

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Західноукраїнський національний університет**  
**Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій**  
**Кафедра правознавства і гуманітарних дисциплін ВННІЕ**

**СТОРЧИЛО Богдана Віталіївна**  
**Формування стресостійкості у підлітків засобами арт-терапії / The**  
**Formation of Stress Resistance in Adolescents Through Art Therapy**  
спеціальність: 053 – Психологія  
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

**Виконала студентка групи**  
**ПСЗм-22**  
**Б. В. Сторчило**

**ТЕРНОПІЛЬ-2025**

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВІВ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ .....	6
1.1. Психологічні особливості проявів стресу у підлітковому віці .....	6
1.2. Арт-терапія як інструмент запобігання стресу та розвитку стресостійкості у підлітковому віці .....	13
РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ.....	21
2.1. Експериментальна діагностика впливу арт-терапії на формування підліткової стресостійкості .....	21
2.2. Програма корекції стресостійкості підлітків засобами арт-терапії ...	33
2.3. Аналіз результатів психокорекційної програми стресостійкості підлітків засобами арт-терапії.....	40
РОЗДІЛ 3. ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМКИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ .....	47
3.1. Розвиток нових арт-терапевтичних інструментів формування стресостійкості підлітків в Україні .....	47
3.2. Світові тенденції формування стресостійкості у підлітків засобами арт-терапії .....	53
ВИСНОВКИ.....	58
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	67

## ВСТУП

Проблематика психологічних особливостей прояву стресу у підлітків набуває стратегічного значення для України, оскільки стосується не лише індивідуального благополуччя, а й формування стресостійкого та психологічно здорового покоління, здатного забезпечувати відновлення і розвиток держави у післявоєнний період. У цьому контексті особливого значення набуває вивчення проявів стресу та пошук ефективних психокорекційних технологій, серед яких перспективним напрямом є арт-терапія як м'який, креативний та культурно прийнятний інструмент підтримки підлітків. Проблема формування стресостійкості у підлітковому віці в сучасних соціально-психологічних умовах набуває особливої актуальності. Перехідний період розвитку особистості супроводжується інтенсивними фізіологічними, емоційними та когнітивними змінами, що зумовлює підвищену вразливість до дії стресорів. У цих умовах важливого значення набуває пошук психологічних технологій, здатних одночасно забезпечити емоційне розвантаження та розвиток внутрішніх ресурсів особистості. Одним із найбільш дієвих інструментів, доведених світовою та вітчизняною практикою, виступає арт-терапія.

Арт-терапія розглядається як специфічний напрям психотерапевтичної та психокорекційної практики, що використовує різні форми мистецької діяльності для вираження та опрацювання внутрішніх переживань людини. Її витoki сягають робіт А. Хілла, М. Наумбург, Е. Крамер, які в середині ХХ ст. обґрунтували можливість творчості як засобу психологічної допомоги. В основі арт-терапії лежать положення психоаналітичного, гуманістичного та когнітивно-поведінкового підходів, що трактують творчість як спосіб вираження несвідомих переживань, інструмент саморозвитку та засіб корекції емоційної сфери.

Застосування арт-терапії у роботі з підлітками має низку переваг. По-перше, творчий процес забезпечує природний канал вираження емоцій, що особливо важливо у віці, коли вербальні можливості для усвідомлення і вираження переживань обмежені. По-друге, принцип безоцінності результатів мистецької діяльності створює безпечний простір, де підліток може відчувати прийняття та розвинути позитивне ставлення до себе. По-третє, арт-терапевтичні

техніки активізують креативне мислення, сприяють розвитку гнучкості у виборі стратегій подолання труднощів, що безпосередньо пов'язано з підвищенням рівня стресостійкості.

З огляду на це, *мета дослідження* полягає в теоретичному аналізі і практичному вивченні процесів Формування стресостійкості у підлітків засобами арт-терапії.

*Завдання дослідження:*

- здійснити теоретичний аналіз дослідження впливів арт-терапії на формування стресостійкості особистості в підлітковому віці;
- провести аналіз впливу арт-терапії на формування стресостійкості у підлітків;
- здійснити експериментальну діагностику впливу арт-терапії на формування підліткової стресостійкості;
- розробити програму корекції стресостійкості підлітків засобами арт-терапії;
- визначити перспективні напрямки формування стресостійкості у підлітків засобами арт-терапії в Україні та світі.

*Об'єкт дослідження* – процес формування стресостійкості у підлітків засобами арт-терапії.

*Предмет дослідження* – психологічні особливості впливу арт-терапії на формування підліткової стресостійкості.

*Методи дослідження.* У процесі дослідження проблеми формування стресостійкості у підлітків засобами арт-терапії було використано комплекс взаємодоповнюючих методів. До теоретичних методів належали аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблем стресу, тривожності, стресостійкості та арт-терапевтичних практик, що дало можливість окреслити концептуальні підходи й розробити психокорекційну програму. Емпіричний блок включав застосування психодіагностичних методик для виявлення рівня тривожності та стресостійкості у підлітків (зокрема шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге, тест К. Сішора на групову згуртованість), а також спостереження, індивідуальні та групові бесіди й опитування, спрямовані на

фіксацію суб'єктивних змін у стані підлітків. Основним став формувальний експеримент, у межах якого було впроваджено програму корекції стресостійкості із застосуванням різних арт-терапевтичних технік (малювання, мандалотерапії, колажу, пісочної терапії, казкотерапії, музикотерапії, танцювально-рухових практик тощо).

Для аналізу результатів застосовувалися методи кількісної та якісної обробки даних: статистичні процедури, що дозволили визначити динаміку рівня тривожності та стресостійкості до і після програми, а також якісний аналіз арт-продуктів підлітків (малюнків, колажів, творчих історій), які відображали їхній емоційний стан та зміни у самосприйнятті. Таким чином, поєднання теоретичних, емпіричних і формувальних методів дало змогу комплексно оцінити ефективність арт-терапії як засобу формування стресостійкості у підлітків і виявити позитивні зміни в емоційній, когнітивній та мотиваційній сферах їхньої особистості.

*Практичне значення дослідження* – полягає в обґрунтуванні релаксаційного ефекту арт-терапевтичних практик. Малювання, музика, ліплення або рухові техніки допомагають знизити фізіологічні прояви стресу, нормалізувати дихання та серцевий ритм, зменшити рівень тривожності. Це сприяє стабілізації емоційного стану і відновленню внутрішнього балансу. Важливим є і соціальний аспект: групові заняття формують навички співпраці, взаємної підтримки, комунікації, що допомагає знизити ризик соціальної ізоляції та підвищує здатність до конструктивної взаємодії з оточенням.

Комплексний вплив арт-терапії проявляється на кількох рівнях: емоційному, когнітивному та поведінковому. З одного боку, підлітки отримують можливість знизити рівень емоційного напруження, з іншого – розвивають нові адаптивні стратегії реагування на стресові ситуації. Таким чином, арт-терапія сприяє не лише подоланню актуальних негативних переживань, а й формуванню довготривалих особистісних ресурсів стресостійкості, що є основою гармонійного розвитку підлітка у складних соціальних умовах.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВІВ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

### 1.1. Психологічні особливості проявів стресу в підлітковому віці

Проблема психологічних проявів стресу у підлітків в Україні сьогодні виходить за межі академічної дискусії та стає важливим завданням для суспільства, оскільки стосується психічного здоров'я молодого покоління, формування соціальної стійкості нації, відновлення та розвитку країни у післявоєнний період. «Підлітки є однією з найбільш уразливих груп населення в умовах війни, вимушеної міграції, втрати близьких, зміни місця проживання та навчання. Тривалий досвід перебування у ситуації невизначеності й небезпеки формує хронічний стрес, який може стати підґрунтям для розвитку тривожних і депресивних розладів» [3]. Наявність бойових дій, повітряних тривог і обмежень у звичному житті посилює психологічну напругу та знижує відчуття безпеки.

Підлітковий вік і без воєнних умов є періодом психологічних криз та критичним періодом розвитку, пошуку ідентичності, формування цінностей, відокремлення від батьків. Стрес у цьому віці може порушити процес становлення особистості, спричинити невпевненість у собі, соціальну ізоляцію чи асоціальну поведінку. Якщо не вчасно надати підтримку, наслідки можуть позначитися на психічному здоров'ї та соціальній адаптації у дорослому житті.

Постійні зміни у форматах освіти, онлайн чи офлайн-навчання, обмежені можливості соціалізації підлітків створюють не лише освітні виклики, а й психологічний тиск. Стрес через перевантаження навчальними вимогами поєднується зі стресом соціального середовища, що підвищує ризики шкільної дезадаптації. Україні зростає кількість звернень за психологічною допомогою серед дітей і підлітків. За даними МОЗ та міжнародних організацій, «понад 50% українських дітей і підлітків мають ознаки підвищеного рівня тривожності. Це

створює потребу у розвитку системи психосоціальної підтримки та впровадженні методів, орієнтованих на вікові особливості. Саме тому актуальність вивчення проявів стресу пов'язана і з пошуком ефективних корекційних технологій» [52]. Арт-терапія є безпечним та культурно прийнятним методом для України: вона дозволяє підліткам виражати емоції, які важко вербалізувати, знижує рівень стресу та сприяє формуванню стресостійкості.

Психологічні особливості проявів стресу у підлітковому віці мають свою природу (рис. 1.1). «Стрес – це особливий психофізіологічний стан організму, що виникає у відповідь на дію внутрішніх або зовнішніх факторів (стресорів), які перевищують адаптаційні можливості людини, та проявляється напруженням фізіологічних, емоційних і когнітивно-поведінкових систем» [11]. У психології стрес розглядається як «неспецифічна реакція організму на будь-яку вимогу, що потребує адаптації, при цьому він може мати як деструктивний (дистрес), так і мобілізуючий (еустрес) характер» [8]. «Стресостійкість – це інтегральна властивість особистості, яка визначає її здатність ефективно долати дію стресових факторів, зберігати оптимальний рівень функціонування психіки, контролювати емоції та підтримувати продуктивну поведінку у складних і кризових ситуаціях» [26]. Вона охоплює когнітивні, емоційні, вольові та поведінкові механізми адаптації й розглядається як важливий компонент психологічного здоров'я та ресурс особистісного розвитку.



Рис. 1.1. Процес формування стресу та стресостійкості

На думку широкого кола науковців-психологів, «стрес – це відповідь тіла на будь-які висунуті ним вимоги» [40]. У соціальному середовищі постійно виникають чинники, що впливають як на інтенсивність стресових реакцій, так і на рівень стійкості особистості до них. Це вимагає від людини здатності контролювати власний емоційний стан у стресових умовах. Канадський фізіолог Ганс Сельє став автором першої концепції стресу. Він трактував стрес як «універсальну реакцію організму на дію зовнішніх або внутрішніх подразників. По суті, стрес – це форма напруження, яке перевищує адаптаційні можливості людини» [50]. Ця теорія стала фундаментом для багатьох подальших досліджень. Для підлітка стрес виконує захисну функцію, допомагаючи протистояти різноманітним загрозам з боку середовища.

У підлітковому віці організм зазнає гормональної перебудови, пов'язаної з пубертатним періодом. Це посилює реактивність нервової системи та знижує стійкість до навантажень. В результаті навіть відносно незначні подразники можуть викликати сильні стресові реакції. Це фізіологічна основа стресу у підлітків, коли активується гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова система, частіше спостерігаються вегетативні прояви (пітливість, тахікардія, головні болі), підвищена втомлюваність і порушення сну [40].

Стрес у підлітків відбивається на мисленні та навчальній діяльності: знижується концентрація уваги, погіршується пам'ять, особливо довільна, виникає схильність до катастрофізації: підліток перебільшує труднощі, вважає ситуацію безвихідною. На основі когнітивних проявів стресу формуються негативні когнітивні схеми («я не зможу», «усі проти мене»), що в свою чергу стає підґрунтям емоційних проявів стресу. Підлітковий стрес часто має яскраве емоційне забарвлення, а саме дратівливість, агресивність, перепади настрою, тривожність, почуття самотності, депресивні тенденції, емоційну нестабільність (швидкий перехід від ейфорії до відчаю), підвищену чутливість до оцінки з боку однолітків і дорослих.

Стресові стани у підлітків проявляються також у поведінці. Характерним стає уникання (відхід від спілкування, ізоляція), протестні реакції

(конфліктність, бунтарство), шкідливі компенсаторні практики (переїдання, ігрова чи інтернет-залежність) та навіть ризикована поведінка (алкоголь, куріння, небезпечні компанії). Тобто можемо засвідчувати наявність соціально-психологічного аспекту стресу, що включає :

- «кризу ідентичності (підліток шукає себе, але водночас стикається з тиском очікувань батьків і суспільства)» [17];
- залежність від групи однолітків (стрес посилюється, якщо підліток не відчуває прийняття в колективі);
- конфлікти з дорослими (боротьба за автономію часто стає джерелом емоційного напруження).

У психологічній науці можна виокремити три основні типи оцінювання стресових ситуацій:

- 1) «Травматичні – пов’язані з втратою важливих для особистості людей, цінностей чи обставин, що мають значущу роль у її житті» [6];
- 2) «Загрозливі – коли людина стикається з впливом, подолання якого потребує мобілізації внутрішніх ресурсів і спеціальних умінь для протидії» [30];
- 3) «Викликові – ситуації, що містять складні завдання, відповідальні рішення чи ризиковану діяльність, яка потребує високої концентрації та відповідальності» [19].

Головним положенням теорії психологічного стресу є усвідомлення людиною стресової ситуації як реально загрозливої. Вплив стресу може мати відкладений характер і проявлятися з часом. Наприклад, підліток, переосмисливши події минулого крізь призму нової системи цінностей, може змінити своє ставлення до пережитого. Часто наслідком стають нав’язливі спогади про стресори, що виявляються у специфічних формах: повторюваних розмовах, діях щодо оточення, відображенні у малюнках чи іграх, а також у сновидіннях. У цих проявах відтворюються образи загрози, які не мають можливості отримати позитивну або завершену розв’язку.

Пусковий механізм стресу – це стресор, будь-який зовнішній чи внутрішній фактор (подія, ситуація, подразник), який викликає у людини стан

психічного або фізіологічного напруження та потребує мобілізації адаптаційних ресурсів організму (табл. 1.1). У психології стресор розглядається як причина стресу, тобто те, що запускає реакцію «боротьби або втечі» чи інші механізми адаптації. Те, як підліток відреагує на нього, залежить від рівня його стресостійкості та наявності психологічних ресурсів.

Таблиця 1.1

## Типові стресори у підлітковому віці

Категорія стресорів	Приклади	За тривалістю	За інтенсивністю	Можливі наслідки для підлітка
Фізичні	Недосипання, перевтома; захворювання, ослаблений імунітет; шум, несприятливі умови проживання; гормональні зміни в період пубертату	Можуть бути як гострими (раптове захворювання, ніч без сну), так і хронічними (систематичний недосип, шумове середовище)	Від помірних (тимчасова втома) до надмірних (хронічні хвороби, тривала перевтома)	Втомлюваність, головні болі, зниження працездатності, дратівливість
Психологічні	Невпевненість у собі, низька самооцінка; страх невдачі (іспити, змагання); внутрішні конфлікти (пошук ідентичності, сенсу життя); емоційна нестабільність	Гострі (екзамен, конфлікт) або хронічні (постійна невпевненість, низька самооцінка)	Від помірних (легке хвилювання перед подією) до надмірних (панічні атаки, стійкі депресивні стани)	Тривожність, депресія, замкненість або агресивність
Соціальні	Конфлікти з батьками; тиск і неприйняття з боку однолітків (булінг); високі навчальні вимоги та навантаження; війна, вимушене переселення, втрата близьких	Гострі (одиночний конфлікт, переїзд) та хронічні (тривалий булінг, воєнні дії, постійне перевантаження)	Часто надмірні (булінг, війна, втрата близьких), іноді помірні (разові труднощі в навчанні)	Соціальна ізоляція, зниження мотивації, асоціальна поведінка, ризикована активність

Джерело: складено автором за даними [7; 14; 22: 36]

Як бачимо з таблиці 1.1, стресори підлітків мають комплексний характер: фізичні фактори часто посилюються психологічними, а соціальні – створюють довготривалий фон стресового впливу.

Стрес провокує тривожність. Далі тривожність посилює чи зменшує ефект стресу залежно від її рівня. А стресостійкість виступає буфером, що дозволяє зменшити вплив стресу й тривожності на психіку підлітка. «Тривожність – це стійка індивідуальна особливість або тимчасовий психічний стан, що проявляється схильністю відчувати занепокоєння, внутрішнє напруження й очікування небезпеки навіть у ситуаціях, які об’єктивно не несуть загрози» [23]. У психології розрізняють ситуативну тривожність (короткочасну реакцію на конкретний стресор) та особистісну тривожність (стійку рису характеру, схильність часто і гостро реагувати тривогою). Тривожність має безпосередній зв'язок зі стресом. Так, тривожність як реакція на стрес проявляється під впливом стресових подій, коли підліток може переживати сильну тривогу, яка сигналізує про внутрішнє напруження.

Висока особистісна тривожність робить людину більш уразливою до стресу, адже навіть незначні труднощі сприймаються як загроза, тобто працює як підсилюючий фактор. Далі формується замкнене коло: стрес → зростання тривоги → тривога знижує здатність адекватно реагувати → стрес посилюється. Зв'язок тривожності зі стресостійкістю представлено в табл. 1.2.

Таблиця 1.2

#### Взаємозв'язок «Стрес – Тривожність – Стресостійкість»

Компонент	Характеристика	Взаємозв'язок з іншими компонентами	Наслідки для підлітка
Стрес	Психофізіологічна реакція організму на дію внутрішніх чи зовнішніх факторів, що перевищують адаптаційні ресурси.	Викликає підвищення рівня тривожності; потребує мобілізації внутрішніх ресурсів.	Напруження, втому, емоційна нестабільність, ризик дезадаптивної поведінки.
Тривожність	Емоційний стан занепокоєння, очікування небезпеки; може бути ситуативною або особистісною рисою.	Є емоційною відповіддю на стрес; високий рівень тривожності знижує стресостійкість.	Труднощі в навчанні, замкненість або агресивність, депресивні тенденції.
Стресостійкість	Інтегральна властивість особистості, що забезпечує здатність протистояти стресу та регулювати рівень тривожності.	Висока стресостійкість знижує негативний вплив тривожності та полегшує подолання стресу.	Збереження психічної рівноваги, конструктивне вирішення проблем, адаптивна поведінка.

Джерело: складено автором за даними [10; 23; 38]

Висока тривожність зазвичай асоціюється з низьким рівнем стресостійкості, оскільки людина швидше «ламається» під дією стресорів, не може ефективно контролювати емоції та поведінку. Низька або оптимальна тривожність сприяє підвищенню стресостійкості, оскільки забезпечує здатність адекватно оцінювати ситуацію, зберігати внутрішню рівновагу й приймати рішення без надмірного емоційного напруження. Водночас помірна тривожність може мати мобілізуючу функцію: вона сигналізує про небезпеку і стимулює до пошуку шляхів подолання проблеми. Отже, тривожність є ключовою ланкою між стресом і стресостійкістю: надмірна тривожність підсилює негативний вплив стресу та знижує стресостійкість, а вміння керувати тривогою – одна з основ формування психологічної стійкості у підлітків.

На здатність людини протистояти стресу впливає низка чинників:

а) життєвий досвід – попередні ситуації, стиль поведінки у критичних обставинах та сформовані способи реагування;

б) психологічна компетентність – усвідомлення власних психофізіологічних ресурсів, характерологічних рис і особистісних особливостей;

в) індивідуальні характеристики – рівень мотивації, навички саморегуляції, здатність встановлювати нові соціальні контакти та готовність діяти активно в складних умовах.

Між впливом зовнішнього чинника і формуванням стресового стану існує посередній механізм. Саме тому особливо важливим є його виявлення та використання для передбачення можливих реакцій особистості й вироблення ефективних стратегій підвищення стресостійкості.

Отже, стрес у підлітків має багатовимірний характер він проявляється на фізіологічному, когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Важливим є те, що у цьому віці механізми саморегуляції ще не сформовані повною мірою, тому підлітки часто реагують гостріше та менш конструктивно, ніж дорослі. Це створює передумови для використання арт-терапії як м'якого й безпечного інструменту розвитку стресостійкості.

## 1.2. Арт-терапія як інструмент запобігання стресу та розвитку стресостійкості у підлітковому віці

Про те, що мистецтво впливає на організм та емоції людини відомо досить давно. Сьогодні арт-терапія активно застосовується для формування стресостійкості у підлітків тому, що вона є доступною, безпечною, природною і комплексною методикою, яка одночасно знижує рівень стресу й формує довготривалі адаптивні механізми подолання труднощів. Арт-терапія (від англ. *art therapy* – «терапія мистецтвом») – це напрям психотерапії, що використовує різні види мистецтва (малювання, ліплення, музика, танець, драма, казкотерапія тощо) для вираження внутрішніх переживань, корекції емоційного стану та розвитку особистості. Вона не вимагає художніх здібностей, головним є процес творчого самовираження, а не результат. Арт-терапія використовується у психокорекційній, психотерапевтичній та реабілітаційній практиці.

Історія та витоки арт-терапії це XIX початок XX ст., коли Е. Крепелін та К. Ясперс започаткували використання малюнків у психіатрії саме для діагностики. Далі З. Фрейд і К. Юнг звертали увагу на символіку образів у мистецтві та несвідоме самовираження через творчість. У 1930-1940 роки термін «арт-терапія» увів британський художник і педагог Адріан Хілл, який застосовував малювання для реабілітації поранених у шпиталях. В подальшому розвитку напрямку, основи використання мистецтва як способу самовираження, комунікації й зцілення заклали Маргарет Наумбург, Едіт Крамер, Дональд Віннікотт. В основах арт-терапії закладені психоаналітична традиція (мистецтво як спосіб вираження несвідомого), гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу: творчість як ресурс особистісного зростання й самореалізації); екзистенційно-гуманістичний підхід (мистецтво допомагає долати кризові переживання, знаходити сенс), когнітивно-поведінковий аспект (через мистецьку діяльність можна трансформувати негативні установки, змінювати реакції на стресори).

Арт-терапія є дієвим інструментом формування стресостійкості та подолання стресів. Творчість слугує «виходом» для тривоги, агресії, страхів, які підліток не може виразити словами. Арт-терапія переводить емоційний стан у символічну форму, що полегшує його усвідомлення й контроль. Як наслідок, відбувається зниження рівня емоційної напруги та формування навичок саморегуляції (рис.1.1).

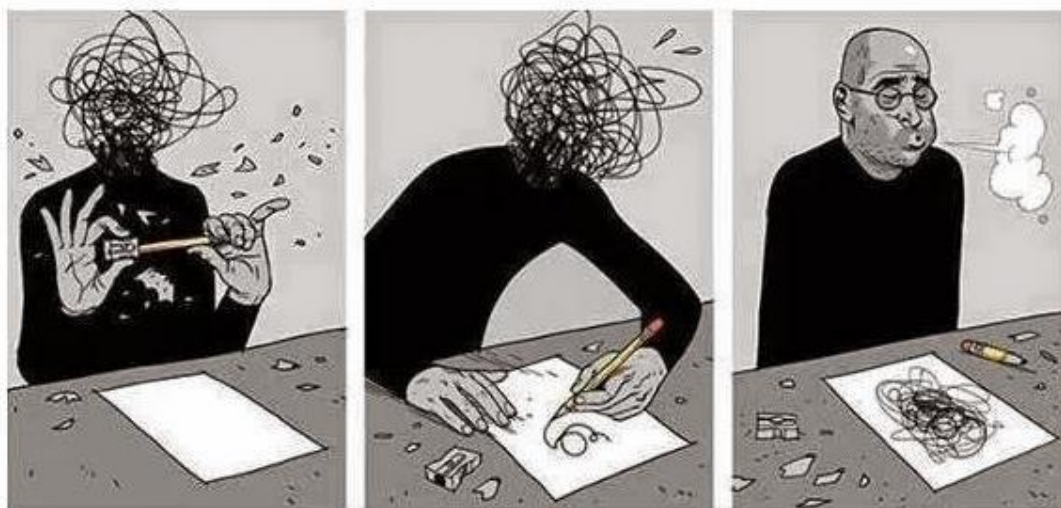


Рис. 1.1. Арт-терапія та її вплив

Малювання, музика чи рух допомагають відновити баланс нервової системи. Поступово формується вміння керувати своїми емоціями й знижувати тривожність, відбувається розвиток креативності як ресурсу стійкості. Креативне мислення дає змогу знаходити нові стратегії подолання проблем. Це підсилює відчуття контролю над ситуацією. Крім того, групові форми арт-терапії допомагають підлітку відчувати прийняття, знизити соціальну ізоляцію, навчитися конструктивній взаємодії (соціальний аспект арт-терапії). Зрештою, творчість зміцнює самооцінку, підліток бачить свій продукт, який має цінність, відбувається підтримка «Я-концепції». Це створює відчуття власної компетентності, що напряду пов'язано зі стресостійкістю.

Арт-терапія – це не просто метод «зняття стресу», а психологічна технологія розвитку особистості, що допомагає підліткам усвідомити й виразити

свої емоції, навчитися їх регулювати, сформувати адекватні стратегії подолання стресу, підвищити рівень психологічної стійкості й адаптації (табл. 1.3).

«Серед численних підходів і методів подолання стресу та розвитку стійкості до нього особливе місце, на нашу думку, займає арт-терапія. Вона виступає не лише як ефективний корекційний засіб, а й як активна форма навчання, що дає підліткам змогу засвоювати необхідні навички й уміння для подолання напружених ситуацій. Завдяки цьому вони отримують можливість аналізувати проблеми з різних ракурсів і глибше пізнавати себе» [41]. У роботі з підлітками арт-терапія реалізується через різні форми – «лекційні заняття, практичні вправи, моделювання та обговорення ситуацій, спрямовані на пошук рішень. Такий підхід стимулює позитивні емоційні переживання, формує активну життєву позицію та ґрунтується на зверненні до особистісного досвіду кожного учасника» [15].

Таблиця 1.3

#### Арт-терапія та її вплив на формування стресостійкості у підлітків

Принципи арт-терапії	Механізми впливу	Очікувані результати для підлітків
Самовираження (можливість передати емоції через творчість)	Переклад внутрішніх переживань у символічні образи; вербалізація й усвідомлення емоцій	Зниження тривожності, агресії, страхів; емоційне розвантаження
Безоцінність і прийняття (результат творчості не оцінюється за якістю)	Створення безпечного простору для саморозкриття	Підвищення самооцінки, розвиток впевненості в собі
Креативність і свобода вибору	Активізація творчого мислення як ресурсу подолання труднощів	Розвиток здатності знаходити нові стратегії поведінки, формування гнучкості мислення
Інтерактивність і комунікація (групові форми арт-терапії)	Навчання співпраці, розвиток навичок соціальної взаємодії	Зменшення відчуття ізоляції, формування підтримуючих соціальних зв'язків
Цілісність особистості (поєднання емоційної, когнітивної та поведінкової сфер)	Збалансування психічних процесів, інтеграція емоційного досвіду	Підвищення рівня саморегуляції, формування психологічної стійкості
Терапевтичний ефект творчості	Переживання «катарсису», відновлення енергетичного балансу	Здатність контролювати стрес, конструктивна поведінка у складних ситуаціях

Джерело: складено автором за даними [44; 49]

Корекційна діяльність розглядається як специфічна форма психолого-педагогічної інтервенції, спрямованої на створення оптимальних умов для гармонізації психічного розвитку підлітка та забезпечення йому цілеспрямованої психологічної допомоги. У процесі взаємодії з підлітковим контингентом принципово важливим є застосування гнучких та адаптивних психотерапевтичних методик, здатних враховувати індивідуально-вікові особливості розвитку. У цьому контексті арт-терапія набуває особливої значущості, оскільки забезпечує можливість символічного відтворення, емоційного переживання та когнітивного усвідомлення конфліктних чи проблемних ситуацій у формах, найбільш прийнятних і зрозумілих для психіки підлітка.

Виділимо найвагоміші аргументи на користь використання арт-терапії для формування стресостійкості у підлітків. Арт-терапія забезпечує природний канал вираження емоцій, що є особливо значущим у підлітковому віці, коли вербальні засоби вираження почуттів часто виявляються недостатніми. Принцип безоцінності арт-терапевтичної діяльності створює безпечний простір для самовираження та формування позитивного образу «Я», що є ключовим чинником розвитку стресостійкості. Творчий процес активізує внутрішні ресурси підлітка, сприяючи розвитку креативного мислення, гнучкості та здатності знаходити альтернативні шляхи подолання труднощів. Арт-терапевтичні практики мають релаксаційний ефект, знижують фізіологічні прояви стресу та рівень тривожності, сприяючи нормалізації психоемоційного стану. Групові форми арт-терапії формують соціальну підтримку, розвивають навички комунікації та співпраці, що зменшує ризики соціальної ізоляції у кризових ситуаціях.

Сучасні психологи застосовують різні види арт-терапії тому, що це дозволяє досягати гнучкості (методи можна адаптувати до будь-якого підлітка), універсальності (працює як у кризових випадках (травма, стрес), так і для особистісного розвитку) та ефективності (поєднання творчості та психотерапії дозволяє отримати глибший і швидший результат). Арт-терапія сьогодні має

широкий спектр видів і форм, які психологи-практики застосовують залежно від віку, проблематики та цілей роботи з підлітками (табл. 1.4).

Таблиця 1.4

## Види та форми арт-терапії у роботі з підлітками

Вид арт-терапії	Суть методу	Форма проведення	Очікуваний ефект для підлітка
Ізотерапія (малювання, колажі)	Використання малюнків, розфарбовування, створення колажів	Індивідуальна та групова	Вираження емоцій, зниження тривожності, розвиток самоусвідомлення
Музикотерапія	Прослуховування, виконання чи створення музики	Індивідуальна, групова	Релаксація, стабілізація емоційного стану, зменшення стресу
Танцювально-рухова терапія	Вираження емоцій через рух і танець	Індивідуальна, групова	Зняття тілесного напруження, розвиток пластичності, гармонізація психофізичного стану
Драматерапія (рольові ігри, психодрама)	Розігрування сцен, ситуацій, ролей	Групова, іноді індивідуальна	Проживання конфліктів у безпечній формі, формування навичок соціальної взаємодії
Бібліо- та казкотерапія	Читання, обговорення та створення історій або казок	Індивідуальна та групова	Розвиток уяви, опрацювання тривожних ситуацій, формування позитивних моделей поведінки
Лялькотерапія / пісочна терапія	Використання ляльок, іграшок, піску для моделювання ситуацій	Індивідуальна, сімейна	Усвідомлення та вираження прихованих емоцій, зниження психологічного напруження
Кінезіотерапія	Використання рухів тіла та імпрровізацій	Індивідуальна та групова	Інтеграція емоційного і фізичного досвіду, зниження рівня стресу
Інтегративна арт-терапія	Поєднання кількох видів мистецької діяльності	Переважно групова	Комплексний вплив на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери

Джерело: складено автором

Таблиця 1.4 дає змогу побачити, що арт-терапія у роботі з підлітками має широкий інструментарій: від індивідуальних методів для глибокої особистісної роботи до групових форм, що сприяють соціалізації та розвитку стресостійкості.

Основні види арт-терапії :

- ізотерапія (малювання, використання малюнків, розфарбовування, колажів). Дозволяє візуалізувати внутрішні переживання, страхи, мрії;

- музикотерапія (прослуховування, виконання чи створення музики). Має потужний релаксаційний і катарсичний ефект;

- танцювально-рухова терапія (використання руху та танцю для вираження емоцій). Допомагає зняти напруження, розвиває тілесну свідомість;

- драматерапія (психодрама, рольові ігри, розігрування сцен, ситуацій, ролей). Допомагає опрацювати конфлікти, навчитися нових моделей поведінки;

- бібліо- та казкотерапія (читання, обговорення та створення історій чи казок). Розвиває уяву, дозволяє «прожити» стресову ситуацію у символічній формі;

- лялькотерапія (пісочна терапія, робота з фігурками, використання ігрових предметів, піску, ляльок для моделювання ситуацій). Допомагає у роботі з підлітками, яким важко прямо говорити про переживання;

- кінезіотерапія (творче використання рухів тіла, наприклад, пластичні імпровізації). Сприяє інтеграції емоційного і фізичного станів.

Форми організації арт-терапії:

- 1) Індивідуальна арт-терапія, що орієнтована на особисті переживання, конфіденційність. Дає змогу глибше працювати з внутрішніми конфліктами.

- 2) Групова арт-терапія використовується у класах, гуртках, психологічних групах підтримки. Допомагає формувати навички спілкування, співпраці та підтримки.

- 3) Сімейна арт-терапія залучає батьків і дітей, допомагає подолати міжпоколінні конфлікти, зміцнити стосунки.

- 4) Інтегративна арт-терапія є поєднанням кількох видів, наприклад, малювання разом із музикою й рухами та забезпечує більш комплексний ефект.

Арт-терапія має цілий арсенал методів і технік, які сучасні психологи застосовують спеціально для розвитку стресостійкості у підлітків (табл. 1.5).

Методи арт-терапії при формуванні стресостійкості підлітків спрямовані на вираження та трансформацію негативних емоцій, зниження рівня тривожності, активацію внутрішніх ресурсів, розвиток конструктивних стратегій подолання труднощів.

Таблиця 1.5

Методи арт-терапії та їхній вплив на формування стресостійкості у підлітків

Метод арт-терапії	Суть методу	Вплив на стресостійкість підлітків
Вільне малювання	Самостійне зображення емоцій і переживань у довільній формі	Допомагає усвідомити власний стан, знизити рівень напруження, сприяє емоційному розвантаженню
Малювання «Мій страх / мій стрес» і його трансформація	Зображення стресових факторів із подальшою зміною образів на позитивні	Розвиває навички когнітивної переробки, формує відчуття контролю над ситуацією
Мандалотерапія	Розмальовування чи створення мандал	Сприяє релаксації, гармонізації внутрішнього стану, розвитку саморегуляції
Колаж «Мої ресурси»	Використання зображень, фото, вирізок для створення символічної картини власних сил і можливостей	Формує позитивну «Я-концепцію», підсилює впевненість у власних ресурсах, активізує внутрішню стійкість
Пісочна терапія (Sand-play)	Створення сюжетів і композицій у пісочниці за допомогою фігурок	Дозволяє прожити травматичні події у безпечній формі, знижує тривожність, формує адаптивні моделі поведінки
Ліплення з глини чи пластиліну	Створення фігур чи форм із матеріалу	Знімає тілесне напруження, сприяє вивільненню емоцій, розвиває відчуття контролю над ситуацією
Казкотерапія («Моя історія подолання»)	Створення чи аналіз казок та історій із позитивним завершенням	Формує моделі подолання труднощів, розвиває оптимізм і віру у власні сили
Музикотерапія	Прослуховування, спів чи виконання музичних творів	Має релаксаційний ефект, знижує фізіологічні прояви стресу, стабілізує емоційний стан
Танцювально-рухові практики	Вираження емоцій через рух, імпровізації під музику	Знімають фізичне напруження, сприяють емоційному вивільненню, гармонізують психофізичний стан
Групові арт-терапевтичні вправи («малюнок по колу», «спільний колаж»)	Спільне створення творчого продукту	Формує почуття єдності, підтримки, розвиває комунікативні навички, зменшує соціальну ізоляцію

Джерело: складено автором за даними [2; 25; 30]

Як видно з табл. 1.5, арт-терапевтичні методи поєднують емоційне розвантаження з психологічним тренуванням навичок стійкості. Вільне малювання та тематичні малюнки («Мій страх», «Мій стрес») виступають ефективним засобом емоційного розвантаження, дозволяють усвідомити власні

переживання та трансформувати негативний досвід у символічній формі. Мандалотерапія забезпечує гармонізацію внутрішнього стану, сприяє розвитку саморегуляції, концентрації уваги та зниженню рівня тривожності. Колаж та техніки візуалізації ресурсів допомагають підліткам усвідомити власні сили та можливості, формують позитивну «Я-концепцію» та підвищують упевненість у собі як базу для стресостійкості. Пісочна терапія та ліплення створюють умови для безпечного проживання травматичних подій, знімають тілесне напруження, сприяють інтеграції емоційного й когнітивного досвіду. Казкотерапія розвиває здатність до символічного опрацювання проблемних ситуацій, формує оптимістичні сценарії подолання труднощів і підсилює віру у власні сили. Музикотерапія, танцювально-рухові практики та групові арт-терапевтичні вправи мають релаксаційний ефект, знижують інтенсивність стресових реакцій, формують навички співпраці та соціальної підтримки, що підсилює соціальну складову стресостійкості.

#### Висновки до розділу 1

Таким чином, сучасна арт-терапія – це цілий спектр методів, які дозволяють підліткам виражати й трансформувати свої емоції, формувати стресостійкість та гармонійно розвиватися. Комплексний вплив арт-терапії на емоційний, когнітивний і поведінковий рівні забезпечує не лише подолання актуальних стресових станів, а й розвиток довготривалих адаптивних стратегій поведінки. У підсумку, арт-терапія виступає як багатовимірний інструмент: з одного боку – вона знижує рівень стресу й тривожності, а з іншого – формує у підлітків довготривалі адаптивні механізми, що забезпечують стресостійкість.

Арт-терапія має цілий арсенал методів і технік, які сучасні психологи застосовують спеціально для розвитку стресостійкості у підлітків (табл. 1.5). Методи арт-терапії при формуванні стресостійкості підлітків спрямовані на вираження та трансформацію негативних емоцій, зниження рівня тривожності, активацію внутрішніх ресурсів, розвиток конструктивних стратегій подолання труднощів.

## РОЗДІЛ 2

### АНАЛІЗ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ

#### 2.1. Експериментальна діагностика впливу арт-терапії на формування підліткової стресостійкості

Аналіз наукових джерел щодо арт-терапії як засобу корекції стресостійкості, а також дослідження особливостей прояву стресостійкості у підлітків, дозволив визначити основні чинники впливу арт-терапевтичних методик на розвиток цієї здатності у даній віковій категорії. Зважаючи на специфіку, розглянуту в попередньому розділі, підлітки часто стикаються із ситуаціями, що провокують стресові реакції.

Для оцінки ефективності арт-терапії у формуванні стресостійкості було проведено експериментальне дослідження за участю підлітків віком 13-16 років. Вибірка складалася з 50 осіб обох статей. Результати цього експерименту сприяють глибшому розумінню того, яким чином застосування арт-терапії може посилювати стресостійкість молоді на даному етапі розвитку.

Експеримент було спрямоване на виконання наступних завдань:

- здійснити комплексну діагностику та провести аналіз показників стресостійкості серед підлітків;
- запропонувати психокорекційну програму, направлену на формування та зміцнення стресостійкості з використанням методів арт-терапії;
- оцінити результативність застосованої психокорекційної програми шляхом аналізу змін у рівні стресостійкості;
- сформулювати для підлітків практичні рекомендації, спрямовані на підвищення здатності протистояти стресовим впливам.

Для реалізації зазначених завдань рівень стресостійкості підлітків оцінювався із застосуванням низки спеціалізованих психодіагностичних методик:

- 1) «Тест Спілбергера–Ханіна для визначення рівня ситуативної (реактивної) тривожності» [11];
- 2) «Методика Холмса та Раге, спрямована на оцінку стресостійкості та ступеня соціальної адаптації» [26];
- 3) «Метод К. Сішора для визначення індексу групової згуртованості» [8];
- 4) «Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій)» [33], що дозволяє оцінити психологічний стан і емоційний фон підлітків.

Для оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності серед підлітків застосовувався Тест Спілбергера-Ханіна, який є одним із найбільш поширених і надійних інструментів психологічної діагностики тривожності. Цей тест дозволяє диференційовано вивчати тривожність, розділяючи її на дві взаємопов'язані складові. Ситуативна (реактивна) тривожність – оцінює тимчасовий емоційний стан індивіда у відповідь на конкретні стресові ситуації. Перша частина тесту включає 20 тверджень, що дозволяють виявити інтенсивність реактивної тривожності та здатність підлітка адаптуватися до короткочасних стресових впливів. Особистісна тривожність (тривожність як диспозиція) – визначає стабільну емоційну схильність, характерну для індивіда у різних життєвих ситуаціях. Друга частина тесту також містить 20 тверджень, спрямованих на виявлення тривожності як особистісної риси, що відображає загальну схильність підлітка до переживання стресу.

Використання Тесту Спілбергера-Ханіна в дослідженні стресостійкості дає змогу сформулювати комплексну оцінку психологічного стану підлітків, а також встановити взаємозв'язок між їхньою ситуативною (реактивною) тривожністю та загальними можливостями ефективно протидіяти стресовим чинникам. Це забезпечує надійну наукову платформу для аналізу результативності психокорекційних програм, зокрема тих, що базуються на арт-терапевтичних підходах. На думку Спілбергера, «тривога проявляється через суб'єктивно усвідомлене відчуття загрози та напруженості, що супроводжується активацією або збудженням вегетативної нервової системи» [41]. Як стабільна риса особистості, тривожність, відображає сформовану мотиваційну або поведінкову

диспозицію, яка провокує особистість сприймати широкий спектр об'єктивно безпечних ситуацій як потенційні загрози. У таких випадках виникає емоційна реакція тривоги, інтенсивність якої не завжди відповідає фактичному рівню небезпеки.

Шкала особистісної та реактивної тривожності Спілбергера представляє собою високоспеціалізований інструмент, який дозволяє диференційовано оцінювати тривожність як стабільну рису особистості та як тимчасовий емоційний стан. У цьому дослідженні застосовувалася адаптована версія тесту. «Реактивна (ситуативна) тривожність характеризує емоційний стан індивіда у конкретний момент часу, включаючи відчуття напруженості, тривоги, занепокоєння та підвищеної нервозності, що виникають у відповідь на стресові або потенційно критичні ситуації. Інтенсивність та прояви цього стану можуть змінюватися залежно від обставин та динаміки подій, що відбуваються навколо особистості, відображаючи її здатність адаптуватися до короточасних стресових впливів» [9].

Для оцінки рівня стресостійкості та адаптивних можливостей підлітків також використовувалася методика Холмса-Раге, яка дозволяє виявити вплив стресових життєвих подій на психологічний стан особистості. Ця методика базується на визначенні кількості та значущості стресових факторів, що вплинули на індивіда протягом певного періоду часу, і дає змогу оцінити загальний рівень навантаження та здатність до соціальної адаптації. Методика передбачає підрахунок індексу стресових подій, де кожна подія оцінюється за ступенем стресогенності. Отримані дані дозволяють встановити взаємозв'язок між накопиченими стресовими чинниками та проявами адаптивних або дезадаптивних реакцій у підлітків. Використання цієї методики у контексті психокорекційного експерименту створює підґрунтя для визначення ефективності втручання, зокрема арт-терапевтичних підходів, у формуванні стресостійкості та оптимізації соціальної адаптації дітей -підлітківі.

Для кількісної оцінки рівня стресових навантажень особистості методика Холмса-Раге передбачає використання спеціальної шкали, за якою кожна

значуща життєва подія отримує певну кількість балів, що відображає її потенційну стресогенність. Такий підхід дозволяє не лише оцінити вплив окремих стресових факторів на загальний рівень стресу, але й визначити їхній потенційний вплив на фізичне та психологічне здоров'я особистості.

«Визначення індексу групової згуртованості» за методом К. Сішора призначена для оцінки рівня інтеграції та єдності колективу. Групова згуртованість виступає ключовим показником, що відображає ступінь спільності цінностей, взаємодії та взаємопідтримки серед членів групи. Оцінка цього показника може здійснюватися не лише через традиційні соціометричні розрахунки, але й за допомогою спрощеного інструменту, який включає п'ять питань з декількома варіантами відповідей для кожного елемента (додаток В). Кожна відповідь кодується за бальною шкалою відповідно до зазначених значень, де «максимальна сума балів становить 19, а мінімальна – 5» [22].

Дана методика є оптимальною для використання серед дітей підліскового віку, характеризується спільними інтересами та чітко сформованими потребами. У підліткових групах для досягнення високої ефективності взаємодії важливо підтримувати взаємопорозуміння та зосереджуватися на реалізації спільних цілей. Вибір цієї методики обумовлений її простотою у застосуванні та здатністю адекватно відображати індивідуальні характеристики кожного учасника групи, а також дозволяти обчислювати інтегральний індекс згуртованості спільноти.

«Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій)» [6] є спеціалізованим інструментом для оцінки психоемоційного стану та динаміки настрою людини. Даний тест представлений у вигляді таблиці, що містить 30 пар протилежних слів, які відображають параметри психоемоційного функціонування: настрій, активність та самопочуття. Методика базується на припущенні, що ці три основні компоненти психоемоційного стану можна описати за допомогою полярних оцінок на основі проміжних значень, що дозволяє отримати детальну характеристику емоційного та функціонального стану респондента.

Водночас отримані результати свідчать про те, що шкали опитувальника САН можуть бути надто узагальненими для детального аналізу психоемоційного стану. Застосування факторного аналізу дозволяє виділити більш диференційовані компоненти, такі як «самопочуття», «рівень напруженості», «емоційне тло» та «мотиваційний стан». Опитувальник САН зарекомендував себе як ефективний інструмент для оцінок психічного стану як цілком здорових людей, так і пацієнтів із соматичними або психічними розладами. Він також широко використовується для аналізу психоемоційних реакцій на стресори, ідентифікації індивідуальних особливостей та дослідження психофізіологічних функцій та біоритмів.

В експерименті брали участь підлітки у віці 13-16 років. Дослідження проводилося на вибірці, що включала 50 підлітків обох статей. Результати цього експерименту сприяють поглибленому розумінню того, яким чином арт-терапевтичні втручання можуть впливати на формування та зміцнення стресостійкості підлітка на даному етапі розвитку. Згідно з даними, отриманими за допомогою методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності, тест Спілбергера-Ханіна» [5], були зібрані наступні результати (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Значення за тестом Спілбергера-Ханіна (оцінка рівня ситуативної / реактивної тривожності)

Рівень вираженості	Кількість респондентів	
	Число осіб	%
Низький рівень	7	14 %
Середній рівень	35	70 %
Високий рівень	8	16 %

Аналіз отриманих даних дозволяє сформулювати такі висновки (рис. 2.1): більшість учасників дослідження (35 підлітків, що становить 70% вибірки) демонструє середній рівень тривожності. Цей показник є помірним та відповідає нормальному діапазону, характерному для підліткового періоду особистості.

Даний рівень тривожності говорить, що життя підлітків не є надмірно насиченим стресовими подіями, однак одночасно не можна його охарактеризувати як абсолютно безтурботне та спокійне.

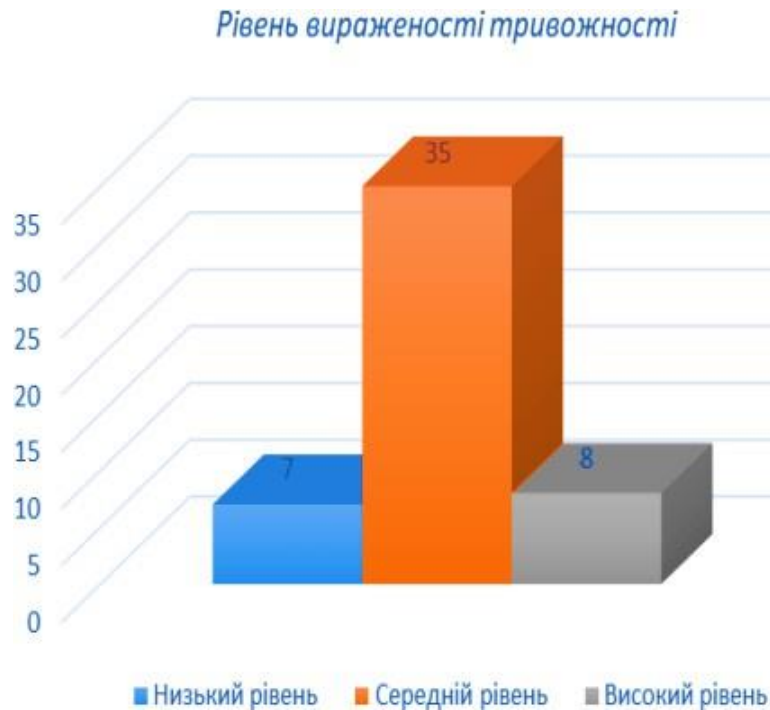


Рис. 2.1. Рівень проявленої тривожності підлітків за тестом Спілбергера-Ханіна

Такий стан є типовим у сучасних умовах, що характеризуються високим рівнем невизначеності, динамічними змінами та необхідністю здійснювати складні вибори. Підлітки з помірним рівнем тривожності здатні ефективно навчатися та виконувати свої обов'язки, однак важливо контролювати, щоб рівень тривоги не підвищувався до критичного значення, яке може негативно впливати на психофізіологічне самопочуття. Особи з підвищеною тривожністю схильні перебільшувати значущість окремих факторів, що викликають занепокоєння, та уникати ситуацій, які могли б забезпечити позитивні емоції, таких як прогулянки, зміна соціального середовища чи участь у колективних

заходах. Подібні страхи та переживання дискомфорту можуть стати суттєвою перешкодою для реалізації потенційних можливостей та розвитку підлітків.

Тривожність серед підлітків є досить поширеним психоемоційним явищем. Зміни середнього рівня тривожності можуть свідчити про підвищену емоційну чутливість у ситуаціях, що пов'язані з оцінкою їхніх компетенцій. У такому моменті доцільно переглянути суб'єктивну значущість ситуації та застосувати методи зменшення психологічного навантаження. Ефективними підходами можуть бути вправи на саморегуляцію, а також створення системи психологічної підтримки, що сприятиме розвитку впевненості у власних силах та підвищенню очікуваного успіху. Для підлітків із низьким рівнем тривожності важливо акцентувати увагу на стимулюванні мотивації та формуванні відповідальності у навчальній діяльності.

Одночасно слід враховувати, що низький рівень тривожності іноді може відображати активність захисних психологічних моделей, а саме, замінення внутрішньої тривоги, або ж бути наслідком прагнення особистості представити себе в більш позитивному світлі. Дані щодо оцінки стресостійкості та соціальної адаптації підлітків, отримані за методом Холмса-Раге, наведено у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Отримані значення за методом оцінки соціальної адаптації та стресостійкості Холмса і Раге

Рівень вираженості	Кількість респондентів	
	Число осіб	Відсоток
Низький рівень	3	6 %
Середній рівень	26	52 %
Високий рівень	21	42 %

Інтерпретація отриманих результатів свідчить, що більшості підлітків характерна помірною чи середня стресостійкість – 26 осіб (52%), тоді як висока стресостійкість спостерігається у 21 учасника (42%), рис. 2.2.

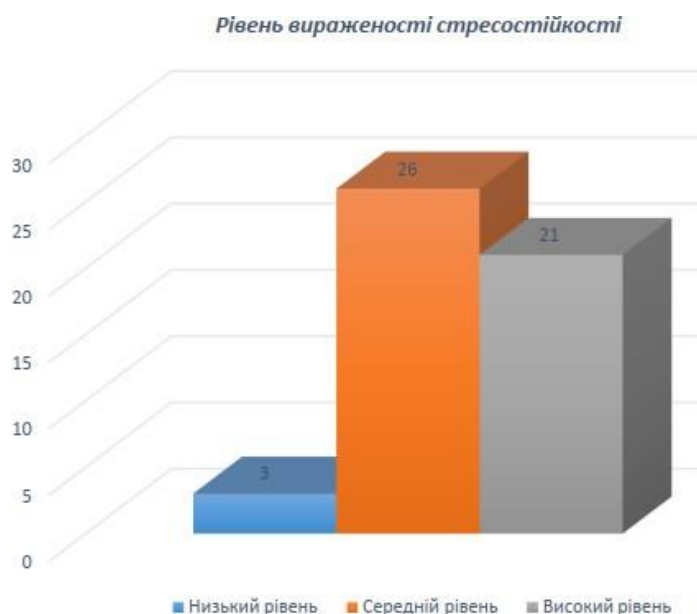


Рис. 2.2. Стресостійкість підлітків за Холмсом і Раге

Підлітки з високим рівнем стресостійкості ефективно мобілізують свої психологічні та енергетичні ресурси для додання негативного психоемоційного стану, що виникає у стресових ситуаціях. Це сприяє підвищенню продуктивності їх навчання, незалежно від предмету, що свідчить про наявність стресогенних факторів у процесах навчання та соціальної взаємодії. Високі рівні стресостійкості, який формуються під впливом особистісних характеристик та життєвого досвіду, дозволяє підліткам ефективно протидіяти стресовим чинникам без істотного погіршення психофізіологічного стану.

У підлітків із середньою мірою стресостійкості здатність ефективно протидіяти стресовим впливам зменшується із зростанням кількості та інтенсивності стресових ситуацій. Це зумовлює необхідність мобілізувати частину власних психологічних та енергетичних ресурсів для подолання негативних психоемоційних станів. Незважаючи на помірний рівень стресостійкості, такі підлітки здатні досить ефективно справлятися зі стресогенними чинниками. Однак у разі надмірного навантаження спостерігається підвищення рівня тривожності та стресу, що здатне спричинити погіршення самопочуття та негативно впливати на психофізіологічний стан підлітків.

Підлітки з недостатньо розвинутою стресостійкістю виявляються найбільш чутливими до дії стресогенних чинників. Значна частина їхніх енергетичних та психічних ресурсів спрямовується на подолання деструктивних емоційних станів, що зумовлює зниження ефективності навчальної діяльності, обмежує активність та послаблює загальну результативність. Подібні прояви нерідко стають підґрунтям незадоволеності власним життям та вказують на необхідність застосування психологічної корекції, адже за відсутності відповідних заходів накопичений стрес має тенденцію до посилення свого негативного впливу на організм підлітка та подальшого накопичення.

Аналіз результатів, отриманих за методикою К. Сішора «Визначення індексу групової згуртованості» [18], дав змогу встановити таке розподілення: у 36% учасників експерименту зафіксовано помірний рівень згуртованості в колективі; 20% респондентів продемонстрували показники, що є нижчими за середні; ще у 20% досліджуваних підлітків виявлено рівень вищий за середній; для 14% підлітків характерним є високий ступінь згуртованості; водночас у 10% підлітків було зафіксовано низькі показники згуртованості.

Підлітки надавали відповіді на п'ять запитань методики, кожне з яких містить декілька можливих варіантів. Необхідно ретельно ознайомитися з усіма 30 відповідями, після чого обрати той варіант, що найбільш адекватно відображає власну позицію респондента, та позначити його символом «+» у відповідному полі анкети. Подальше опрацювання даних передбачає їх кодування у вигляді балів згідно з числовими значеннями. Приклад бланку анкети наведено в Додатку А.

Шкала оцінювання групової згуртованості передбачає діапазон від мінімального значення у 5 балів до максимально можливого – 19 балів. У межах цієї градації виділяються такі рівні:

- показник у 15 балів і більше засвідчує високий ступінь згуртованості;
- результати в інтервалі 12–14 балів відображають рівень вище середнього;
- значення від 7 до 11 балів характеризують середній рівень;
- результат у 6 балів інтерпретується як нижчий за середній;

- найнижчий показник у 5 балів відповідає низькому рівню згуртованості.

Опрацювання результатів здійснюється шляхом сумування отриманих балів. «Індекс групової згуртованості колективу ( $S_c$ ) обчислюється за такою формулою:

$$S_c = S : n,$$

де  $S$  – це сумарний бал, набраний усіма учасниками групи за всіма критеріями оцінювання, а  $n$  – кількість респондентів, залучених до дослідження» [16]. Узагальнені кількісні результати, що відображають інтенсивність прояву зазначених характеристик, наведені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

## Узагальнені кількісні результати рівня групової згуртованості

Рівень розвитку									
Низький		Нижче середнього		Середній		Вище середнього		Високий	
осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
5	10	10	20	18	36	10	20	7	17

Аналіз даних (табл. 2.3), засвідчує, що у 20% учасників експерименту виявлено рівень групової згуртованості, який перевищує середній показник. Це свідчить про наявність у колективі сприятливого соціально-психологічного клімату, що ґрунтується на відчутті безпеки, взаємній підтримці та прийнятті, а також на узгодженості інтересів, світоглядних орієнтирів і ціннісних пріоритетів членів підліткової групи. Водночас 14% підлітків продемонстрували високий рівень згуртованості, що характеризується емоційною насиченістю спільної діяльності, активною взаємодією та спрямованістю зусиль на досягнення мети, яка має вагоме значення для всіх учасників підліткового колективу (рис. 2.3).

Результати аналізу засвідчили, що у 20% підлітків рівень сформованості групової згуртованості є нижчим за середній. Це може бути зумовлено виникненням у колективі невеликих неформальних угруповань або ж приховуванням окремими його членами особистої інформації, яка залишається недоступною для інших учасників.

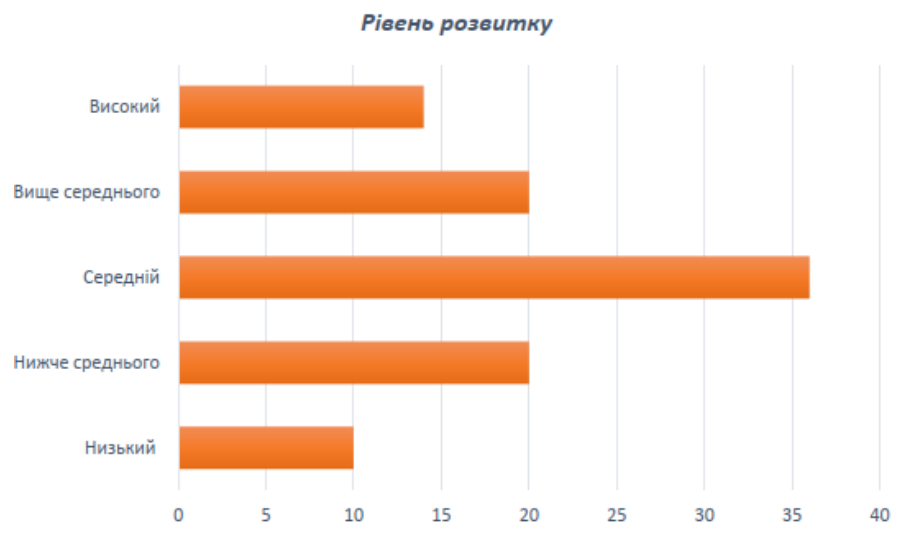


Рис. 2.3. Рівні групової згуртованості %

Для 10% респондентів характерним виявився низький рівень згуртованості, що, ймовірно, пов'язано з недостатньо ефективною комунікацією, яка провокує надмірну напруженість та міжособистісні конфлікти. У таких умовах у групі відсутня інтегративна мета, здатна об'єднати зусилля всіх її учасників (рис. 2.3).

У процесі дослідження за методикою К. Сішора було встановлено інтегральний показник середнього рівня групової згуртованості, що дорівнює 8,91 бали (Додаток В). Також, з використанням методики «Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій)» [4], були отримані емпіричні дані, які систематизовано в таблиці 2.4 та рис. 2.4.

Таблиця 2.4

Емпіричні дані за методом «Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій)»

Рівень вираженості	Самопочуття		Активність		Настрій	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Низький рівень	9	18 %	8	16 %	7	14 %
Середній рівень	34	68 %	40	80 %	40	80 %
Високий рівень	7	14 %	2	4 %	3	6 %

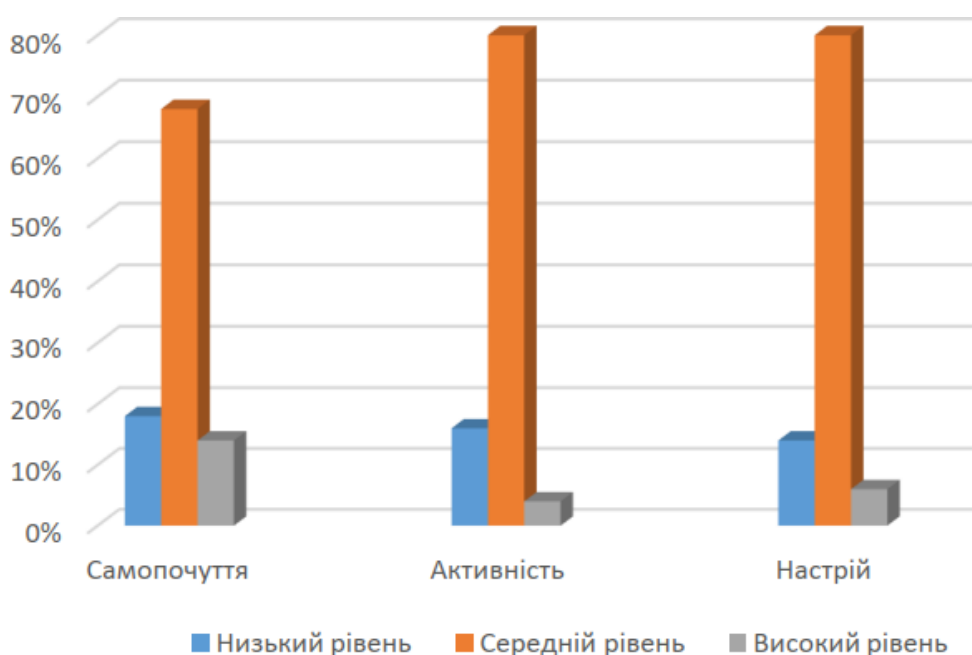


Рис.2.4. Діаграма «Опитувальник САН»

Інтерпретація результатів дослідження за даною методикою дає підстави стверджувати, що у більшості підлітків рівні активності, самопочуття й настрою коливаються в межах середніх значень. Це свідчить про відносну гармонійність їхнього психоемоційного стану, здатність підтримувати оптимістичне ставлення у щоденній діяльності та відносну стійкість до дії стресогенних чинників. Водночас надмірне зростання рівня стресу може призвести до дестабілізації емоційної сфери та негативно позначитися на загальному стані організму підлітка.

Підлітки, які отримали високі результати за цією методикою, характеризують власний психоемоційний стан як врівноважений і цілісний. Вони здатні продуктивно долати стресові обставини, раціонально використовуючи внутрішні ресурси для подолання труднощів без помітних негативних наслідків для психофізіологічного благополуччя. Натомість підлітки з низькими показниками виявляють ознаки емоційної дестабілізації: для них властивий пригнічений настрій, знижена активність у повсякденній поведінці та нерішучість у навчанні. Такі прояви, як правило, тісно пов'язані з низьким рівнем стресостійкості та недостатньою сформованістю вольових характеристик.

Отримані результати щодо рівня самопочуття, активності та настрою підлітків засвідчують достатню здатність більшості з них адаптуватися до умов повсякденного життя. Водночас для юнацтва із низькими показниками виявляється наявність певних психологічних ризиків. З метою підвищення стресостійкості та забезпечення більшої емоційної врівноваженості доцільним є застосування цілеспрямованих методів психологічної корекції у поєднанні з розвитком вольових характеристик особистості.

## **2.2. Програма корекції стресостійкості підлітків засобами арт-терапії**

Стресостійкість виступає визначальним чинником, що безпосередньо впливає як на психічне, так і на соматичне здоров'я особистості. В умовах сучасних реалій підлітки нерідко зіштовхуються зі значними психоемоційними перевантаженнями, які справляють негативний вплив на їхню навчальну активність та загальне самопочуття. Використання арт-терапевтичних методів у процесі корекції стресостійкості постає перспективним підходом, здатним сприяти формуванню навичок емоційної саморегуляції та зниженню рівня тривожності серед підліткової молоді.

З метою формування та підвищення рівня стресостійкості у підлітків вікової категорії 13-16 років було застосовано комплекс арт-терапевтичних методик та створено програму корекції стресостійкості підлітків засобами арт-терапії. Враховуючи, що «стресостійкість є однією з ключових індивідуальних характеристик особистості, тісно пов'язаною з її «Я-концепцією», доцільним вважається використання арт-терапії для впливу на емоційну сферу, розвиток самоприйняття й адекватної самооцінки, а також для стимулювання мотиваційних процесів та формування здатності до цілепокладання» [35]. Такий підхід передбачає цілісну роботу з особистістю, зокрема формування навичок подолання стресових ситуацій і мінімізації їх наслідків. Для реалізації програми

було відібрано десять спеціалізованих арт-терапевтичних технік, об'єднаних у п'ять модулів, орієнтованих на роботу з підлітковою аудиторією (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

## Програма корекції стресостійкості підлітків засобами арт-терапії

Заняття	Техніка / метод	Очікуваний ефект
1. Знайомство, створення безпечного простору	«Мій настрій у кольорах» (вільне малювання емоцій) «Малюнок по колу» (групове зображення)	Зниження напруги, розвиток довіри в групі, формування атмосфери підтримки
2. Емоційна регуляція	Арт-релаксація: розмальовування мандал під музику	Зменшення тривожності, розвиток навичок саморегуляції, відновлення внутрішнього балансу
3. Самосприйняття	«Автопортрет у майбутньому» (малюнок)	Формування позитивного образу «Я», розвиток впевненості у власних силах
4. Самооцінка та ресурси	Колаж «Мої ресурси»	Усвідомлення власних сильних сторін, підвищення самооцінки, актуалізація внутрішніх ресурсів
5. Особистісний розвиток	Вправа «Дерево мого життя» (символічний малюнок)	Осмислення власного життєвого шляху, розвиток цілеспрямованості та самоповаги
6. Мотивація та цілепокладання	«Мій шлях до мети» (схема чи малюнок-шлях) Казкотерапія «Мій герой і його перемога»	Розвиток мотивації, навичок цілепокладання, формування оптимістичних моделей подолання труднощів
7. Подолання стресів	«Мій страх і я» (малювання чи ліплення образу страху та його трансформація)	Зниження інтенсивності страхів, формування навичок керування емоціями
8. Символічне проживання стресу	Пісочна терапія «Мій світ без стресу»	Переживання травматичних ситуацій у безпечній формі, розвиток адаптивних стратегій
9. Тілесне вивільнення емоцій	Танцювально-рухова вправа «Танець емоцій» Музикотерапія («плейлист гарного настрою»)	Зниження тілесного напруження, вивільнення емоцій, стабілізація психофізичного стану
10. Завершення та інтеграція досвіду	«Моя скринька ресурсів» (створення символічного набору внутрішніх сил) Групова робота «Картина єдності»	Закріплення позитивного досвіду, інтеграція отриманих знань у повсякденне життя, підвищення рівня стресостійкості

Метою програми корекції стресостійкості засобами арт-терапії є формування у підлітків навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня стресостійкості, розвиток позитивного самосприйняття та адекватної

самооцінки, стимулювання мотиваційної сфери та здатності до цілепокладання через застосування інтегрованих арт-терапевтичних технік.

Завдання програми направлені на такі основні сфери особистості :

1) Емоційна сфера – знизити рівень тривожності, навчити конструктивних способів вираження емоцій, сформуванню навички релаксації.

2) Самосприйняття та самооцінка – сприяти усвідомленню власної цінності, формуванню позитивного образу «Я».

3) Мотиваційна сфера та цілепокладання – стимулювати внутрішню мотивацію до подолання труднощів, навчити ставити реалістичні цілі та досягати їх.

4) Подолання стресу – сформуванню навички контролю над стресовими ситуаціями, розвиток адаптивних стратегій поведінки.

Структура програми: програма розрахована на 10 занять (по 60-90 хвилин, 1-2 рази на тиждень).

Модуль 1. Знайомство та емоційна регуляція. Мета: створення атмосфери довіри, зниження емоційної напруги, розвиток навичок вираження почуттів. Даний модуль містить три арт-терапевтичних техніки.

Вправа «Мій настрій у кольорах» (вільне малювання емоцій). Для виконання знадобляться аркуші А4, олівці, фломастери, фарби. В ході виконання необхідно запропонувати підліткам обрати кольори, які відповідають їхньому поточному настрою. Далі, намалювати абстрактний малюнок лише за допомогою кольорів і ліній. Обговорити, які емоції «сховані» у малюнку. Очікуваний ефект від вільного малювання емоцій: розвиток усвідомлення емоцій, зняття напруги.

Техніка «Малюнок по колу» (групове створення колективного зображення як символу єдності). Для групового зображення потрібні: великий аркуш паперу, фломастери, фарби. Учасники у ході праці сідають по колу, кожен малює частину малюнка, передаючи аркуш сусідові. Процес повторюється кілька разів, доки картина не стане цілісною. У завершенні обов'язковим буде спільне обговорення, як працювалося разом, що символізує результат. Очікуваний ефект: розвиток командної роботи, формування атмосфери підтримки.

Арт-релаксація: розмальовування мандал під музику. Для роботи будуть потрібні заготовки мандал, кольорові олівці чи маркери. В ході роботи запропонувати підліткам обрати мандалу, яка їм подобається. Повільно й уважно розмальовувати, слухаючи спокійну музику. Після завершення поділитися відчуттями. Очікуваний ефект: релаксація, розвиток концентрації, відновлення внутрішнього балансу.

Модуль 2. Самосприйняття та самооцінка. Мета: формування позитивного образу «Я», підвищення впевненості. Даний модуль також містить три арт-терапевтичних техніки, але іншого спрямування.

Техніка «Автопортрет у майбутньому» (малювання себе через 5 років) виконується за допомогою паперу, фарб та олівців. Хід роботи, це дати завдання намалювати себе через 5 років. Попросити описати словами, що саме підліток намалював і чому. Обговорити, які риси характеру допоможуть досягти цього образу. Очікуваний ефект: формування позитивної самооцінки, стимулювання цілепокладання.

Колаж «Мої ресурси» (створення плакату з образами власних сильних сторін). Матеріали, що необхідні для реалізації техніки, це журнали, ножиці, клей, картон. В ході праці підлітки вирізають картинки або слова, які символізують їхні сильні сторони. Створюють колаж «Мої ресурси» та презентують роботу групі. Очікуваний ефект: підвищення самооцінки, усвідомлення внутрішніх ресурсів.

Вправа «Дерево мого життя» (символічне зображення коріння, стовбура, гілок і плодів як особистісних якостей і досягнень). Матеріали: папір, фарби, олівці. В ході виконання намалювати дерево, де коріння – це джерела сили (сім'я, друзі, хобі); стовбур – це власні здібності; гілки й плоди – це мрії та досягнення. Обговорити, що допомагає «дереву» рости. Очікуваний ефект: розвиток усвідомлення життєвих цінностей і цілеспрямованості.

Модуль 3. Мотивація та цілепокладання. Мета: стимулювати внутрішню мотивацію, навчити ставити цілі та визначати кроки для їх реалізації. Техніки

арт-терапії даного модуля направлені на подолання стресу через формування оптимістичних моделей.

Вправа «Мій шлях до мети» (створення схеми-шляху у вигляді колажу або малюнка). Для цього знадобиться ватман, фломастери, вирізки з журналів. Підлітки малюють дорогу до власної мети у вигляді шляху чи стежки, позначають «перешкоди» та «ресурси» на цьому шляху. По завершенню виконання група обговорює як можна подолати труднощі. Очікуваний ефект: розвиток навичок планування, цілепокладання.

Казкотерапія «Мій герой і його перемога» (створення казки чи коміксу, де головний герой долає труднощі). Матеріали: папір, олівці, іноді – рольова постановка. В ході терапії психолог пропонує підлітку або групі вигадати казку, де головний герой долає труднощі, намалювати чи розповісти історію та порівняти героя з самим собою. Очікуваний ефект: формування оптимістичних моделей подолання стресу.

Вправи на візуалізацію: «Символ моєї мрії» (створення образу бажаної цілі). Їх мета сприяти усвідомленню власних цілей і прагнень, розвивати навички цілепокладання та активізувати внутрішні ресурси через створення образу бажаного майбутнього. Для проведення необхідні аркуші паперу (А4 або ватман), кольорові олівці, фломастери, фарби, журнали, ножиці, клей (для колажу) та спокійна музика для фону. У ході терапії психолог просить підлітків сісти зручно, заплющити очі та кілька хвилин уявляти свою мрію або важливу ціль й задає запитання для налаштування: «Що я хочу досягти у майбутньому?», «Які почуття викликає ця мрія?», «Яким може бути символ моєї мрії?». Підлітки відкривають очі та на аркуші створюють символ, який уособлює їхню мрію (це може бути малюнок, колаж, абстракція чи конкретний образ). Наголос робиться на символічності, а не на художній якості. За бажанням кожен учасник може коротко представити свій «символ мрії» групі: що він означає, які емоції викликає. Можна обговорити, які кроки допоможуть наблизитися до реалізації цієї мрії. У фіналі психолог підсумовує: мрії та цілі мають величезне значення для подолання стресів, адже вони дають енергію рухатися вперед. Тут доцільно

запропонувати учасникам зберегти малюнок як нагадування про власні ресурси та прагнення. Очікуваний ефект: формування позитивної візії майбутнього, розвиток внутрішньої мотивації та цілеспрямованості, зміцнення віри у власні сили, зниження тривожності завдяки переключенню уваги на конструктивні життєві перспективи. Цю терапію дуже зручно проводити на завершальних етапах програми, щоб підлітки винесли із занять конкретний позитивний символ, який буде підтримувати їх у стресових ситуаціях.

Модуль 4. Техніки подолання стресу та наслідків Мета: навчити підлітків конструктивних стратегій подолання стресу. Техніки арт-терапії четвертого модуля направлені на зниження напруження через тілесне вивільнення емоцій.

Техніка «Мій страх і я» (малювання або ліплення образу страху, його трансформація у позитивний образ). Для трансформації образу підлітки використовуватимуть пластилін або фарби для створення образу власного страху у малюнку чи ліпленні. Потім змінити його: додати кольори, інші елементи, зробити «смішним» чи «маленьким». Обговорити, як змінився внутрішній стан. Очікуваний ефект: зниження сили страхів, розвиток відчуття контролю.

Пісочна терапія: «Мій світ без стресу» (створення символічної картини у пісочниці). Матеріали: пісочниця, іграшкові фігурки. Хід роботи: побудувати у піску «світ», де підліток відчувається спокійно. Вибрати символи, які уособлюють безпеку, стабільність, силу. Обговорити, як цей світ можна «принести» у реальність. Очікуваний ефект: проживання стресу у безпечній формі, розвиток внутрішніх ресурсів.

Танцювально-рухова вправа «Танець емоцій» (вивільнення напруги через рух). Для реалізації техніки необхідно увімкнути музику різного ритму. Запропонувати підліткам виразити свої емоції рухами, а завершити вправу «спокійним танцем» для гармонізації стану. Очікуваний ефект: тілесне вивільнення емоцій, зниження напруження.

Музикотерапія: слухання релаксаційної музики та створення власного «плейлиста гарного настрою». Для терапії знадобиться музичний плеєр, записи різних треків. У ході роботи підлітки добирають по 3-5 пісень, які покращують

їм настроїв. Відбувається групове прослуховування уривків та подальше обговорення: «Яка пісня допомагає мені боротися зі стресом?». Очікуваний ефект: формування особистих стратегій релаксації.

Модуль 5. Завершення та інтеграція досвіду. Мета: підбиття підсумків, інтеграція отриманих знань і навичок у повсякденне життя.

Вправа «Моя скринька ресурсів» (створення символічної скриньки з малюнками чи записками, що відображають внутрішні ресурси). Матеріали: коробка, кольоровий папір, картинки, символічні предмети. В ході терапії кожен з підлітків створює власну «скриньку», куди поміщає символи сили (малюнки, слова, картинки) та презентує її групі. Очікуваний ефект: усвідомлення й закріплення внутрішніх ресурсів, формування впевненості у подоланні стресів.

Групова робота «Картина єдності» (створення спільного панно як символу спільного досвіду). Матеріали: великий ватман, фарби, фломастери. Учасники спільно створюють картину, де кожен вносить свій елемент, а по завершенню обговорюють, що символізує ця картина для них. Очікуваний ефект: згуртування групи, інтеграція отриманого досвіду, підтримка відчуття єдності. І на завершення відбувається обговорення заключної теми: «Що я беру з цієї програми?».

Очікувані результати від проходження програми корекції стресостійкості підлітків засобами арт-терапії це, перш за все, зниження рівня тривожності та емоційної напруги, формування позитивного образу «Я» та підвищення самооцінки, розвиток навичок цілепокладання й мотивації до особистісного зростання, опрацювання та трансформація негативних переживань. Програма також стимулюватиме підвищення рівня стресостійкості через використання арт-терапевтичних технік у повсякденному житті. Цю програму можна адаптувати: зробити коротше (5-6 занять) для шкільних тренінгів або розширену (12-14 занять) для психологічних центрів.

Отже, розроблена програма корекції стресостійкості підлітків засобами арт-терапії є доцільною та ефективною з кількох причин. По-перше, арт-терапія як психокорекційний інструмент забезпечує природний та безпечний спосіб

вираження емоцій, що особливо важливо у підлітковому віці, коли вербальні механізми самовираження ще недостатньо сформовані. По-друге, застосування різноманітних технік (ізотерапія, колаж, пісочна терапія, казкотерапія, музикотерапія, танцювально-рухові практики) дозволяє здійснювати комплексний вплив на емоційну, когнітивну, мотиваційну та поведінкову сфери особистості, сприяючи формуванню навичок саморегуляції та адаптивних стратегій подолання стресу.

По-третє, групові форми арт-терапевтичної роботи створюють простір для соціальної підтримки та взаємодії, що знижує ризики ізоляції підлітків у кризових ситуаціях та підсилює їхню соціальну стресостійкість. По-четверте, програма спрямована не лише на зниження рівня тривожності та опрацювання наслідків стресу, а й на розвиток внутрішніх ресурсів, формування позитивного самосприйняття, підвищення самооцінки та цілеспрямованості.

Таким чином, використання арт-терапії у комплексній програмі корекції стресостійкості підлітків є обґрунтованим вибором, що відповідає віковим особливостям підліткового розвитку, забезпечує інтегрований вплив на особистість та сприяє формуванню довготривалих ресурсів психологічної стійкості в умовах сучасних соціальних викликів.

### **2.3. Аналіз результатів психокорекційної програми стресостійкості підлітків засобами арт-терапії**

Результати проведення психокорекційної програми із застосуванням арт-терапевтичних технік для підлітків із середнім і високим рівнями тривожності засвідчили її ефективність у кількох важливих напрямках, а саме, спостерігалось істотне зниження інтенсивності тривожності та пов'язаних із нею соматичних і поведінкових проявів (напруженість, дратівливість, замкненість). Також учасники програми продемонстрували розвиток навичок емоційної саморегуляції та здатність конструктивно виражати емоції за допомогою творчої

діяльності. Було досягнуто підвищення рівня самооцінки та позитивного самосприйняття, що проявилось у зростанні впевненості у власних можливостях та формуванні більш оптимістичного ставлення до майбутнього. Після проходження програми психокорекції у учасників відзначено активацію мотиваційної сфери та розвиток цілепокладання, що свідчить про здатність підлітків визначати реалістичні життєві цілі та будувати кроки для їх досягнення. Групові арт-терапевтичні практики сприяли зміцненню соціальної взаємодії та підтримки, що зменшило відчуття ізоляції та посилило соціальну стресостійкість.

Аналіз показників стресостійкості після реалізації психокорекційної програми з елементами арт-терапії засвідчив позитивні зміни у психоемоційному стані підлітків. Оцінювання результативності застосованих методик здійснювалося шляхом порівняння рівнів стресостійкості до початку програми та після її завершення із використанням комплексу діагностичних інструментів. На початковому етапі більшість учасників продемонстрували середні показники тривожності, що відображає помірне стресове навантаження у їхньому житті. Хоча цей рівень не мав критичного характеру, він все ж не забезпечував відчуття повної емоційної рівноваги, що є типовим для сучасних умов, позначених динамічними змінами та численними стресогенними чинниками. По завершенню програми було зафіксовано зниження показників ситуативної тривожності у значної частини підлітків, що підтверджує ефективність арт-терапевтичних технік у зменшенні проявів стресу та тривожних станів.

Зниження рівня тривожності можна пояснити залученням творчих підходів, які дали змогу підліткам ефективніше реагувати на стресогенні ситуації та знаходити емоційне розвантаження у процесі арт-терапевтичної діяльності. Аналіз динаміки стресостійкості засвідчив загальне підвищення цього показника після завершення програми. Ті учасники, які на початковому етапі демонстрували низький або середній рівень здатності протистояти стресу, виявили позитивні зміни й продемонстрували більшу витривалість до психологічних навантажень. Таким чином, можна констатувати

результативність програми, яка сприяла формуванню додаткових внутрішніх ресурсів для подолання стресових впливів, що, у свою чергу, забезпечує підліткам кращий контроль над емоційною сферою та підвищує їхню здатність справлятися з навчальними та життєвими викликами.

Результати оцінювання групової згуртованості виявили позитивну динаміку, зокрема зростання рівня єдності та взаємної залученості серед більшості підлітків. Це дає підстави стверджувати, що арт-терапевтичні методи сприяли не лише зміцненню індивідуальної стресостійкості, але й підвищили ефективність міжособистісної взаємодії, посилили атмосферу підтримки та співпраці у підлітковому середовищі.

Узагальнені результати свідчать, що застосування арт-терапії є дієвим інструментом підвищення рівня стресостійкості в підлітковому віці. Вона сприяє зниженню показників тривожності, формуванню більшої психологічної витривалості та зростанню групової згуртованості, що має принципове значення для збереження гармонійного психоемоційного стану юнацтва підліткового віку. Проведений аналіз підтвердив, що психокорекційна програма, побудована на арт-терапевтичних практиках, здійснила відчутний вплив на різні компоненти стресостійкості підлітків. Варто наголосити, що ефективність арт-терапії проявилася не лише у зниженні рівня тривожності, але й у комплексному покращенні емоційного та психологічного благополуччя учасників дослідження.

Арт-терапія сприяла формуванню нових стратегій подолання стресу шляхом творчого самовираження. Завдяки участі у малюванні, ліпленні та інших видах арт-активностей підлітки змогли безпечно виразити емоції, що знизило їхню тривожність і внутрішню напругу. Водночас групові заняття посилили комунікативні навички, сприяли згуртованості та створили атмосферу соціальної підтримки серед однолітків.

Варто підкреслити значення довгостроковості ефектів застосування арт-терапії. Попри те, що короткострокові ефекти демонструють суттєве зниження рівня тривожності та зростання стресостійкості, постає необхідність у подальшому науковому моніторингу для з'ясування стійкості цих ефектів.

Довготривале спостереження дасть змогу оцінити, чи зберігаються позитивні зміни з часом і яким чином вони відображаються на повсякденному житті підлітків.

Беручи до уваги отримані результати, доцільним видається включення арт-терапевтичних практик у шкільні та освітні програми як складової системи психологічної підтримки підлітків. Регулярне проведення занять або навіть короткотривалі сесії арт-терапії здатні сприяти зниженню рівня тривожності й стресу, зміцненню стресостійкості, а також формуванню більш тісних і конструктивних соціальних взаємозв'язків.

Арт-терапевтичні методики довели свою результативність у зміцненні стресостійкості підлітків. Використання творчих підходів у психокорекційній діяльності сприяло зниженню рівня тривожності, підвищенню здатності долати стресові чинники та формуванню більш стійких соціальних взаємозв'язків. Отримані результати акцентують значущість арт-терапії як ефективного засобу у системі забезпечення психічного благополуччя підліткового віку.

Опитувальник Спілбергера-Ханіна посідає одне з провідних місць серед психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання рівня тривожності, оскільки дає змогу комплексно проаналізувати цей психологічний феномен у двох вимірах. Інструментарій містить по двадцять суджень, які відображають особливості ситуативної (реактивної) тривожності, що проявляється як тимчасовий психоемоційний стан, та двадцять тверджень, що характеризують тривожність як відносно стабільну особистісну властивість. У концепції Ч. Спілбергера ситуативна тривожність постає як суб'єктивне переживання загрози й внутрішнього напруження, яке супроводжується активацією механізмів автономної нервової системи.

В контексті особистісної структури, тривожність інтерпретується як стійка поведінкова схильність або мотиваційна установка, що зумовлює тенденцію людини інтерпретувати значну кількість об'єктивно нейтральних чи безпечних обставин як потенційно небезпечні. Це, у свою чергу, провокує появу реакцій тривоги, інтенсивність і частота яких часто не корелюють із реальною загрозою.

Опитувальник Спілбергера, побудований на поділі реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності, виступає винятковим психодіагностичним інструментом, оскільки забезпечує можливість чіткої диференціації між тривожністю як короткочасним емоційним станом і як відносно стабільною індивідуальною характеристикою.

«Ситуативна, або реактивна, тривожність розглядається як тимчасовий емоційний стан, що актуалізується в певний момент життєдіяльності індивіда. Для нього властиві переживання напруження, внутрішнього неспокою, занепокоєння та нервової збудженості, які виникають у відповідь на дію стресогенних чи екстремальних факторів» [17]. Вираженість і динаміка цього стану є змінними величинами та залежать від специфіки зовнішніх умов і суб'єктивного сприйняття ситуації. Використання опитувальника Спілбергера-Ханіна дає змогу не лише зафіксувати актуальний рівень емоційної напруги в конкретних обставинах, але й оцінити потенційні особливості реагування індивіда на майбутні стресові впливи.

Зазначений діагностичний інструментарій має особливу цінність у процесі виявлення індивідів, які потребують додаткової психологічної допомоги чи цілеспрямованої корекції проявів підвищеної тривожності. Окрім того, отримані результати можуть виступати емпіричною основою для проектування персоналізованих програм психотерапевтичного впливу або тренінгових занять, спрямованих на зміцнення стресостійкості та оптимізацію загального психоемоційного функціонування.

У результаті здійснення формувального експерименту були зафіксовані відповідні показники, отримані за допомогою методики Спілбергера-Ханіна (Додаток А). «Рівень ситуативної (реактивної) тривожності обчислювався за спеціальною розрахунковою формулою:

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де  $\sum 1$  – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$  – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20» [32].

У випадку, коли показник реактивної тривожності становить менш ніж 30 балів, можна говорити про низький рівень тривожних переживань, що свідчить про відсутність вираженого психоемоційного напруження на момент обстеження. «Інтервал від 31 до 45 балів інтерпретується як середній ступінь тривожності, який характеризується помірною емоційною реакцією на стресові чинники. Перевищення порогу в 46 балів та більше вказує на високий рівень тривожності, що свідчить про значне напруження та підвищену ймовірність дезадаптивних проявів» [32].

Надмірно високі показники тривожності (понад 46 балів) часто корелюють із наявністю внутрішньоособистісних конфліктів невротичного характеру, схильністю до емоційних зривів та підвищеним ризиком розвитку психосоматичних порушень. Водночас надто низькі значення (менше 12 балів) зазвичай свідчать про депресивні тенденції, знижену психоемоційну чутливість та дефіцит мотиваційної активності. Проте в окремих випадках подібно занижений рівень тривожності може бути наслідком механізму психологічного витіснення, коли індивід штучно блокує інтенсивні тривожні переживання з метою формування більш сприятливого уявлення про власний стан. Узагальнені результати аналізу середніх показників групи, отриманих за методикою оцінки індексу групової згуртованості «Психометричний тест К. Е. Сішора», подано в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Індекс згуртованості» підлітків після проходження психокорекційної арт-терапевтичної програми

	Середні показники		Значимість t-Стьюдента
	Група 1	Група 2	
<b>Індекс групової згуртованості</b>	12,50	14,70	0,171

Джерело: сформовано автором

Проведений порівняльний аналіз дав змогу встановити наявність помітних розбіжностей між досліджуваними групами. Значення двостороннього критерію

дорівнює 0,171, що вказує на відсутність статистично значущої різниці у рівні групової згуртованості. Водночас зафіксовано динаміку підвищення індексу групової інтегрованості: від межового показника між низьким та середнім рівнем до стабільного середнього рівня. Важливо підкреслити, що після реалізації психокорекційної програми, спрямованої на розвиток стресостійкості із застосуванням арт-терапевтичних методів, результати стали більш чітко відображати орієнтацію учасників на спільні завдання та демонструвати зростання ефективності групової взаємодії. Отримані дані свідчать про позитивний вплив програми, що зумовило підвищення рівня групової згуртованості.

Таким чином, реалізація програми дозволила не лише знизити рівень тривожності у підлітків, але й сприяла формуванню стійких адаптивних механізмів подолання стресу, що створює підґрунтя для гармонійного психосоціального розвитку в умовах сучасних викликів.

## Висновки до розділу 2

Беручи до уваги отримані результати, доцільним видається включення арт-терапевтичних практик у шкільні та освітні програми як складової системи психологічної підтримки підлітків. Регулярне проведення занять або навіть короткотривалі сесії арт-терапії здатні сприяти зниженню рівня тривожності й стресу, зміцненню стресостійкості, а також формуванню більш тісних і конструктивних соціальних взаємозв'язків.

Арт-терапевтичні методики довели свою результативність у зміцненні стресостійкості підлітків. Використання творчих підходів у психокорекційній діяльності сприяло зниженню рівня тривожності, підвищенню здатності долати стресові чинники та формуванню більш стійких соціальних взаємозв'язків. Отримані результати акцентують значущість арт-терапії як ефективного засобу у системі забезпечення психічного благополуччя підліткового віку.

## РОЗДІЛ 3

### ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМКИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

#### 3.1. Розвиток нових арт-терапевтичних інструментів в Україні

Для майбутнього розвитку процесів формування стресостійкості підлітків засобами арт-терапії, на нашу думку, буде характерним посилення профілактичного підходу. Арт-терапія дедалі частіше буде використовуватись не лише як засіб корекції вже існуючих стресових станів, а й як профілактичний інструмент для попередження емоційного вигорання, тривожності та кризових реакцій у підлітків. Значимим аспектом стане інтеграція з освітнім середовищем. Важливо робити акцент на впровадженні арт-терапевтичних практик у школах та позашкільних закладах. Це створить можливість для масового формування стресостійкості як ключової життєвої компетентності.

Розвиток цифрових арт-терапевтичних інструментів передбачає використання віртуальної реальності (VR), цифрових платформ для малювання, музичної імпровізації, інтерактивних додатків, що дозволить урізноманітнити методи арт-терапії та зробити їх ближчими до сучасних підлітків. Сьогодні в арт-терапії, безумовно, відбувається акцент на розвитку соціальної стійкості. Групові арт-терапевтичні заняття мають залишатися у фокусі, оскільки вони розвивають підтримуюче середовище, навички комунікації та взаємодії, що є важливими буферами проти стресу. Це, в свою чергу, вимагає індивідуалізації програм. Майбутнє за адаптивними програмами, які враховують рівень тривожності, індивідуальні особливості, когнітивний стиль і соціальний досвід підлітка. Це дозволить досягати більш стійких результатів.

Сьогодні в психологічній практиці спостерігається зміщення фокусу на мотиваційну та ціннісну сфери. Арт-терапія має не лише знімати напругу, а й допомагати підліткам формувати життєві орієнтири, цілі та сенси, які виступають внутрішніми ресурсами стресостійкості. Відбувається

міждисциплінарна інтеграція. Поєднання арт-терапії з когнітивно-поведінковими підходами, майндфулнес-практиками, тілесно-орієнтованими методами створюватиме комплексні програми підвищення стресостійкості.

Доцільними акцентами для майбутнього у формуванні стресостійкості підлітків засобами арт-терапії є розвиток емоційної грамотності (навчання підлітків усвідомлювати й називати власні емоції); формування позитивної «Я-концепції» та самооцінки як основи психологічної стійкості; зміцнення внутрішньої мотивації та цілепокладання через арт-візуалізацію і символічне мислення; соціальна підтримка та групова взаємодія для подолання ізоляції; цифровізація та креативність – використання сучасних технологій як нового арт-терапевтичного простору.

Надалі арт-терапія у підлітковій практиці дедалі більше виконуватиме комплексну функцію: не лише знижуватиме рівень стресу, а й формуватиме довготривалі ресурси психологічної стійкості, саморозвитку та соціальної адаптації. Перспективні напрями арт-терапії які відповідають сучасним викликам і можуть стати дієвими у формуванні стресостійкості підлітків орієнтуються на інноваційність, інтегративність і ресурсність, що дозволить зробити її ще більш ефективним засобом формування стресостійкості у підлітків (табл. 3.1).

Серед перспективних напрямів арт-терапії у формуванні стресостійкості, особливо цікавими для сучасних підлітків стають саме цифрові методики:

1. Цифрова арт-терапія. Передбачає використання VR/AR технологій, інтерактивних додатків для малювання, музичної імпровізації, створення 3D-моделей. Її переваги в тому, що підлітки легше залучаються у терапевтичний процес у звичному для них цифровому середовищі. Очікуваний ефект проявляється через підвищення мотивації до участі в терапії, розширення можливостей самовираження.

2. Нейроарт-терапія являє собою поєднання арт-технік із майндфулнесом, дихальними практиками, тілесно-орієнтованими методами. Базується на використанні вправ на ритмічне малювання, створення симетричних узорів,

нейрографіки. Очікуваним ефектом буде розвиток навичок саморегуляції, зниження рівня тривожності, баланс нервової системи.

Таблиця 3.1

## Перспективні напрями арт-терапії у формуванні стресостійкості підлітків

№	Перспективний напрям	Суть	Очікуваний ефект
1	Цифрова арт-терапія	Використання VR/AR-технологій, мобільних застосунків для малювання, музичної імпровізації, створення 3D-образів	Підвищення мотивації підлітків до терапії, розширення можливостей самовираження
2	Нейроарт-терапія	Поєднання арт-технік із майндфулнесом, дихальними вправами, тілесно-орієнтованими практиками; використання нейрографіки	Зниження тривожності, розвиток саморегуляції, гармонізація психофізичного стану
3	Інтегративна арт-терапія	Комбінація різних видів мистецтва (малювання, музика, рух, казкотерапія) у єдиному проекті	Комплексний вплив на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості
4	Групова та командна арт-терапія	Спільні творчі завдання: колажі, панно, театральні постановки, колективні картини	Зміцнення соціальних зв'язків, розвиток співпраці, зменшення ізоляції
5	Арт-терапія цілепокладання	Використання візуалізаційних практик («Символ моєї мрії», карти майбутнього), творчих щоденників	Розвиток мотивації, формування стійких цілей, підвищення впевненості у власних силах
6	Арт-терапія травматичного досвіду	Пісочна терапія, ліплення, драматерапія для безпечного проживання травматичних подій	Зниження посттравматичних симптомів, розвиток внутрішніх ресурсів, психологічна стійкість
7	Соціально-орієнтована арт-терапія	Арт-проекти в школах і громадах (стінописи, виставки, музично-театральні заходи)	Формування почуття приналежності, інтеграція у соціум, посилення колективної стійкості

Джерело: складено автором

3. Інтегративна арт-терапія, як комбінація різних видів мистецтва: малювання, музика, рух, казкотерапія в поєднанні з використанням цифрового контенту. Тут передбачається створення таких проектів, як «Мій ресурсний світ», «Подорож героя». Наслідком стане корисний ефект від комплексного впливу на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери підлітка.

Серед множини інноваційних напрямків арт-терапії, які відповідають за розвиток психологічної стійкості та активацію соціальної інтеграції перспективними та дієвими будуть практики:

- групової та командної арт-терапії (спільні творчі проекти, колажі, настінні панно, театральні постановки; використання колективних арт-завдань як метафори подолання труднощів разом). Ефектом від їх застосування буде розвиток соціальної підтримки, зменшення ізоляції, формування навичок співпраці;

- арт-терапія, спрямована на розвиток цілепокладання через візуалізаційні практики («Символ моєї мрії», «Моя карта майбутнього») та творчі щоденники для планування і відстеження особистих досягнень. Такі практики сприятимуть посиленню мотивації, формуванню стійкої життєвої позиції, підвищенню внутрішнього контролю;

- арт-терапія травматичного досвіду за допомогою використання пісочної терапії, ліплення, драматерапії для безпечного «проживання» травматичних подій. В даній практиці застосовуються спеціалізовані програми для підлітків, які постраждали від війни чи міграційних процесів, а позитивним ефектом буде зниження посттравматичних проявів, розвиток ресурсності та психологічної стійкості.

- соціально-орієнтована арт-терапія в поєднанні з включенням арт-проектів у громадах, волонтерських ініціативах, школах. Прикладом може слугувати створення стінописів, виставок, музичних чи театральних заходів, які сприятимуть формуванню почуття приналежності й посиленню соціальної інтеграції.

Серед основних акцентів для майбутнього арт-терапії стануть технологічність (активне використання цифрових платформ і VR), гнучкість (адаптація програм під індивідуальні потреби підлітків); комплексність (поєднання з іншими психотерапевтичними практиками); соціальність (акцент на колективних формах роботи, що формують взаємну підтримку); ресурсність (розвиток навичок знаходження внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання

стресу). Отже, перспективні напрями арт-терапії орієнтуються на інноваційність, інтегративність і ресурсність, що дозволить зробити її ще більш ефективним засобом формування стресостійкості у підлітків. Сучасна арт-терапія орієнтована не лише на зняття стресу, а й на формування довготривалих ресурсів психологічної стійкості підлітків.

Окремої уваги в Україні заслуговують ті техніки арт-терапії, які спрямовані на корекції пост воєнних проявів та шляхів подолання психологічних травм пов'язаних з усіма трагедіями війни. Тенденції формування стресостійкості засобами арт-терапії у підлітків, які постраждали від війни визначили процеси зростання потреби у психокорекційних програмах. Війна в Україні призвела до різкого збільшення кількості підлітків, які зазнали втрати близьких, вимушеного переселення, руйнування соціальних зв'язків та небезпеки для життя. Це зумовлює високу актуальність застосування арт-терапії як гуманного, м'якого та доступного інструменту подолання психологічних наслідків травматичного досвіду (рис. 3.1).

У підлітків, які безпосередньо пережили бойові дії чи евакуацію, характерні симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР): тривожність, нав'язливі спогади, нічні кошмари, уникання нагадувань про травму. Арт-терапія дозволяє символічно виразити травматичний досвід, прожити його у безпечній формі (пісочна терапія, малюнок травми і трансформації, драматерапія). Вона стає дієвим засобом роботи з травматичною пам'яттю.

Водночас, у підлітків, що опосередковано постраждали (наприклад, через вимушену міграцію чи втрату звичного середовища), спостерігається підвищена вразливість до стресу, зниження самооцінки, відчуття ізоляції. Арт-терапія в таких випадках сприяє: відновленню позитивного образу «Я» (вправи «Автопортрет у майбутньому», «Моє дерево життя»), актуалізації внутрішніх ресурсів («Колаж моїх сильних сторін»), формуванню нових моделей ідентичності та соціальної приналежності. Відбувається формування ресурсності та позитивної ідентичності.



Рис. 3.1. Арт-терапія для підлітків у контексті війни: напрями та ефекти.

Джерело: сформовано автором

Значного поширення набуває розвиток групових та соціальних форм арт-терапії. У післявоєнних та кризових умовах групові арт-терапевтичні практики стають важливим фактором психосоціальної підтримки. Спільні арт-проекти (настінні панно, театральні постановки, групові колажі) допомагають знизити відчуття самотності, відновити довіру до оточення, зміцнити соціальну стресостійкість. Проходить адаптація арт-терапії до дистанційних та цифрових форматів. В умовах вимушеної міграції та роз'єднаності сімей зростає значення онлайн-арт-терапії: цифрові малюнкові додатки, музичні платформи, VR-середовища для релаксації. Це розширює доступність психокорекційної допомоги та дозволяє підтримувати контакт навіть у віддалених регіонах.

Важливою тенденцією є поєднання арт-терапії з травма-орієнтованими підходами, інтеграція арт-терапії з іншими методами: когнітивно-поведінковою терапією, майндфулнесом, тілесно-орієнтованими практиками. Такий комплексний підхід посилює ефективність програм і допомагає не лише знизити

симптоми тривожності чи ПТСР, а й розвивати довготривалі ресурси стійкості. Що разом дозволяє робити акцент на формуванні цілей і життєвих орієнтирів. Для підлітків, які втратили стабільність і безпеку, особливо важливо формувати відчуття майбутнього. Арт-терапія через вправи на візуалізацію («Символ моєї мрії», «Мій світ без стресу») сприяє відновленню віри у власні можливості, побудові планів і цілей, що є основою психологічної стійкості.

Арт-терапія для підлітків, які безпосередньо чи опосередковано постраждали від війни в Україні, стає не лише засобом зниження рівня тривожності й роботи з травматичним досвідом, а й інструментом формування внутрішніх ресурсів, соціальної підтримки та позитивної життєвої перспективи. Тенденції розвитку полягають у цифровізації, груповій інтеграції, профілактичній спрямованості та міждисциплінарному підході, що робить арт-терапію одним із найбільш перспективних засобів формування стресостійкості у підлітків в умовах сучасних криз.

### **3.2. Світові тенденції формування стресостійкості у підлітків засобами арт-терапії**

Світові тенденції формування стресостійкості у підлітків засобами арт-терапії характеризуються зростанням профілактичної ролі арт-терапії. У провідних країнах (США, Канада, Великобританія) арт-терапія дедалі частіше використовується як профілактичний інструмент для зміцнення психічного здоров'я підлітків, а не лише як метод подолання травматичного досвіду. В освітніх програмах акцент робиться на розвиток емоційної грамотності, саморегуляції та креативності як складових стресостійкості. Відбувається інтеграція в освітній простір. У школах Західної Європи поширюються практики «шкільних арт-терапевтичних студій» (art-based learning), де творчість інтегрується у навчання. Це дозволяє одночасно підвищувати академічну

успішність та психологічну стійкість учнів, знижуючи тривожність і напруження.

Зазначимо, що глобальна цифровізація не оминула арт-терапію. У світі активно розвиваються цифрові формати: мобільні застосунки для арт-терапії (наприклад, для створення цифрових мандал, щоденників емоцій); VR/AR-платформи для занурення у «ресурсні віртуальні простори»; онлайн-групи арт-терапії для підлітків у різних країнах. Це розширює доступність допомоги, особливо для молоді у віддалених регіонах чи в умовах кризи (пандемія, війна).

Зросла роль травма-орієнтованих арт-практик та інтеграції з іншими психотерапевтичними практиками. У країнах, що пережили воєнні конфлікти або масові міграційні процеси (Ізраїль, Сирія, країни Балкан), арт-терапія використовується як засіб подолання ПТСР (посттравматичний стресовий розлад). Найефективнішими визнані пісочна терапія, драматерапія, колажі на тему «Моє безпечне місце», які допомагають підліткам інтегрувати травматичний досвід. У сучасних світових програмах арт-терапія поєднується з майндфулнес-практиками (усвідомленість через малювання, медитативне розфарбовування), когнітивно-поведінковою терапією (переписування стресових сценаріїв через творчість), позитивною психологією (створення арт-щоденників вдячності, ресурсних карт).

Під час формування стресостійкості у підлітків засобами арт-терапії спостерігається групова та комунікативна спрямованість багатьох технік. У світовій практиці значна увага приділяється груповим арт-терапевтичним форматам, адже саме вони формують у підлітків відчуття спільності, підтримки та взаємодопомоги. Це особливо важливо в умовах соціальної ізоляції, що зростає через цифровізацію життя. Застосовується інтеркультурний підхід – міжнародні програми (наприклад, UNESCO Art for Resilience) акцентують на тому, що арт-терапія має враховувати культурні особливості підлітків. У країнах Азії та Африки використовують традиційні символи, музику, ритуали, що підсилює ефект від терапії.

В таблиці 3.2 наочно показано, що світова практика акцентує не лише на лікувальному, але й на профілактичному та інтегративному потенціалі арт-терапії у формуванні стресостійкості підлітків.

Таблиця 3.2

## Світові тенденції арт-терапії у формуванні стресостійкості підлітків

№	Світова тенденція	Основний зміст	Очікуваний ефект
1	Профілактична роль арт-терапії	Використання арт-практик не лише для подолання травм, а й для запобігання тривожності та вигорання	Зміцнення психічного здоров'я, розвиток емоційної грамотності, формування навичок саморегуляції
2	Інтеграція в освітній простір	Створення арт-студій у школах, впровадження творчих занять у навчальні програми	Зниження рівня стресу в учнів, підвищення мотивації та академічної успішності
3	Цифровізація арт-терапії	Використання VR/AR, мобільних застосунків, онлайн-груп для арт-терапії	Розширення доступу до терапії, підвищення зацікавленості підлітків, можливість дистанційної підтримки
4	Травма-орієнтовані практики	Використання пісочної терапії, драматерапії, колажів у роботі з наслідками війни чи міграції	Зниження проявів ПТСР, безпечне проживання травматичного досвіду, розвиток адаптивних стратегій
5	Групова спрямованість	Коллективні арт-проекти, спільні малюнки, театральні постановки	Розвиток навичок співпраці, підтримка, зменшення соціальної ізоляції
6	Інтеркультурний підхід	Використання традиційної символіки, музики, обрядів різних культур у терапії	Підвищення автентичності та ефективності терапії, врахування культурних особливостей підлітків
7	Інтеграція з іншими підходами	Поєднання арт-терапії з майндфулнесом, когнітивно-поведінковою терапією, позитивною психологією	Комплексний вплив на особистість, підвищення довготривалої ефективності програм

Джерело: побудовано автором

Зазначимо, що для того щоб зіштовхнутися зі стресами підлітки не обов'язково переживають травматичні події в їх класичному розумінні. Сьогодні існує думка, що власне сама глобалізація – це вже стрес. Тому питання стресостійкості та подолання страхів має міжнародне значення. Вплив глобалізації на стресостійкість підлітка в контексті міжнародних арт-терапевтичних практик є передумовою зростання викликів для психіки підлітків. Глобалізація приносить не лише нові можливості, а й додаткові стресори для

підлітків: інтенсивний інформаційний потік, цифрову залежність, конкуренцію у навчанні, ризики соціального порівняння через соціальні мережі. Це посилює ризик тривожності та зниження психологічної стійкості.

Тому новим ресурсом для формування стресостійкості й арт-терапії одночасно стає міжкультурний обмін. З іншого боку, глобалізація відкриває доступ до міжнародного досвіду арт-терапії. Підлітки можуть знайомитися з практиками різних культур (мандалотерапія з Індії, пісочна терапія з Японії, драматерапія з європейських шкіл), що збагачує їхній ресурсний арсенал і сприяє формуванню гнучких стратегій подолання стресу. На допомогу тут приходять цифровізація та глобальні арт-терапевтичні платформи, які нівелюють відстані й кордони. Глобалізація сприяє поширенню онлайн-арт-терапії та доступу до VR/AR-практик, мобільних застосунків, міжнародних арт-спільнот. Це дозволяє підліткам навіть у кризових умовах (війна, міграція) підтримувати психічну рівновагу та відчувати приналежність до глобальної молодіжної культури.

Можемо стверджувати, що новою основою для стресостійкості стали глобальні цінності. Міжнародні арт-терапевтичні проекти (наприклад, під егідою UNESCO, UNICEF) часто спрямовані на розвиток цінностей миру, толерантності, міжкультурного діалогу. Це допомагає підліткам формувати стійкість через відчуття єдності з іншими культурами, що особливо важливо в умовах війни та міграційних процесів. Разом із тим глобалізація може мати й негативний вплив: стандартизація підходів іноді знижує врахування національної ідентичності підлітків. Надмірна «західна» стандартизація методик арт-терапії може послаблювати ефективність у регіонах, де культурна символіка й традиційні практики мають вирішальне значення для стійкості. Ризиком залишається небезпека уніфікації проти культурної унікальності.

### Висновки до розділу 3

Отже, глобалізація має подвійний вплив на стресостійкість підлітків: з одного боку, вона створює додаткові стресові фактори, з іншого – надає широкі можливості для доступу до міжнародних арт-терапевтичних практик, обміну

досвідом та формування міжкультурної психологічної стійкості. Найбільш ефективним є підхід, що поєднує глобальні інновації з урахуванням локальних культурних ресурсів, адже саме так забезпечується гармонійне формування стресостійкості у підлітків в умовах глобалізованого світу.

Світові тенденції демонструють, що арт-терапія у формуванні стресостійкості підлітків розвивається у напрямі профілактичної роботи, інтеграції в освітні системи, цифровізації, травма-орієнтованих програм та інтеркультурної адаптації. Глобальний досвід доводить: арт-терапія є не лише методом подолання стресу, але й інструментом формування довготривалих психологічних ресурсів, що дозволяє молоді ефективно адаптуватися до складних умов сучасного світу.

Аналіз сучасних тенденцій засвідчує, що формування стресостійкості у підлітків засобами арт-терапії як в Україні, так і у світі, є одним із найбільш перспективних напрямів психологічної практики. В Україні актуальність арт-терапевтичних підходів зростає у зв'язку з воєнними подіями, масовою міграцією та підвищеним рівнем тривожності серед дітей та підлітків. Вітчизняна практика орієнтується насамперед на роботу з травматичним досвідом, зниженням рівня тривожності, відновленням позитивного образу «Я» та соціальної підтримки. Особливий акцент робиться на групових формах арт-терапії, які сприяють відчуттю єдності, зниженню ізоляції та відновленню довіри до оточення.

У світовій практиці спостерігається розширення профілактичної ролі арт-терапії, її активна інтеграція у шкільні програми, цифровізація через використання VR/AR та онлайн-форматів, а також розвиток інтеркультурних і травма-орієнтованих підходів. Перспективним вважається поєднання арт-терапії з майндфулнес-практиками, когнітивно-поведінковими та тілесно-орієнтованими методами, що забезпечує комплексний вплив на особистість підлітка. Таким чином, перспективи розвитку арт-терапії у формуванні стресостійкості підлітків полягають у її інтегративності, інноваційності та соціальній спрямованості. В Україні найбільш нагальним завданням є створення системних програм психологічної допомоги підліткам у кризових умовах війни, тоді як світові тенденції орієнтуються на профілактику, цифрові інновації та міжкультурну взаємодію. Поєднання цих двох векторів відкриває можливості для формування довготривалих ресурсів психологічної стійкості та гармонійного розвитку молодого покоління.

## ВИСНОВКИ

1. Доведено, що підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною вразливістю, схильністю до тривожності та гострими реакціями на соціальні, психологічні та фізичні стресори. У цих умовах арт-терапія виступає засобом, який поєднує емоційне розвантаження, самовираження, розвиток внутрішніх ресурсів і формування соціальної підтримки.

У ході дослідження було здійснено вивчення рівня стресостійкості підлітків, впроваджено психокорекційну програму із застосуванням арт-терапевтичних методів та проведено оцінювання її результативності. З метою перевірки ефективності арт-терапії у підвищенні здатності підлітків протистояти стресовим впливам було організовано експеримент, до якого залучено школярів віком від 13 до 16 років. Загальна вибірка становила 50 підлітків обох статей. Для вимірювання рівня стресостійкості використовувався комплекс психодіагностичних інструментів: тест Спілбергера-Ханіна, що визначає рівень ситуативної (реактивної) тривожності; методика Холмса і Раге для оцінки стресостійкості та соціальної адаптації; методика К. Сішора для виявлення індексу групової згуртованості; а також САН-опитувальник (самопочуття, активність, настрої).

2. Отримані результати свідчать, що за показниками методики Спілбергера-Ханіна рівень тривожності у більшості підлітків перебуває у межах середніх значень. Це вказує на наявність помірного стресового навантаження, характерного для значної частини респондентів, яке, однак, не сягає критичних меж і не становить загрози для їхнього психічного чи фізичного благополуччя. З огляду на сучасні реалії життя в Україні, що позначені воєнними діями, нестабільністю та частими соціальними змінами, такий рівень тривожності можна вважати природним. Він демонструє здатність підлітків адекватно реагувати на типові стресогенні обставини та підтримувати відносну емоційну рівновагу.

3. Щодо показників стресостійкості, результати засвідчили, що переважна частина опитаних характеризується середнім або високим її рівнем, що свідчить про достатню здатність конструктивно долати стресові ситуації. Зокрема, підлітки з високими показниками стресостійкості активно залучають власні психологічні ресурси для нейтралізації негативних емоційних переживань, що забезпечує їм можливість зберігати високу результативність у навчальній діяльності та підтримувати стабільний психоемоційний стан.

4. Дослідження рівня групової згуртованості за методикою К. Сішора виявило, що найбільша частка підлітків характеризується середніми показниками цього параметра, тоді як інші респонденти демонструють як нижчі, так і вищі за середні значення. Це свідчить про наявність різномірної структури згуртованості у підліткових колективах. Паралельно результати, отримані за допомогою САН-опитувальника, підтверджують, що у більшості підлітків рівень самопочуття, активності та настрою перебуває в межах середніх значень. Такий показник вказує на достатній рівень психологічного комфорту в повсякденному житті та здатність підтримувати позитивне емоційне налаштування у процесі навчальної діяльності. Водночас слід враховувати, що за умов підвищеного стресового навантаження ці показники здатні знижуватися, що зумовлює потребу у регулярному моніторингу та застосуванні корекційних заходів.

5. Сучасні соціальні виклики, зокрема військові дії, нестабільність соціального середовища, зростання рівня тривожності серед молоді, актуалізують необхідність пошуку ефективних психокорекційних технологій. У цьому контексті арт-терапія постає як перспективний напрям у формуванні стресостійкості підлітків. Її ефективність пояснюється поєднанням впливу на емоційну, когнітивну, поведінкову та мотиваційну сфери особистості. У найближчому майбутньому особливого значення набудуватиме профілактичний аспект арт-терапії, що дозволить не лише долати наслідки стресу, а й попереджати його виникнення. Важливим напрямом стане інтеграція арт-терапевтичних практик у освітній процес, адже школа є ключовим середовищем соціалізації підлітків. Значні перспективи відкриває цифровізація арт-терапії:

використання VR-технологій, цифрових платформ для малювання, музичної імпровізації, інтерактивних додатків. Це дозволить зробити арт-терапію ближчою та цікавішою для сучасних підлітків.

6. Комплексний аналіз психологічних особливостей проявів стресу у підлітковому віці та можливостей арт-терапії як інструменту корекції й профілактики показав, що застосування арт-терапевтичних методів є одним із найбільш ефективних підходів до формування стресостійкості в умовах сучасних викликів. Розроблена психокорекційна програма підтвердила доцільність комплексного впливу на емоційну сферу, самосприйняття, самооцінку, мотиваційні орієнтири та навички подолання стресу. Результати апробації свідчать про позитивну динаміку у зниженні рівня тривожності, підвищенні самооцінки, розвитку навичок емоційної саморегуляції та формуванні адаптивних стратегій поведінки у стресових ситуаціях.

7. Перспективність арт-терапії підтверджується як українським, так і світовим досвідом: вона ефективна у роботі з травматичними переживаннями, має значний потенціал у профілактиці психоемоційних порушень та може бути інтегрована в освітнє і соціальне середовище. Особливої ваги набувають цифрові арт-терапевтичні інструменти, групові практики та міжкультурна адаптація методик, які розширюють можливості застосування цього підходу. Арт-терапія є не лише засобом подолання стресу, але й механізмом формування довготривалої стійкості, гармонійного розвитку особистості та підвищення якості життя підлітків. Подальший розвиток цього напрямку вимагає створення системних програм, інтеграції у сферу освіти та психосоціальної підтримки, а також поєднання традиційних та інноваційних підходів.

8. У подальшій роботі доцільно робити акценти на: розвитку емоційної грамотності підлітків; формуванні позитивного образу «Я» та адекватної самооцінки; зміцненні внутрішньої мотивації та навичок цілепокладання; розвитку соціальної підтримки через групові форми арт-терапії; поєднанні арт-терапії з іншими психокорекційними підходами (когнітивно-поведінковим, тілесно-орієнтованим, майндфулнес-практиками). Отже, перспективи розвитку

арт-терапії у формуванні стресостійкості підлітків полягають у її комплексності, адаптивності та здатності інтегруватися як у традиційні, так і в інноваційні освітньо-психологічні практики. Такий підхід сприятиме формуванню довготривалих ресурсів психологічної стійкості та гармонійному розвитку підлітків у сучасних умовах.

## ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бардин Н., Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський В. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: Навчально-методичний посібник. Львів, 2020. 119 с.
2. Біда О. Різні підходи до визначення арт-терапії. Педагогічний часопис Волині. №4(11). 2018. С. 14-19.
3. Василенко Л. П. Арт-терапія у роботі з дітьми та підлітками: навч.-метод. посіб. Харків: Основа, 2018. 176 с.
4. Василевська О., Дворніченко Л. Казкотерапія як засіб психологічної роботи з різними віковими категоріями. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. № 6. С. 24-31.
5. Власова О. І. Психологія розвитку особистості підлітка: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2015. 288 с.
6. Вознесенська О. Застосування арт-терапії в роботі з діючими військовими. Простір арттерапії : мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: Матеріали ХХ Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції, 2023. С. 8-13.
7. Вознесенська О. Художник чи штучний інтелект – хто переможе в майбутньому? Простір арттерапії: єднання у творчій співдії : матеріали ХХІ Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 15-17 березня 2024 р. За наук. ред. О. Вознесенської, В. Волошиної, М. Перун, Л. Подкоритової. Київ, 2024. С. 19-21. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/03/artther2024zb.pdf#page=20> (дата звернення: 22.07.25).
8. Гурлева Т. С. Арт-терапевтичні технології у психологічному супроводі дітей і підлітків. Психологія і суспільство. 2020. № 2. С. 45-52.
9. Гундертайло Ю. Потенціал використання онлайн арттерапії у соціально-психологічному супроводі ВПО. Простір арт-терапії : зб. наук. праць. Вип. 2 (28). 2020. С.20-33 .
10. Зайцева І. Ю. Психокорекція емоційних станів підлітків засобами арт-терапії. Практична психологія та соціальна робота. 2019. № 7. С. 25-31.
11. Інститут Інтегративної Арттерапії. URL: <https://www.facebook.com/i.artterapie> (дата звернення 20.08.2025).
12. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. ЛДУВС : Львів, 2020. 232 с.
13. Каплуненко Я., Кучина В. Адаптація та валідація короткого п'ятифакторного опитувальника майндфулнес. Організаційна психологія

Економічна психологія. 2023. Vol. 1, no. 28. P. 95–105. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.10> (дата звернення: 15.08.2025).

14. Карамушка Л. М. Психологія стресу та методи його подолання. Київ: Освіта України, 2017. 240 с.

15. Кочерга Є. В. Засоби арт-педагогіки та арт-терапії як основа профілактики емоційного вигорання. Психологія кризових станів: наука і практика : зб. матеріалів Міжнародної науково-практ. онлайн-конф. (м. Київ, 4-6 листоп. 2021 р.). Київ, 2021. С. 82–84. URL : <http://surl.li/gmzcp>. (дата звернення: 22.09.25).

16. Креденцер О. Професійна самоефективність та її роль у забезпеченні психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах війни та повоєнного відродження: теоретичний аналіз проблеми. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2023 № 2-3 (29). С. 52-64.

17. Кудінова М. методологічні засади розвитку стресостійкості здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів в умовах військових дій. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Випуск 14. С. 24-31. URL: [http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14\\_2022/3.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/3.pdf) (дата звернення: 05.09.2025).

18. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. Вісник Східноукраїнського національного університету імені В. Даля. Теоретичні та прикладні проблеми психології. Луганськ, 2018. № 1 (45). С. 156-173.

19. Левченко К. Б. Арт-терапія як метод корекції тривожності у дітей підліткового віку. Вісник післядипломної освіти. Серія «Психологія». 2021. Вип. 14. С. 112-119.

20. Левін П. А. Зцілення від травми. Новаторська програма з відновлення мудрості тіла. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 156 с.

21. Львов О. О., Жабко Н. В. Важливість профілактики та корекції посттравматичних стресових розладів. Арт-терапевтичний підхід. Психологічні та психотерапевтичні аспекти. Простір арт-терапії : зб. наук. праць. Київ : Золоті ворота, 2018. Спец. вип. 159. С. 34.

22. Максименко С. Д. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 512 с.

23. Микитюк М., Дучимінська Т. Стресостійкість як чинник збереження психічного здоров'я працівників поліції в сучасних умовах. Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: матеріали XV

Міжнародної науково-практичної конференції (м. Луцьк, 23-24 березня 2023 року). Луцьк : Вежа-Друк, 2023. С. 153-156.

24. Назаревич В. Багатошаровість як символ захисту: психоаналітичний вимір в арттерапії. Простір арттерапії: вектори зцілення у часи війни: матеріали XXII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (21-23 березня 2025 р. За наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової. Київ: Талком, 2025. С. 63-65. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744961/1/Art%20Therapy%20Space-22%20Proceedings%20%282025%29.pdf> (дата звернення: 05.09.2025).

25. Найчук В. В., Лесніченко, Н. П. Розвиток стресостійкості особистості засобами арт-терапії в умовах воєнного стану. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2024. Серія: Психологія, (2), 133-136. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.26>. (дата звернення: 05.09.2025).

26. Палій О. І. Використання арт-терапії у формуванні стресостійкості школярів. Педагогічний процес: теорія і практика. 2022. № 4. С. 67-74.

27. Панкіна Катерина. Стресостійкість педагога в умовах війни та дистанційного навчання. Педагогічний вісник Поділля. №2. 2023. С. 30-32. <https://osvita.ua/school/method/teacher/278/>. (дата звернення: 05.09.2025).

28. Пасько К. Застосування методу арт-терапії у разі криз і психічних травм особистості. Слобожанський науковий вісник : Серія «Психологія», 2023. № 1. С. 39-43.

29. Притула О.А. Подолання стресу: метод арт-терапії. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка, Психологія, Медицина. № 12(30). 2023. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/5957/5990> (дата звернення: 05.09.2025).

30. Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій: матеріали XIX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної 98 конференції (м. Київ, 17-18 червня 2022 р.). За наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. Київ, 2022. 203 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/arttherapy-zb-22.pdf> (дата звернення: 06.08.2025).

31. Простір арттерапії: вектори зцілення у часи війни: матеріали XXII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (21-23 березня 2025 р., за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової. Київ: Талком, 2025. 178 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744961/1/Art%20Therapy%20Space-22%20Proceedings%20%282025%29.pdf> (дата звернення: 05.09.2025).

32. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с. URL: <https://uu.edu.ua/>

upload/Nauka/naukovi\_vydannia/psihologija\_stresy\_2023\_compressed.pdf (дата звернення: 06.09.2025).

33. Психологічна допомога в закладах освіти: ефективні методики та практики (з досвіду роботи) : практично-методичний посібник / авт. кол. : Романовська Д.Д., Гречко Р.І., Боднар Л.І., Гальчук К.В., Гнідан М.В. та ін.; за науковою редакцією Д. Д. Романовської. Чернівці : Технодрук, 2024. 232 с.

34. Савчин М. В., Василенко, Л. П. Основи психокорекції: підручник. Київ: Академвидав, 2019. 384 с.

35. Сімокоп Л. Арттерапія в цифровому світі: емоційна стійкість та творчий розвиток. Арттерапія в роботі психолога: інноваційні підходи : зб. матер. V Всеукр. наук.-практ. конференції, 23-27.10.2023 / уклад. О. Е. Жосан. Кропивницький : КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2023. С. 105-110.

36. Сорока О.В., Баула Д.-М. А. Здоров'я-збережувальний потенціал арт-терапії. The 8 th International scientific and practical conference «Actual trends of modern scientific research» (March 14-16, 2021) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2021. С. 466-471.

37. Стівен М. С., Денніс С. Ч. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Вид. друге / пер. з англ. Ірини Куришко. Львів : Галицька видавнича спілка, 2022. 384 с.

38. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2021. 23 с.

39. Терапія горя (R.A. Neimeyer, 2015, переклад та адаптація В. Зливков, С. Лукомська). Київ, 2021. 259 с.

40. Фурман В., Рева О. Психологічні особливості управління стресом в умовах суспільних трансформацій. ГАБІТУС : Психологія особистості, 2021. № 27. С. 151-155.

41. Чепа М. І. Технології арт-терапії у практиці психолога: навч.-метод. посіб. Київ: Каравела, 2017. 208 с.

42. Шевченко, Н. В. Психологічні особливості формування стресостійкості підлітків у кризових умовах. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 17. Вип. 1. С. 89-95.

43. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. The Perceived Stress Scale (PSS-10): Adaptation and Approbation in War Circumstances. URL: <http://surl.li/uivya> (дата звернення: 15.08.2025).

44. Штраубе М., Штраубе М. Кризова і травмапедагогіка. Friends of Waldorf Education. Germany's relief coalition. 37 с. URL: <https://www.freunde-waldorf.de/en/emergency-pedagogy/> (дата звернення: 20.08.2025).
45. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Психологія особистості. 2022 Вип. 39. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/36.pdf>. (дата звернення: 05.09.2025).
46. Що таке арттерапія та чому вона ефективна у роботі з дітьми під час війни. URL: <https://voices.org.ua/news/shcho-take-artterapiia-ta-chomu-vona-efektyvna-u-roboti-z-ditmy-pid-chas-viynu> (дата звернення: 05.09.2025).
47. Яценко, Т. С. Глибинна психокорекція: діагностичні та терапевтичні методи: монографія. Київ: Либідь, 2015. 356 с.
48. MacKenzie L. Positive Self Imagery Collage: An Expressive Arts Therapy Intervention Developed for Adolescents in a Virtual Partial Hospitalization Program. Expressive Therapies Capstone Theses, 2021. 398 p.
49. UNICEF. Art therapy interventions with children in crisis situations. Geneva, 2020. 56 p.
50. World Health Organization. Adolescent mental health: mapping actions of nongovernmental organizations and other international development organizations. Geneva: WHO, 2021. 85 p.
51. UNESCO. Arts education for resilience and well-being. Paris: UNESCO Publishing, 2022. 92 p.
52. 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, 11 (96), 2022. URL: <https://systematicreviewsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13643-022-01976-7> (дата звернення: 05.09.2025).