернення: 21.04.2025).

6. Шкала сприйнятого стресу (PSS) [Електронний ресурс]. EzTests, 2025. Режим доступу: https://www.eztests.xyz/tests/stress_pss/ (дата звернення: 19.04.2025).