

References

1. Спіріна, Т., Дуля, А., Боброва, О. (2025). Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців у післявоєнний період. *Ввічливість. Humanitas*, 1, 157–162. doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.1.21>
2. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації : підручник. Вид. 2-ге, доп. / кол. авт. ; за заг. ред. Василя Осьодла. Київ : НУОУ імені Івана Черняховського, 2020. 484 с.
3. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій : автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. 20 с.
4. Орловська О. А. Особливості адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя. *Молодий вчений: науковий журнал*. 2019. № 8 (72). С. 45–49. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-8-72-11>. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2019/8/11.pdf> (дата URL: звернення: 10.10.2025).
5. Алещенко В. І. «Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій». *Психологічний журнал*. Вип. 8. 2022. С. 6–16.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-65>

АРТТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ ЗВО В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Прокоф'єва О. А., Бурцева О. Г.

*старший викладач кафедри біології та фізичної реабілітації;
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Сучасні соціально-економічні умови, зокрема війна та нестабільність, створюють значний психологічний тиск на суспільство, у тому числі на студентську молодь. Стрес є єдиним з найбільших загроз для психологічного здоров'я людини. Згідно з дослідженнями, українські студенти постійно або періодично відчувають стрес. Це свідчить про актуальність проблеми та необхідність розробки ефективних стратегій подолання стресу. Стрес, як багатогранний психофізіологічний феномен, стає все більш актуальним об'єктом наукових досліджень як в Україні, так і за кордоном. Швидкий темп сучасного життя, постійні

зміни та підвищені вимоги до особистості зумовлюють зростання рівня стресу та, відповідно, посилення інтересу науковців до цього питання. Різноманітність наукових підходів до визначення та вивчення стресу свідчить про складність і багатогранність цього феномена. Актуальність проблеми стресу обумовлює необхідність комплексного аналізу різних наукових підходів до його вивчення для формування більш об'єктивного розуміння цього феномена. Розуміння природи стресу є важливим для збереження здоров'я та підвищення якості життя. Для виживання будь-якого організму необхідні певні умови: світло, вода, повітря, їжа тощо. Однак, простоті наявності цих компонентів недостатньо. Життя – це динамічна рівновага, яку організм постійно підтримує, цей процес називають гомеостазом. Саме завдяки гомеостазу, організм здатний існувати незалежно від зовнішніх змін. Порушення гомеостазу може призвести до розвитку різних захворювань, тому підтримка внутрішньої рівноваги є одним з найважливіших завдань організму [3].

Найбільш вразливою групою до стресу є молодь, зокрема студенти, які належать до соціально та психологічно вразливих категорій. Студентське життя є серйозним випробуванням і першою школою дорослого самостійного життя, що вимагає адаптації до нових умов. Студенти стикаються з різноманітними проблемами, особливо в умовах війни, які вимагають від них більшої самостійності, відповідальності та самоорганізації. Вони змушені освоювати нові ролі, адаптуватися до змін, але не всі готові до численних викликів. Розв'язані проблеми можуть призвести до накопичення стресу, що негативно впливає на академічну успішність і здоров'я студентів, зокрема, викликає синдром хронічної втоми, безсоння, гормональні порушення, хронічну тривожність та інші проблеми. Особливо актуальною ця проблема стала після 24 лютого 2022 року, коли росія розпочала війну проти України. Війна забирає не лише життя і фізичне здоров'я, але й завдає серйозної шкоди психіці людей. Постійний перегляд новин, звуки вибухів, повітряні тривоги та трагічні звістки про загибель українських героїв, мирних жителів і дітей негативно впливають на ментальне здоров'я та перевантажують нервову систему громадян. Усе це сприяє поглибленню стресу. Останні роки в психології характеризуються зростаючою увагою до вивчення стресу як яскраво вираженого психічного стану. Проблема стресу залишається однією з найбільш цікавих і водночас недостатньо досліджених тем протягом кількох десятиліть. Стрес дедалі більше стає невід'ємною частиною нашого повсякденного життя, впливаючи на фізичне здоров'я, психічні процеси та соціально-психологічні функції людини, що позначається на всіх аспектах її життєдіяльності. Універсальну

концепцію стресу розробив і обґрунтував Г. Сельє. Аналізом теорії стресу займався Дж. Мейсон. Психологічні аспекти стресу досліджували такі видатні вчені, як Ж. Годфруа, І. Кон, Б. Коган та інші.

У сучасному світі арттерапія визнана одним з найефективніших способів збереження психічного здоров'я та боротьби зі стресом. Арттерапія, що виникла на перетині мистецтва і науки на початку XX століття, сьогодні є динамічною галуззю психотерапії, яка постійно вдосконалюється та розширює свої можливості. Арттерапія знаходить широке застосування в медицині, освіті та соціальній сфері, стаючи ефективним інструментом для вирішення різних завдань. Арттерапія дозволяє зазирнути в глибини несвідомої частини психіки, де за допомогою символів і образів ховаються приховані проблеми. Виносячи ці проблеми на поверхню свідомості, ми отримуємо можливість опрацювати їх і звільнитися від негативних емоцій. За допомогою творчої діяльності та використання образів в арттерапії людина проектує своє сприйняття навколишнього світу й ставлення до нього. Творчість, незалежно від її форми, має терапевтичний ефект, оскільки сприяє зняттю накопиченої напруги у соціально прийнятний спосіб. Продукти творчості є унікальним сплетінням інформації, що відкриває доступ до найглибших шарів людської душі. Творчість, що лежить в основі арттерапії, є потужним інструментом для активації внутрішніх ресурсів. Вона відкриває нові можливості для самовираження та подолання труднощів. Творчість – це природна потреба людини, а мистецтво – універсальна мова для вираження почуттів і думок. Саме тому мистецтво і терапія настільки тісно пов'язані [4].

Арттерапія, як метод психотерапії, який використовує творчі процеси для сприяння особистісного зростання та психологічного оздоровлення, виявляється ефективним інструментом для корекції стресових станів, особливо в умовах воєнних конфліктів. Арттерапія – це форма психотерапії та психологічної корекції, яка базується на використанні мистецтва і творчого процесу. Незалежно від віку, арттерапія є ефективним інструментом для подолання стресу, оскільки вона дозволяє зануритися у світ творчості та виразити свої емоції. Деякі форми арттерапії, такі як спів і малювання, спрямовані на створення терапевтичного відволікання, яке сприяє психологічному відновленню. Інші види, наприклад, театральна терапія, образна терапія чи експресивна терапія, зосереджуються на розвивальних та вдосконалюючих аспектах взаємодії з пацієнтом, підтримуючи його психологічний розвиток у процесі надання професійної допомоги. Арттерапія допомагає людині подолати внутрішні бар'єри, встановити діалог між свідомим та несвідомим і знайти нові способи самовираження [2].

Науковці досягли значних успіхів у сфері арттерапії та психотерапевтичного впливу, які були напрацьовані як українськими, так і закордонними науковцями. Дослідники по-різному оцінюють потенціал арттерапії у сфері психології та психіатрії. Наприклад, Е. Крамер вважала, що позитивного результату можна досягти завдяки лікувальним властивостям самого процесу художньої творчості. Він сприяє вираженню, проживанню та, зрештою, розв'язанню внутрішніх конфліктів [1].

Арттерапевтичні методики ґрунтуються на ідеї, що кожна людина, незалежно від її досвіду в мистецтві, володіє прихованою здатністю виражати власні внутрішні конфлікти через візуальні образи. Як універсальна мова, мистецтво сприяє культурному обміну та розумінню між людьми різних країн і культур. Заглиблюючись у творчість, ми відкриваємо невідомі грані своєї душі, краще пізнаючи себе і свої внутрішні світи. В арттерапії існує безліч технік, кожна з яких спрямована на досягнення певного терапевтичного ефекту і може бути корисною в різних життєвих ситуаціях. Згідно з дослідженням М. Козігори, арттерапія може виконувати наступні функції [5].

1) виховну – впливає на моральне виховання особистості, сприяючи розвитку навичок ефективного спілкування та співпереживання;

2) психотерапевтичну – забезпечує психологічне лікування за допомогою мистецтва, що дозволяє працювати з психологічними проблемами особистості;

3) корекційну – покращує самооцінку, допомагає подолати неадекватні форми поведінки й налагодити міжособистісні зв'язки;

4) діагностичну – творчі продукти, створені під час арттерапії, можуть служити основою для діагностики психологічних характеристик особистості завдяки їх проєктивному характеру;

5) розвивальну – через арттерапію особистість може розвиватися, як творчо, так і в плані особистісного росту [6].

Попри високу ефективність, особливо у роботі з травмами, арттерапія довгий час залишалася недооціненою в Україні як серед фахівців, так і серед клієнтів. У багатьох країнах арттерапія є невід'ємною частиною системи охорони здоров'я і соціальної допомоги, що свідчить про її визнання як ефективного методу. За останні роки спостерігається зростаючий інтерес до арттерапії як ефективного методу підтримки психічного здоров'я. Цей тренд підтверджується як дослідженнями ВООЗ, так і рекомендаціями МОЗ України щодо її впровадження в освіту та медицину. Повномасштабна війна в Україні підтвердила ефективність арттерапії як методу подолання психологічних наслідків, таких як підвищена тривожність, втрата відчуття безпеки та труднощі в спілкуванні. Фахівці різних напрямків все

частіше інтегрують арттерапевтичні техніки у свої практики, визнаючи їхню цінність у роботі з травмою та стресом.

Література

1. Kramer E. Art as therapy. Collected papers. London: Jessica Kingsley Publishers, 2000. 272 p.
2. Арттерапія дітей у часи війни: метод. посіб. / за заг. ред. О. Вознесенської, Щ. Луценко, М. Перун. Київ: ФОП Назаренко Т. В., 2023. 118 с.
3. Баєва О. Стрес як необхідна умова життєдіяльності організму. *Персонал*. 2014. № 1. С. 78–84
4. Гаврилюк Д. Арттерапія як засіб розвитку стресостійкості у студентської молоді: кваліф. робота, каф. лінгвістики та соц. комунікацій, НАУ. Київ, 2022. 97 с.
5. Козігора М. А. Арттерапія як засіб навчання і виховання учнів початкової школи. *Молодий вчений*. 2018. № 7. С. 198–201
6. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види та корекція. *Ліки України*. 2021. № 7. С. 32–35

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-66>

МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ПІДХОДИ ДО МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Сердюк Л. А.

ерготерапевт

Комунальне некомерційне підприємство «Лікарня інтенсивного лікування І рівня м. Горішні Плавні»

м. Горішні Плавні, Полтавська область, Україна

Вступ

Сучасні реалії України характеризуються складними соціальними, економічними та психологічними викликами, спричиненими воєнними діями, пандемією, внутрішньою міграцією населення та зростанням рівня стресу у суспільстві. У цих умовах питання медико-психологічної та соціальної реабілітації набуває особливої актуальності [3]. Міждисциплінарний підхід у реабілітації базується на інтеграції знань і практик із різних галузей – медицини, психології, педагогіки,