

Олеся Прокоф'єва

кандидатка психологічних наук, доцентка, Мелітопольський державний педагогічний
університет ім. Богдана Хмельницького, завідувачка кафедри психології;
Запоріжжя, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6542-239X>;
E-mail: prokofievaolesia@mspu.edu.ua

Олена Бурцева

кандидатка педагогічних наук, Мелітопольський державний педагогічний університет
ім. Богдана Хмельницького, доцентка кафедри психології;
Запоріжжя, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9644-2839>;
E-mail: Burceva_Olena@mspu.edu.ua

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

Анотація: розглянуто арттерапію як метод подолання стресу у студентів закладів вищої освіти (ЗВО) в період воєнного стану в Україні. Вивчено організаційні та змістові аспекти дослідження подолання стресу в студентів, визначено поняття “стрес” у сучасній психологічній літературі, визначено роль арттерапії в процесі профілактики та корекції стресу української молоді в умовах воєнного стану. Представлено результати емпіричного дослідження 48 студентів заочної та денної форми навчання різних спеціальностей зазначеного вищого навчального закладу (24 хлопці та 24 дівчат) за методиками Perceived Stress Scale, PSS, DASS–21, діагностики стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Прає, “Кольоровий тест Люшера”, MBI — Maslach Burnout Inventory. Встановлено, що після проходження арттерапевтичної програми учасники демонстрували зниження рівня стресу, що проявлялося в покращенні емоційного стану, зменшенні тривожності та підвищенні рівня самоконтролю. Статистичний аналіз підтвердив достовірність отриманих результатів, що свідчить про позитивний вплив арттерапії на емоційний стан студентів. Запропонована програма є універсальною і може бути адаптована до потреб різних груп студентів, враховуючи індивідуальні особливості, рівень стресу та соціально-культурний контекст.

Ключові слова: арттерапія; подолання стресу у студентів; програма профілактики та корекції стресу; умови воєнного стану.

Olesia Prokofieva

PhD in psychology, associate professor, Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical
University, head of the department of psychology; Zaporizhzhia, Ukraine;
E-mail: prokofievaolesia@mspu.edu.ua

© Олеся Прокоф'єва, Олена Бурцева, 2025

Olena Burtseva

PhD in pedagogy, Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University associate
professor of the department of psychology; Zaporizhzhia, Ukraine;

E-mail: Burtseva_Olena@msspu.edu.ua

ART THERAPY AS A METHOD OF OVERCOMING STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS DURING THE PERIOD OF MARTIAL STATE IN UKRAINE

Abstract: art therapy is considered as a method of overcoming stress in students of military service during the period of martial law in Ukraine. The organizational and content aspects of the study of overcoming stress in students are investigated, the concept of “stress” is defined in modern psychological literature, the role of art therapy in the process of preventing and correcting stress in Ukrainian youth under martial law is determined. The results of an empirical study of 48 students of correspondence and full-time studies of various specialties of the specified higher educational institution (24 boys and 24 girls) using the methods of Perceived Stress Scale, PSS, DASS–21, diagnostics of stress resistance and social adaptation by T. Holmes and R. Rage, “Luscher Color Test”, MBI — Maslach Burnout Inventory are presented. It was found that after completing the art therapy program, participants demonstrated a decrease in stress levels, which was manifested in an improvement in emotional state, decreased anxiety, and increased self-control. Statistical analysis confirmed the reliability of the results obtained, indicating a positive effect of art therapy on the emotional state of students. The proposed program is universal and can be adapted to the needs of different groups of students, taking into account individual characteristics, stress level, and socio-cultural context.

Key words: art therapy; overcoming stress in students; stress prevention and correction program; martial law conditions.

Olesia Prokofieva, Olena Burtseva

An extended abstract of the paper on the subject of:

“Art therapy as a method of overcoming stress in university students during the period of martial state in Ukraine”

Problem setting. Recent years in psychology are characterized by growing attention to the study of stress as a pronounced mental state. The problem of stress remains one of the most interesting and at the same time insufficiently researched topics for several decades. Stress is increasingly becoming an integral part of our everyday life, affecting physical health, mental processes and socio-psychological functions of a person, which affects all aspects of his life. Art therapy, as a method, is rapidly developing and gaining popularity both in the professional environment in Ukraine and abroad. This approach is used for therapeutic

influence, as well as for diagnostics, correction and psychoprophylaxis. The use of art therapy as a specific therapeutic tool has become particularly relevant in Ukraine after the beginning of Russian aggression.

Recent research and publications analysis. The term “stress”, borrowed by G. Selye from technology, where it means “tension”, has become a synonym in biology for the universal reaction of the body to various stimuli. These stimuli, or stressors, can be both physical (cold, physical exertion) and psychological (stressful situations, conflicts). According to the concept of G. Selye, stress is considered as a non-

specific reaction of the body to any stimuli that disrupt homeostasis. G. Selye's theory is based on four main provisions that describe the successive stages of the general adaptation syndrome. Investigating the features of the manifestation of stress in martial law, we have established that stressful influences during wartime affect each person to a certain extent. At the same time, its intensity, strength and consequences for mental and physical health can vary.

Paper objective. The article sets the task of determining the psychological aspects of stress in university students and presents the results of an empirical study of the impact of art therapy on reducing stress levels in university students. Psychodiagnostics using the Perceived Stress Scale, PSS, DASS-21, stress tolerance and social adaptation diagnostics by T. Holmes and R. Rage, "Luscher Color Test", MBI — Maslach Burnout Inventory will allow empirically assessing the effectiveness of art therapy tools for overcoming stress among students of higher educational institutions, in particular in conditions of martial law.

Paper main body. The purpose of our study is to study the effectiveness of art therapy tools for overcoming stress among students of a higher educational institution (HEI), in particular under martial law; to develop and test a psychological assistance program that will allow students to effectively cope with stress, increase their adaptability to difficult conditions, and improve the quality of life. Based on the collected data, we analyzed and summarized the results of the empirical study. The research base was Melitopol State Pedagogical University named after B. Khmelnytsky. 48 students of correspondence and full-time studies of various specialties of the specified HEI participated in the study. Among them were 24 boys and 24 girls. First, we diagnosed the problem, then implemented the program and evaluated the results.

Research objectives: to assess the level of stress among HEI students using effective psychodiagnostic methods; to

identify the main sources of stress among students in the current conditions; to identify the effectiveness of art therapy in reducing stress levels; to provide practical recommendations for overcoming stress through art therapy practices. The study is conducted among 48 students of different faculties and courses, which makes it possible to study the impact of art therapy on representatives of different educational areas. Data collection method: online survey using Google Forms. Students fill out the questionnaires anonymously, which ensures comfort and openness of responses. The main aspects studied: stress level, main sources of stress, emotional and physical reactions to stress, effectiveness of art therapy.

Five proven and scientifically based methods were used to collect data:

1. Perceived Stress Scale (PSS). Determines the overall level of stress, subjective perception of life situations and level of adaptation. Assesses how much the respondent feels overload, anxiety or fatigue.
2. Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21). Assesses three components: depression, anxiety and stress. The method allows you to identify which aspects of stress are most troubling to students.
3. Methodology for diagnosing stress resistance and social adaptation by T. Holmes and R. Rage. Used to determine the impact of various life events on the level of stress and the possibility of developing psychosomatic diseases.
4. Methodology "Luscher Color Test". Helps determine the emotional state of the student, the level of his anxiety and stress through the choice of color associations.
5. Assessment of emotional burnout (MBI — Maslach Burnout Inventory). Determines the level of emotional exhaustion, depersonalization and decreased professional effectiveness. Relevant for students who experience strong academic or social stress.

Conclusions of the research. In the process of organizing the study, observation, questionnaire, testing and art therapy techniques were used. The results showed that

after completing the art therapy program, participants demonstrated a decrease in stress levels, which was manifested in an improvement in emotional state, reduced anxiety and an increase in the level of self-control. The techniques of drawing, collage and image creation were especially effective, which helped students express their emotional state, reduce internal tension and activate resources to overcome stressful situations. Statistical analysis confirmed the reliability of the results obtained, which indicates the positive impact of art therapy on the emotional state of students. Based on the data obtained, a program for the prevention and correction of stress in university students was developed. The program included thematic classes using

art therapy techniques aimed at developing emotional stability, self-regulation skills and stress resistance. Partial testing of the program confirmed its effectiveness, which allows us to recommend it for implementation in the practice of psychological assistance to students. The study allows us to conclude that art therapy is an effective method of reducing stress levels in university students, especially in conditions of martial law. Due to the possibility of integrating art therapy into the educational process, this approach can become an important tool for psychological support of young people. In further studies, it is advisable to expand the sample of participants and investigate the long-term effects of the use of art therapy methods.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. 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.

Арттерапія, як метод, швидко розвивається і набуває популярності як у професійному середовищі в Україні, так і за її межами. Цей підхід використовується для терапевтичного впливу, а також для діагностики, корекції та психопрофілактики. Особливої актуальності застосування арттерапії як специфічного терапевтичного інструменту набуло в Україні після початку

російської агресії [12]. Унікальність арттерапії полягає в її здатності використовувати широкий спектр унікальних невербальних творчих елементів разом із загальновизнаними терапевтичними методами, такими як релаксація, занурення, когнітивні інтервенції, десенсибілізація, відволікання тощо. Крім того, арттерапія є універсальним інструментом, що може ефективно поєднуватися з іншими підходами та терапевтичними моделями [10].

Актуальність проблеми зумовлена сучасними соціально-економічними умовами, в яких люди на різних етапах свого життя зіштовхуються з несподіваними, переважно стресовими ситуаціями. Ці виклики вимагають негайної та адекватної реакції, а також підвищення здатності протистояти таким впливам без шкоди для здоров'я. 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 [8]. 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, коли РФ розпочала війну в 2014, а в 2022 відбулося повномасштабне вторгнення. 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. Дослідження проводилося у межах науково-дослідної теми кафедри психології МДПУ імені Богдана Хмельницького "Психологічні засади актуалізації ресурсності та життєстійкості особистості: концептуалізація та розвиток" (реєстраційний № 0121U110568).

Аналіз останніх досліджень та публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми і на які спирається автор. Дослідники дійшли висновку, що стрес під час війни має негативний вплив на фізіологічне та психічне здоров'я молоді, знижуючи їх продуктивність та активність. Термін "стрес", запозичений Г. Сельє з техніки, де він означає "напруження", став у біології синонімом універсальної реакції організму на різноманітні подразники. Ці подразники, або стресори, можуть бути як фізичними (холод, фізичне навантаження), так і психологічними (стресові ситуації, конфлікти) [7]. Згідно з концепцією Г. Сельє, стрес розглядається як неспецифічна реакція організму на будь-

які подразники, що порушують гомеостаз. Теорія Г. Сельє базується на чотирьох основних положеннях, які описують послідовні стадії загального адаптаційного синдрому. Досліджуючи особливості прояву стресу в умовах воєнного стану, ми встановили, що стресові впливи під час війни певною мірою впливають на кожну людину. Водночас його інтенсивність, сила та наслідки для психічного і фізичного здоров'я можуть варіюватися.

Стрес, спричинений воєнними діями, має комплексну природу і проявляється низкою специфічних симптомів, що охоплюють як психоемоційні розлади, так і соматичні дисфункції. До психоемоційних симптомів стресу належать підвищена дратівливість, агресивність, зниження здатності відчувати задоволення, а також труднощі з концентрацією уваги та когнітивним мисленням. За В. Корольчуком, взаємозв'язок між стресостійкістю та індивідуально-психологічними особливостями особистості є складним і багатограним. Розуміння цих зв'язків дозволяє розробити ефективні програми розвитку стресостійкості [4]. Так, Р. Йошко пропонує розглядати арттерапевтичну парадигму психолого-стресової допомоги крізь призму комплементарного стилю лікування нестійких та стійких психологічних проблем [2]. Психосоціальний стрес стосується напружених взаємодій у соціальних контекстах. За Р. Капур, цей стрес виникає через труднощі у формуванні гармонійних стосунків вдома, на роботі чи в інших середовищах, що негативно впливає на здоров'я [3].

Отже, сучасні наукові підходи демонструють багатовимірний характер цієї проблематики: від базових концепцій стресу до прикладних досліджень впливу воєнних подій на сімейну систему та механізми формування резиліентності. Така перспектива дає змогу всебічно дослідити явище й виробити науково

обґрунтовані рекомендації для сфери психологічної підтримки.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується дана стаття. Арттерапія, як метод, швидко розвивається і набуває популярності як у професійному середовищі в Україні, так і за її межами. Цей підхід використовується для терапевтичного впливу, а також для діагностики, корекції та психопрофілактики. Особливої актуальності застосування арттерапії як специфічного терапевтичного інструменту набуло в Україні після початку російської агресії. Унікальність арттерапії полягає в її здатності використовувати широкий спектр унікальних невербальних творчих елементів разом із загальновизнаними терапевтичними методами, такими як релаксація, занурення, когнітивні інтервенції, десенсибілізація, відволікання тощо. Крім того, арттерапія є універсальним інструментом, що може ефективно поєднуватися з іншими підходами та терапевтичними моделями.

Однак аналіз психологічних досліджень щодо подолання стресу серед студентів ЗВО показує, що арттерапія як метод у цих умовах під час воєнного стану досліджена недостатньо.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Визначити психологічні аспекти стресу у студентів ЗВО та представити результати емпіричного дослідження впливу арттерапії на зниження рівня стресу у студентів ЗВО. Психодіагностика з використанням методик Perceived Stress Scale, PSS, DASS-21, діагностики стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Прає, “Кольоровий тест Люшера”, MBI — Maslach Burnout Inventory дозволить емпірично оцінити ефективність засобів арттерапії для подолання стресу серед студентів вищих навчальних закладів, зокрема в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням

отриманих наукових результатів. Арттерапія знаходить широке застосування в медицині, освіті та соціальній сфері, стаючи ефективним інструментом для вирішення різних завдань. Вона 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 проєктує 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.

На наш погляд, арттерапія є ефективним методом психологічної допомоги, що поєднує творчий процес із терапевтичним впливом на психіку. У роботі зі стресовими станами вона сприяє зниженню емоційного напруження, розвитку самовираження, відновленню внутрішньої гармонії та поліпшенню психофізичного стану. Для молоді в умовах воєнного стану арттерапія має особливе значення, адже вона дозволяє опрацьовувати складні емоції, зокрема страх, тривогу та відчуття самотності, у безпечній і творчій формі. Використання таких технік, як ізотерапія, музикотерапія, казкотерапія та танцювально-рухова терапія, допомагає відновити психологічний баланс та покращити адаптаційні можливості. Отже, арттерапія є важливим інструментом для профілактики та корекції стресу серед української молоді.

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 [7].

В арттерапії існує багато 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 [6]:

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 [13].

На основі зібраних даних ми проаналізували та узагальнили результати емпіричного дослідження. Базою дослідження стали Мелітопольський державний педагогічний університет імені Б. Хмельницького. У дослідженні взяли участь 48 студентів заочної та денної форми навчання різних спеціальностей зазначеного закладу вищої освіти. Серед них було 24 хлопці та 24 дівчат. Дослідження проводилося в 2024 році. Учасники представляли різні групи та різні спеціальності рівномірно, по 2 студента з кожної. Участь була добровільною. Керівниками дослідження були автори

статті. Винагороди за участь у дослідженні не було. Спочатку ми діагностували проблему, потім впроваджували програму та оцінювали результати.

Завдання дослідження:

1. Оцінити рівень стресу студентів ЗВО за допомогою Perceived Stress Scale, PSS, DASS-21, діагностики стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Пейґе, “Кольоровий тест Люшера”, MBI — Maslach Burnout Inventory.

2. Визначити основні джерела стресу серед студентів у поточних умовах.

3. Виявити ефективність засобів арттерапії у зниженні рівня стресу.

4. Надати практичні рекомендації щодо подолання стресу через арттерапевтичні практики.

Дослідження проводиться серед 48 студентів різних факультетів і курсів, що дає змогу вивчити вплив арттерапії на представників різних освітніх напрямків.

Методика збору даних: онлайн-опитування за допомогою Google Forms. Саме онлайн, тому що здобувачі навчаються дистанційно. Студенти заповнюють опитувальники анонімно, що забезпечує комфортність і відкритість відповідей.

Основні аспекти, що досліджуються: рівень стресу, основні джерела стресу, емоційні та фізичні реакції на стрес, ефективність арттерапії.

Для збору даних використовувалися п'ять перевірених і науково обґрунтованих методик:

1. Шкала сприйняття стресу (Perceived Stress Scale, PSS). Визначає загальний рівень стресу, суб'єктивне сприйняття життєвих ситуацій та рівень адаптації. Оцінює, наскільки сильно респондент відчуває перевантаження, тривожність чи втомленість [1].

2. Шкала депресії, тривожності та стресу (DASS-21). Оцінює три складові: депресію, тривожність і стрес. Методика дозволяє виявити, які саме аспекти стресу найбільше турбують студентів [5].

3. Методика діагностики стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Пейґе. Використовується для

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ

визначення впливу різних життєвих подій на рівень стресу та можливість розвитку психосоматичних захворювань [8].

4. Методика “Кольоровий тест Люшера”. Допомагає визначити емоційний стан студента, рівень його тривожності та стресу через вибір кольорових асоціацій [15].

5. Оцінка емоційного вигорання (MBI — Maslach Burnout Inventory). Визначає рівень емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної ефективності. Актуальна для студентів, які відчувають сильне навчальне або соціальне навантаження [11].

Під час проведення експерименту було введено програму онлайн арттерапії для студентів для зниження стресу, депресії та тривожності. Тривалість: 3 тижні.

Цільова аудиторія: студенти, які бажають знизити рівень стресу, тривожності та депресії через арттерапевтичні практики у форматі самостійної роботи.

Мета програми: Зменшити рівень психоемоційного напруження, покращити емоційний стан і підвищити рівень усвідомленості через використання різних

технік арттерапії, зокрема ізотерапії, музикотерапії, рухових практик та інших творчих методів.

Арттерапія є ефективним методом, який допомагає знижувати рівень стресу, депресії та тривожності через активізацію творчих здібностей і використання невербальних способів самовираження. Наукові дослідження свідчать, що арттерапевтичні практики сприяють:

1. Регуляції емоцій. Творчість допомагає виражати складні почуття у безпечний спосіб.

2. Підвищенню усвідомленості. Художня діяльність активізує рефлексію та допомагає краще розуміти власні переживання.

3. Зниженню рівня фізичного напруження. Практики, як-от ліплення чи танець, сприяють релаксації й гармонізації психофізичного стану.

4. Розвитку стресостійкості. Арттерапія навчає студентів нових способів емоційної адаптації.

Нижче представлена таблиця з деталізованим розкладом програми арттерапії, із сформульованими та чіткими інструкціями до виконання (табл. 1)

Таблиця 1

Розклад програми арттерапії та інструкції до виконання

Тиждень/День	Тема заняття	Техніка/Активність	Завдання	Очікуваний результат
1 тиждень: Налагодження контакту із собою				
Понеділок	Емоційна експресія	Ведення візуального щоденника	Намалювати кольорами емоційний стан. Підписати кожен колір відповідною емоцією.	Учасники вчаться розпізнавати й вербалізувати свої емоції через кольори, що сприяє усвідомленню власного стану.
Вівторок	Емоційна релаксація	Музикотерапія (ембієнт-музика)	Слухати ембієнт-музику, зосереджуючись на відчуттях у тілі. Записати в щоденнику 3 найбільш яскраві асоціації чи емоції.	Поліпшення здатності концентруватися на позитивних відчуттях, зниження рівня тривоги.
Середа	Тілесна емоційна експресія	Танцювальна терапія	Виразити за допомогою руху одну з емоцій (наприклад, тривоги чи радості). Описати свої відчуття до і після вправи.	Покращення емоційного зв'язку з тілом, зниження напруження.

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ
МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ**

Продовження таблиці 1

Четвер	Творчість і тактильна стимуляція	Ліплення	Зліпити об'єкт, що символізує ваш настрій. Описати, чому ви обрали цю форму й як вона відображає ваші почуття.	Зниження фізичного й емоційного напруження через концентрацію на тактильній діяльності.
П'ятниця	Зв'язок із природою	Гербарій	Зібрати природні матеріали (листя, квіти). Почати створення композиції, яка відображає ваш внутрішній стан.	Релаксація через контакт із природою, підвищення концентрації.
Субота	Розвиток уяви	Музикотерапія + малювання	Намалювати образ, що виник під час слухання музики. Описати, як цей образ відображає ваші емоції чи думки.	Стимуляція уяви, гармонізація емоційного стану через візуалізацію.
Неділя	Рефлексія	Ведення візуального щоденника	Записати зміни у своєму емоційному стані за тиждень. Використати малюнки чи нотатки для опису прогресу.	Учасники підсумовують тиждень, фокусуються на позитивних змінах.

2 тиждень: Поглиблення емоційного контакту

Понеділок	Візуалізація гармонії	Малювання	Створити образ спокою (абстракція, пейзаж тощо). Використати м'які кольори.	Поглиблення відчуття гармонії через творчість.
Вівторок	Релаксація через музику	Музикотерапія	Слухати ембієнт-музику, звертаючи увагу на реакції тіла. Описати чи намалювати асоціації, що виникають.	Підвищення уважності до внутрішнього стану, зниження рівня стресу.
Середа	Звільнення емоцій	Танцювальна терапія	Виконати рухи, які символізують звільнення від напруження. Уявити, що кожен рух "випускає" певну емоцію.	Емоційне розвантаження, покращення здатності до саморегуляції.
Четвер	Радість у творчості	Ліплення	Зліпити об'єкт, що викликає у вас радість (фрукт, квітка тощо). Під час роботи зосередитись на відчутті радості.	Акцент на позитивних емоціях, стабілізація психоемоційного стану.
П'ятниця	Завершення композиції	Гербарій	Завершити створення композиції з природних матеріалів. Використати гармонійні кольори й форми.	Завершення роботи сприяє відчуттю контролю та досягнення.
Субота	Аналіз емоційного стану	Карта емоцій	Намалювати "карту" емоцій: використати символи, кольори чи образи для відображення різних емоцій, які ви відчували протягом тижня.	Поглиблення емоційного усвідомлення, розвиток здатності рефлексувати.
Неділя	Рефлексія	Щоденник	Написати текст про зміни у своїх емоціях і думках. Опишіть, як арттерапія вплинула на ваше самопочуття.	Підсумування тижня, підвищення самоусвідомлення.

3 тиждень: Завершення та інтеграція

Понеділок	Гармонія в житті	Малювання	Намалювати образ гармонії у вашому житті (людина, місце, абстрактний символ).	Підкріплення відчуття стабільності та спокою.
Вівторок	Творча візуалізація	Музикотерапія + малювання	Слухати ембієнт-музику та створювати абстрактний малюнок, спираючись на свої асоціації.	Розвиток креативності, емоційна релаксація.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ

Закінчення таблиці 1.

Середа	Радість у русі	Танцювальна терапія	Танцювати під улюблену музику, акцентуючи увагу на свободі руху. Описати свої відчуття після практики.	Посилення позитивних емоцій, зняття психофізичного напруження.
Четвер	Стабільність через творчість	Ліплення	Зліпити символ вашої внутрішньої стабільності (наприклад, дерево, гірський камінь тощо).	Підсилення відчуття впевненості, зниження тривожності.
П'ятниця	Завершення гербарію	Гербарій	Створити завершальну композицію або колаж, який відображає внутрішню гармонію.	Задоволення від завершеного проєкту, стабілізація емоційного стану.
Субота	Підсумкова візуалізація	Малювання	Створити підсумковий малюнок, що відображає ваш внутрішній стан після завершення програми.	Рефлексія результатів програми, закріплення позитивних змін.
Неділя	Загальна рефлексія	Щоденник	Написати текст про зміни, яких вдалося досягти, нові навички й почуття, які виникли за три тижні.	Підбиття підсумків, інтеграція досвіду.

Для порівняння результатів дослідження до та після проведення програми з арттерапії, було створено діаграму рис.1

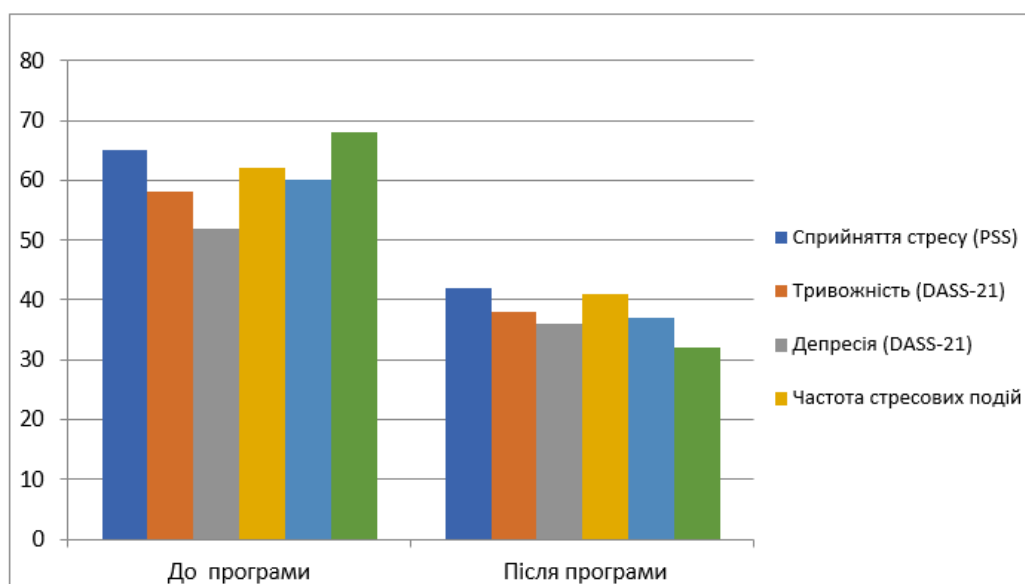


Рис. 1 – Діаграма з порівняння результатів дослідження рівня стресу до та після проведення арттерапії

1. Рівень сприйняття стресу (за шкалою PSS). Після завершення арттерапевтичної програми середній рівень сприйняття стресу знизився до 42 %, що свідчить про перехід до легкого рівня. Низький рівень стресу збільшився з 10 % до 25 % студентів, які відзначали значне покращення здатності контролювати емоційний стан. Помірний рівень стресу

залишився найбільш поширеним серед респондентів (60 %), що свідчить про стабілізацію психоемоційного стану. Високий рівень стресу суттєво знизився — з 35 % до 15 %, що є важливим показником ефективності програми.

2. Рівень тривожності та депресії (за DASS-21). Середній показник тривожності зменшився до 38 %, що

відповідає низькому рівню. Низький рівень тривожності зріс до 30 % респондентів. Помірний рівень залишився домінуючим серед 55 %, що свідчить про покращення психологічного стану більшості. Високий рівень тривожності знизився з 25 % до 15 %, що говорить про зменшення гострих проявів стресу.

5. Середній рівень депресії зменшився до 36 %, що свідчить про перехід до легкого рівня. Частка студентів з низьким рівнем депресії збільшилася до 35 %. Помірний рівень зафіксовано у 50 %, що є позитивною динамікою порівняно з початковими показниками. Високий рівень депресії знизився до 15 %, що свідчить про покращення емоційного фону учасників.

3. Частота стресових подій (за методикою Холмса і Раге). Середній рівень частоти стресових подій знизився до 41 %, що свідчить про покращення адаптивних механізмів студентів. Низький рівень стресових подій зріс до 20 %. Помірний рівень залишився на стабільному рівні (65 %), що свідчить про зниження гостроти сприйняття стресових факторів. Високий рівень стресових подій зменшився до 15 %, що вказує на зменшення інтенсивності негативних переживань.

4. Емоційне виснаження (за методикою MBI). Середній рівень емоційного виснаження знизився до 37 %, що відповідає низькому рівню. Низький рівень виснаження зафіксовано у 30 % респондентів, що є позитивним зрушенням. Помірний рівень залишається у 55 %, що свідчить про покращення емоційної стійкості. Високий рівень зменшився до 15 %, що демонструє ефективність арттерапії в подоланні емоційного вигорання.

5. Емоційна гармонія (за методикою Люшера). Показник емоційної гармонії покращився до 32 %, що свідчить про позитивну динаміку в гармонізації внутрішнього стану.

Низький рівень дисгармонії досяг 40 %, що вказує на покращення емоційного комфорту. Помірний рівень

зберігається у 50 %, демонструючи стабільність. Висока дисгармонія зменшилася до 10 %, що свідчить про зниження напруженості та тривожності. Після проведення арттерапевтичної програми серед студентів було зафіксовано суттєве покращення психоемоційного стану. Зниження рівня стресу, тривожності, депресії та емоційного виснаження вказує на ефективність арттерапії як засобу психологічної корекції. Зростання показників емоційної гармонії свідчить про стабілізацію внутрішнього стану респондентів та підвищення їхньої стресостійкості. Покращення адаптації до стресових подій демонструє успішність застосованих арттерапевтичних методик. Ці результати підтверджують доцільність інтеграції арттерапії в програми підтримки студентів у стресових умовах, зокрема під час воєнного стану.

Висновки з даного дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Проведене емпіричне дослідження охоплювало комплексну роботу з групою студентів ЗВО. У процесі організації дослідження було застосовано методи спостереження, анкетування, тестування та арттерапевтичні техніки. Результати показали, що після проходження арттерапевтичної програми учасники демонстрували зниження рівня стресу, що проявлялося в покращенні емоційного стану, зменшенні тривожності та підвищенні рівня самоконтролю. Особливо ефективними виявилися техніки малювання, колажування та створення образів, що допомогли студентам виразити емоційний стан, знизити внутрішнє напруження та активізувати ресурси для подолання стресових ситуацій. Статистичний аналіз підтвердив достовірність отриманих результатів, що свідчить про позитивний вплив арттерапії на емоційний стан студентів. На основі отриманих даних було розроблено програму профілактики та корекції стресу у студентів ЗВО. Програма включала тематичні заняття з

використанням арттерапевтичних технік, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, навичок саморегуляції та стресостійкості. Часткова апробація програми підтвердила її ефективність, що дозволяє рекомендувати її для впровадження у практику психологічної допомоги студентам. Дослідження дозволяє зробити висновок, що арттерапія є дієвим методом зниження рівня стресу у студентів ЗВО, особливо в умовах воєнного стану. Завдяки можливості інтеграції арттерапії у навчальний процес, цей підхід може стати важливим інструментом психологічної підтримки молоді. У подальших дослідженнях доцільно розширити вибірку учасників та дослідити довгострокові ефекти застосування арттерапевтичних методів.

Отримані результати підтвердили, що арттерапія не лише сприяє зниженню рівня стресу, але й позитивно впливає на загальний психоемоційний стан студентів, підвищуючи їхню емоційну стабільність і соціальну адаптивність. Це дозволяє рекомендувати арттерапевтичні техніки як базовий компонент у програмах психологічної допомоги, особливо в умовах високого стресу, пов'язаного із зовнішніми кризовими чинниками, такими як воєнний стан. Запропонована програма є універсальною і може бути адаптована до потреб різних груп студентів, враховуючи індивідуальні особливості, рівень стресу та соціально-культурний контекст. Її впровадження у психологічні служби закладів вищої освіти може значно покращити якість психологічної підтримки молоді, сприяти формуванню навичок саморегуляції, розвитку творчого потенціалу та підвищенню загального рівня психологічного добробуту. Результати часткової апробації

підтвердили доцільність використання розробленої програми в умовах обмеженого доступу до традиційної офлайн-терапії. Важливим відкриттям є ефективність онлайн-формату арттерапії, що дозволяє студентам працювати у комфортному для них середовищі та власному темпі, розширюючи доступність психологічної допомоги. Програма може стати основою для створення більш масштабних досліджень, які охоплюватимуть більшу вибірку учасників і досліджуватимуть вплив арттерапії на інші аспекти психічного здоров'я, такі як мотивація до навчання, комунікативні навички та міжособистісні відносини. Також перспективним є вивчення можливостей застосування арттерапії в інших цільових аудиторіях, включаючи викладачів і працівників освітніх закладів, які також стикаються зі стресовими ситуаціями в умовах криз. Отже, результати дослідження мають практичну значущість і можуть бути використані для розробки комплексних програм психологічної підтримки студентів, спрямованих на зниження рівня стресу, розвиток особистісного потенціалу та підвищення якості життя в умовах сучасних викликів.

Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на поглиблене емпіричне вивчення ефективності програми арттерапії з використанням контрольних та експериментальних груп, що дозволить підвищити достовірність отриманих результатів і визначити специфічний внесок окремих арттерапевтичних технік у зниження рівня стресу у студентів ЗВО.

Список літератури:

1. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Health Soc Behav.* 1983. Vol. 24, No 4. P. 385–396. URL: <https://doi.org/10.2307/2136404>.

2. Joschko R. et al. The effect of active visual art therapy on health outcomes: protocol of a systematic review of randomised controlled trials. *BMC: Part of Springer Nature. Systematic Reviews.* 2022. Vol. 11 (96). URL: <https://systematicreviewsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13643-022-01976-7>.

3. Kapur R. Understanding the Types of Stress. Delhi : University of Delhi, 2021. P. 1–12
4. Власенко І. А., Кутішенко В. П. Переживання внутрішньоособистісних конфліктів студентською молоддю в умовах війни в Україні. *Габітус*. 2023. № 53. С. 57–62.
5. Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації. 2024. 80 с.
6. Козігора М. А. Арттерапія як засіб навчання і виховання учнів початкової школи. *Молодий вчений*. 2018. № 7. С. 198–201.
7. Мазоха І. С. Психологічні особливості навчального стресу студентів. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2015. № 33. С. 107–110.
8. Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге. URL: <https://studfile.net/preview/9937517/page:5/>.
9. Наугольник Л. Б. Психологічні особливості індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/2014_Naugolnyk_L.B..pdf.
10. Овчаренко В. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посібник. Київ : Університет “Україна”, 2023. 145 с.
11. Олійник М. Дослідження синдрому вигорання. *Клієнт-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні*. Львів, 2021. С. 3–5.
12. Омельницька С. О., Прокоф'єва О. О. Актуалізація життєвих ресурсів жінок, вимушено переміщених осіб, засобами арттерапії. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції*. 2024. С. 141–144.
13. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види та корекція. *Ліки України*. 2021. № 7. С. 32–35.
14. Савелюк Н. М. Переживання стресу під час війни: досвід українського студентства. Психологія: реальність і перспективи. *Збірник наукових праць*. 2022. № 18. С. 48–52.
15. Тест Люшера. URL: <https://ru.scribd.com/document/723950930>.

References:

1. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Health Soc Behav*. 1983. Vol. 24, no . 4. pp. 385–396. Available: <https://doi.org/10.2307/2136404>.
2. Joschko R. et al. The effect of active visual art therapy on health outcomes: protocol of a systematic review of randomised controlled trials. BMC: Part of Springer Nature. Systematic Reviews. 2022. Vol. 11 (96). Available at: <https://systematicreviewsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13643-022-01976-7>.
3. Kapur R. Understanding the Types of Stress. Delhi : University of Delhi, 2021. pp.1–12.
4. Vlasenko I. A., Kutishenko V. P. Perezhyvannia vnutrishnoosobystisnykh konfliktiv studentskoiu moloddiu v umovakh viiny v Ukraini [Experiences of intrapersonal conflicts among students in the context of the war in Ukraine]. *Habitus*. 2023. No. 53. pp. 57–62.
5. Hostra reaktsiia na stres. Posttravmatychnyi stresovyi rozlad. Porushennia adaptatsii [Acute stress reaction. Post-traumatic stress disorder. Adjustment disorder.]. 2024. 80 p.
6. Kozihora M. A. Artterapiia yak zasib navchannia i vykhovannia uchniv pochatkovo shkoly [Art therapy as a means of teaching and educating primary school pupils]. *Molodyi vchenyi*. 2018. No. 7. pp. 198–201.
7. Mazokha I. S. Psykholohichni osoblyvosti navchalnoho stresu studentiv [Psychological characteristics of academic stress in students]. *Naukovyi visnyk Izmail'skoho derzhavnoho humanitarnoho universytetu*. 2015. No. 33. pp. 107–110.
8. Metodyka otsinky stresostiikosti ta sotsialnoi adaptatsii Kholmsa ta Rahe

[Holmes and Rahe's method for assessing stress resistance and social adaptation]. Available at: <https://studfile.net/preview/9937517/page:5/>.

9. Nauholnyk L. B. Psykholohichni osoblyvosti indyvidualnykh vidminnostei v reahuvanni na stres [Psychological characteristics of individual differences in response to stress]. Available at: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/2014_Naugolnyk_L.B..pdf.

10. Ovcharenko V. Yu. Psykholohiia stresu ta stresovykh rozladiv [Psychology of stress and stress disorders]. Navch. posibnyk. Kyiv : Universytet "Ukraine", 2023. 145 p.

11. Oliinyk M. Doslidzhennia syndromu vyhoranniav [Research on burnout syndrome]. *Klient-orientovana model dopomohy pry emotsiinomu vyhoranni*. Lviv, 2021. pp. 3–5.

12. Omelnytska C. O., Prokofieva O. O. Aktualizatsiia zhyttievykh resursiv zhinok, vymusheno peremishchenykh osib, zasobamy

arterterapii [Actualisation of the life resources of women and internally displaced persons through art therapy.]. *Aktualni problemy realizatsii adaptatsiinoho potentsialu osobystosti v suchasnykh umovakh zhyttiediiialnosti: materialy IV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*. 2024. pp. 141–144.

13. Oros M. M., Hal A. V. Stres, dystres, yoho vydy ta korektsiia [Stress, distress, its types and correction]. *Liky Ukrainy*. 2021. No. 7. pp. 32–35.

14. Saveliuk N. M. Perezhyvannia stresu pid chas viiny: dosvid ukrainskoho studentstva. Psykholohiia: realnist i perspektyvy [Experiencing stress during wartime: the experience of Ukrainian students]. *Zbirnyk naukovykh prats*. 2022. No. 18. pp. 48–52.

15. Test Liushera [Luscher test]. Available at: <https://ru.scribd.com/document/723950930>.

Стаття надійшла до редакції 17. 10.2025 р.