

## РОЛЬ АРТТЕРАПІЇ В ПРОЦЕСІ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ СТРЕСУ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

### THE ROLE OF ART THERAPY IN THE PROCESS OF PREVENTION AND CORRECTION OF STRESS OF UKRAINIAN YOUTH UNDER THE CONDITIONS OF THE MARITAL STATE

Стаття присвячена розгляду проблеми використання та ефективності арттерапії в процесі профілактики та корекції стресу української молоді в умовах воєнного стану. Була розкрита сутність поняття «стрес», його види, стадії та прояви. Особлива увага приділяється особливостям прояву стресу в умовах воєнного стану. Надана загальна характеристика арттерапії, її видів, технік, її ролі в психокорекційній та психотерапевтичній роботі. У статті містяться опис, результати емпіричного дослідження, зокрема констатувального, формуючого та контрольного етапів. Результати констатувального етапу вказують на стан проявів стресу (виразність проявів депресії, рівень тривоги, виразність почуття самотності) у молоді в умовах воєнного стану. Надано порівняння результатів за гендерною ознакою. Зміст формуючого етапу дослідження розкривається у загальній характеристиці самостійно розробленої програми психокорекції стресу української молоді в умовах воєнного стану засобами арттерапії. Визначені окремі етапи роботи над програмою та реалізації окремих технік арттерапії з респондентами експериментальної групи, які відносяться до категорії молоді. Особлива увага у статті приділяється розгляду результатів контрольного етапу емпіричного дослідження, який розкриває вплив арттерапії на процес корекції стресових проявів української молоді в умовах воєнного стану. Йдеться про такі стресові прояви, як депресія, тривога та почуття самотності. Зазначені прояви зазвичай найчастіше зустрічаються у людей, які переживають стресову ситуацію. Вони мають депресивні прояви, відчують себе самотніми, в них підвищена тривожність. Наприкінці статті надані загальні висновки щодо результатів теоретичного та емпіричного дослідження. Результати власного емпіричного дослідження можуть бути використані сучасними психологами в своїй практичній роботі та допомогти у виборі напрямку психо-

терапії та психокорекції зазначеної вікової категорії громадян.

**Ключові слова:** арттерапія, воєнний стан, депресія, молодь, почуття самотності, психокорекція, психотерапія, стрес, тривога.

The article is devoted to the consideration of the problem of the use and effectiveness of art therapy in the process of prevention and correction of stress of Ukrainian youth in the conditions of martial law. The essence of the concept: "stress", its types, stages and manifestations was revealed. Particular attention is paid to the peculiarities of the manifestation of stress in the conditions of martial law. A general description of art therapy, its types, techniques, and its role in psychocorrective and psychotherapeutic work is given. The article contains a description, the results of empirical research, namely: ascertaining, formative and control stages. The results of the ascertainment stage indicate the state of stress manifestations (expressiveness of depression, level of anxiety, expressiveness of the feeling of loneliness) among young people in the conditions of martial law, a comparison of the results by gender is provided. The content of the formative stage of the research is revealed in the general characteristics of the self-developed psychocorrection program for the stress of Ukrainian youth in the conditions of martial law, by means of art therapy. Separate stages of work on the program and implementation of separate techniques of art therapy with the respondents of the experimental group, who belong to the category of youth, are defined. The article pays special attention to the results of the control stage of the empirical study, which reveals the impact of art therapy on the process of correction of stressful manifestations of Ukrainian youth in the conditions of martial law. We are talking about such stressful manifestations as: depression, anxiety and feelings of loneliness. At the end of the article, general conclusions are given regarding the results of theoretical and empirical research.

**Key words:** art therapy, martial law, depression, youth, feeling of loneliness, psychocorrection, psychotherapy, stress, anxiety.

УДК 159.937:94:246.3:159.91  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.19>

**Кулаковська Р.Р.**  
студентка VI курсу 665 групи  
кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Миропольцева Н.І.**  
к.психол.н.,  
доцент кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

Стрес – це постійний супутник сучасної людини. Гіперактивний спосіб життя, відсутність належного відпочинку – це одні з багатьох чинників нашого повсякденного життя, які викликають стрес. Стрес являє собою реакцію організму на зовнішні чинники, які перевищують норму, і проявляється психологічною напругою. Прояви стресу заважають людині повноцінно жити та працювати. На даному етапі розвитку психологічної науки відбувається активний пошук методів щодо профілактики їх появи та корекції.

Впровадження воєнного стану в Україні через відкриту, повномасштабну військову

агресію росії назавжди змінило мислення українців, їх цінності та негативно вплинуло на загальне психічне здоров'я нації. Активні бойові дії, постійна загроза життю, розлука із близькими, сумна стрічка новин з некрологами – все це стає причиною виникнення стресу, який негативно впливає не тільки на психічне здоров'я, але й на фізіологічний стан українців.

Молодь України є нашим майбутнім. Саме вони будуть продовжувати писати історію нашої країни, тому їх психічне та фізіологічне здоров'я є дуже важливими. Прояви стресу можуть спостерігатися у людей різного віку, зокрема у молоді.

Особливої актуальності проблема пошуку методів та шляхів корекції стресових станів набуває у воєнний час. Ефективним сучасним засобом психологічної корекції та психотерапії вважається арттерапія. Арттерапія – це вид психотерапії та психологічної корекції, заснований на мистецтві та творчості. Арттерапія є оптимальним інструментом боротьби зі стресовими проявами як для дітей, так і для дорослих. Це пояснюється тим, що творчість зумовлює розкриття особистісних ресурсів людини, дозволяє заглибитися у свої переживання та подолати їх.

Стрес став об'єктом вивчення у працях таких вчених, як О. Баєва, О. Барканова, О. Боярчук, В. Булах, І. Гаврилець, О. Євсюков, К. Задорожний, Т. Зарічна, В. Козлова, О. Крукевич, О. Кузів, М. Мельнікова.

Роль арттерапії в процесі психокорекції висвітлювали такі науковці, як А. Білошицька, Л. Бондар, О. Вознесенська, М. Козігора, В. Назаревич, І. Степанюк, І. Тарапата та інші.

Отже, розглянувши різноманітні підходи до визначення сутності поняття «стрес» у сучасній науковій літературі, ми виокремили деякі з них.

Так, за визначенням вченого Л. Наугольника, стрес – це система реакцій організму у відповідь на будь-яку вимогу до нього, яка спрямована на створення адаптації чи пристосування організму до труднощів [3, с. 18].

На думку Л. Соломахо, стрес є станом людини в екстремальних для неї умовах біохімічного, фізіологічного та психологічного характеру [7, с. 32].

О. Баєва виокремлює три найпоширеніших підходи до визначення поняття «стрес» у сучасній науковій психологічній літературі:

1) стрес являє собою зовнішні стимули чи події, які мають змогу викликати у людини напругу чи збудження (стрес-фактор);

2) стрес – це суб'єктивна реакція відображення внутрішнього психічного стану напруги і збудження (емоції, оборонні реакції і процеси подолання);

3) стрес – це фізіологічна реакція на вимову або вплив, який може зашкодити [1, с. 78].

За результатами аналізу наукової літератури у галузі психології щодо питання визначення сутності опорного поняття дослідження ми дійшли висновку, що стрес – це стан психологічної напруги, який виникає через вплив стресорів фізіологічного чи психологічного характеру.

Ми звернули увагу на різноманітні класифікації стресу у психологічній літературі. Так, Т. Неудачина виділяє такі класифікації стресу:

1) за якістю впливу:

- позитивна форма стресу (еустрес);
- негативна форма стресу (дистрес);

2) за характером впливу:

- психологічний (нервово-психічний);

– фізіологічний (тепловий, світловий, звуковий) [4, с. 15].

М. Орос відокремлює велику класифікацію видів та форм стресу. Автор називає таку загальну класифікацію стресових ситуацій, які може відчувати людина:

1) емоційно позитивні стреси і емоційно негативні стреси;

2) короточасні (гострі) стреси і довгострокові (хронічні) стреси;

3) фізіологічні (соматичні, середовищні) стреси і психоемоційні стреси.

Ці види стресу класифікуються на такі групи:

1) фізіологічні:

- механічні;
- фізичні;
- хімічні;
- біологічні;

2) психоемоційні:

- інформаційні;
- емоційні (позитивні та негативні) [5, с. 33].

Тобто бачимо, що стреси можуть мати різноманітний характер залежно від окремих зовнішніх та внутрішніх ознак.

Стрес має певні стадії свого перебігу. Так, згідно з думкою Г. Петрик, стрес має три стадії. Це:

1) тривога. На цій стадії мобілізуються всі захисні сили, підвищується працездатність організму;

2) стабілізація. На цьому етапі витрачаються адаптаційні резерви організму;

3) виснаження. Ця стадія характеризується сильною перенапругою, різким погіршенням фізіологічного та психологічного здоров'я [6, с. 222].

Вивчаючи особливості прояву стресу в умовах воєнного стану, ми дійшли висновку, що стрес під час війни так чи інакше зачіпає кожну людину, хоча його сила, інтенсивність і наслідки для психіки та фізичного здоров'я можуть відрізнятись. Стрес під час війни може проявлятися низкою характерних симптомів. Причому це можуть бути як психоемоційні розлади, так і соматичні. До перших належить підвищена дратівливість, агресивність, зниження здатності відчувати задоволення, проблеми з концентрацією уваги та когнітивним мисленням. Також у стані стресу людина страждає від різноманітних проблем із шлунково-кишковим трактом, шкірних висипів, безсоння, тахікардії. У багатьох на фоні стресу розвиваються панічні атаки – різкі напади страху та сильної тривожності, що супроводжуються відчуттям нестачі повітря, пітливостю, тремором усього тіла, нудотою, значним пришвидшенням серцевого ритму. Якщо ж стрес уже перейшов у хронічну стадію, то описані симптоми можуть проявлятися не так яскраво. Попри це, організм продовжує страждати. У такому стані людина може намагатись заісти стрес чи навпаки

починає відмовлятися від їжі. Як результат – сильна втрата ваги чи її набір. Також на фоні стресу під час війни можуть розвинути різноманітні хвороби – діабет, серцево-судинні захворювання та ін. Ну і, звісно, від стресу дуже сильно страждає наша психіка, тому він є особливо небезпечним, якщо у людини в анамнезі уже були якісь психічні розлади [9].

Таким чином, можемо побачити, що стрес в умовах повномасштабної війни має деструктивний характер та негативно впливає як на психічне здоров'я особистості, так і на фізичне. Це зумовлює активні пошуки методів та засобів боротьби зі стресовими проявами в умовах воєнного стану.

Одним із сучасних ефективних методів профілактики та корекції стресових проявів вважають арттерапію.

В. Станішевська вказує, що арттерапія – це «динамічна система взаємодії між учасником (дитиною, дорослим), продуктом його образотворчої творчої діяльності і арттерапевтом (психологом, педагогом) в арттерапевтичному просторі» [8, с. 12].

І. Тарапата зазначає, що арттерапія є лікуванням мистецтвом [10, с. 114].

Що стосується наукової думки М. Козігори, то вона характеризує арттерапію як метод навчання, виховання та зцілення за допомогою творчості, що є засобом вільного самовираження і самопізнання [2, с. 198].

Отже, можемо зробити висновок, що арттерапія становить психотерапевтичний та психокорекційний метод, який передбачає психологічне зцілення під час творчої діяльності.

Треба зазначити, що в своєму арсеналі арттерапія містить різноманітні техніки. Науковиця І. Тарапата виокремлює такі, як:

- 1) ізотерапія (терапія малюванням);
- 2) казкотерапія (терапія за допомогою казок);
- 3) танцювальна терапія (лікування танцем);
- 4) ігротерапія (терапія грою);
- 5) пісочна терапія (лікування піском);
- 6) кольоротерапія (терапія кольорами);
- 7) драматерапія (театралізована терапія);
- 8) музикотерапія (лікування музикою);
- 9) лялькотерапія (терапія за допомогою ляльок) [10, с. 116].

У житті особистості зазначені техніки арттерапії виконують різноманітні функції.

На думку дослідниці М. Козігори, арттерапія має змогу виконувати такі функції:

1) виховну. Арттерапія здійснює вплив у напрямку морального виховання особистості, формує здатність коректно спілкуватися, співпереживати тощо;

2) психотерапевтичну. Зазначена функція арттерапії дозволяє здійснювати психологічне лікування мистецтвом. Це впливає на психологічні проблеми особистості;

3) корекційну. Арттерапія має змогу покращити самооцінку, побороти неадекватні форми поведінки, налагодити міжособистісні комунікації;

4) діагностичну. Продукти творчої діяльності, які були створені під час арттерапії, можуть стати матеріалом для діагностики психологічних особливостей особистості. Це пояснюється їх проєктивним характером;

5) розвивальну. За допомогою арттерапії людина має змогу розвиватися. Це стосується як творчого, так і особистісного розвитку [10, с. 118].

Таким чином, бачимо, що арттерапія виконує комплекс різноманітних функцій у житті людини, які зумовлюють її розвиток, покращення психічного стану, допомагають у визначенні окремих наявних психологічних проблем тощо.

Для практичного вивчення нашого питання нами було організовано та проведено емпіричне дослідження. Базою дослідження став Чорноморський національний університет імені Петра Могили. У дослідженні взяли участь 20 студентів зазначеного вищого навчального закладу віком від 17 до 22 років. Серед них було 10 хлопців та 10 дівчат. Емпіричне дослідження проводилося у три етапи – констатувальний, формуючий та контрольний.

Для реалізації констатувального та контрольного етапів дослідження був підібраний методичний інструментарій. До його складу увійшли три такі методики: «Методика диференційної діагностики депресивних станів» (В. Жмуров), «Особистісна шкала прояву тривоги» (Дж. Тейлор) та «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона».

На констатувальному етапі дослідження нами був визначений стан стресових проявів студентів, а саме: виразність їх депресії, рівень тривоги та виразність почуття самотності. За результатом констатувального етапу дослідження було встановлено, що переважає помірний стан депресії (40%), рівень тривоги «вище середнього» (50%) та середній рівень почуття самотності (70%). Тобто у респондентів відмічалася наявність стресових проявів.

Ми переглянули результати за гендерною приналежністю респондентів. Було відмічено, що випробувані хлопці мають більш виражений стан депресії, ніж дівчата. Інших гендерних відмінностей результатів дослідження не знайдено.

Зважаючи на те, що арттерапія має великий потенціал в психотерапевтичній та психокорекційній роботі, ми вирішили розробити програму корекції стресових проявів в українській молоді в умовах воєнного стану засобами арттерапії. Зазначена програма була розрахована на один місяць систематичних занять

з випробуваними хлопцями. Заняття проводилися в очній формі три рази на тиждень та передбачали використання різноманітних технік арттерапії:

- 1) ізотерапії;
- 2) музикотерапії;
- 3) казкотерапії;
- 4) кольоротерапії;
- 5) маскотерапії.

Всього з респондентами експериментальної групи було проведено 15 занять. На окремому занятті використовувалася певна техніка арттерапії. Треба зазначити, що такі заняття дуже сподобалися респондентам експериментальної групи. Ми отримали позитивну рефлексію від них стосовно змісту самостійно розробленої програми корекції стресових проявів української молоді в умовах воєнного стану засобами арттерапії.

Контрольний етап дослідження передбачав здійснення повторної діагностики стану виразності депресії, рівня тривоги та виразності почуття самотності у респондентів експериментальної та контрольної групи. Отже, на контрольному етапі дослідження було виявлено, що у випробуваних хлопців (експериментальна група) переважав мінімальний стан депресії (40%), низький рівень тривоги (50%) та низький рівень почуття самотності (70%).

Що стосується випробуваних дівчат (контрольна група), то показники проявів стресу не змінилися: в них переважав помірний стан депресії (40%), рівень тривоги «вище середнього» (50%) та середній рівень почуття самотності (70%). Отже, результати дослідження вказують на позитивний вплив самостійно розробленої програми корекції проявів стресу в української молоді в умовах війни, засобами арттерапії.

Отже, за результатами теоретичного та емпіричного дослідження нами були зроблені такі висновки. Стрес є станом психологічної напруги, який виникає через вплив стресорів фізіологічного чи психологічного характеру. Стрес може мати різноманітні види, які мають окремі специфічні прояви фізіологічного та психологічного характеру. Стрес в умовах повномасштабної війни має деструктивний характер та негативно впливає як на психічне здоров'я особистості, так і на фізичне.

Арттерапія – це психотерапевтичний та психокорекційний метод, який передбачає психологічне зцілення під час творчої діяльності. До технік арттерапії належать такі: ізотерапія (терапія малюванням); казкотерапія (терапія за допомогою казок); танцювальна терапія (лікування танцем); ігротерапія (терапія грою); пісочна терапія (лікування піском); кольоротерапія (терапія кольорами); драматерапія (театралізована терапія); музикотерапія (лікування

музикою); лялькотерапія (терапія за допомогою ляльок). Головними функціями арттерапії в житті людини є такі: розвивальна, виховна, діагностична, психотерапевтична та психокорекційна.

З метою практичного дослідження впливу арттерапії в процесі корекції проявів стресу в української молоді в умовах воєнного стану ми організували емпіричне дослідження на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. На етапі первинної діагностики було встановлено, що у випробуваних студентів переважає помірний стан депресії (40%), рівень тривоги «вище середнього» (50%) та середній рівень почуття самотності (70%). Після апробації самостійно розробленої програми корекції стресових проявів української молоді в умовах воєнного стану з випробуваними хлопцями була виявлена позитивна тенденція до зниження таких проявів стресу, як депресія, тривога та почуття самотності. На контрольному етапі дослідження у випробуваних хлопців (експериментальна група) спостерігалось переважання мінімального стану депресії (40%), низького рівня тривоги (50%) та низького рівня почуття самотності (70%). Результати дівчат (контрольна група) залишилися незмінними.

Таким чином, можемо впевнено стверджувати, що арттерапія має великий потенціал в процесі корекції стресових проявів у молоді в умовах воєнного стану. Можемо радити сучасним психологам використовувати її в своїй практичній та професійній діяльності.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Баєва О. Стрес як необхідна умова життєдіяльності організму. *Персонал*. 2014. № 1. С. 78–84.
2. Козігора М.А. Арттерапія як засіб навчання і виховання учнів початкової школи. *Молодий вчений*. 2018. № 7. С. 198–201.
3. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
4. Неудачина Т.І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : навчальний посібник. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.
5. Орос М.М., Гал А.В. Стрес, дистрес, його види та корекція. *Ліки України*. 2021. № 7. С. 32–35.
6. Петрик Г. Методи подолання стресу. *Humanities & Social Sciences*. 2019. № 14. С. 219–230.
7. Соломахо Е.П., Климачева Е.В. Стрес та стресостійка поведінка. *Лісний вісник*. 2013. № 3. С. 32–38.
8. Станішевська В.І. Арттерапія : монографія. Умань : Світло, 2022. 172 с.
9. Стрес під час війни. URL: <https://arpp.com.ua/blog/stress-during-the-war/> (дата звернення: 25.11.2023).
10. Тарапата І., Тимків Л. Арттерапія як засіб подолання страху у дітей дошкільного віку. *Молодий вчений*. 2019. № 10. С. 114–119.