МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут безпеки та права

Кафедра психології та педагогіки

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ АРТТЕРАПІЇ НА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти 2 курсу
заочної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Балинської Сабріни Сергіївни

Науковий керівник
Доктор філософії, PhD з педагогіки
Дмитрук Зоя Анатоліївна

Рецензент

Доктор психологічних наук,
професор
Астремська Ірина Володимирівна

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«___» _____ 20___ р., протокол № ___
завідувач кафедри психології та педагогіки
кандидат психологічних наук, доцент
Бабчук Олена Григоріївна

_____

Одеса – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП……..3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ РОБОТІ З ПІДЛІТКАМИ…….8

1.1. Психологічні особливості стресу у підлітковому віці……..9

1.2. Арттерапія як напрям психокорекційної роботи……...13

1.3. Психологічні механізми впливу арттерапевтичних практик……..22

Висновки……29

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДО ВПЛИВУ АРТТЕРАПІЇ НА РІВЕНЬ СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ…….33

2.1. Організація, мета, методи і методики емпіричного дослідження, характеристика вибірки…….36

2.2. Реалізація програми арттерапевтичного впливу у підлітковому середовищі……..47

2.3. Психологічний аналіз ефективності арттерапії як методу зниження рівня стресу у підлітків……..53

Висновки……63

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ…….64

3.1. Опис програми арттерапевтичних занять та психологічних умов підвищення ефективності арттерапевтичних практик……69

3.2. Перспективи впровадження арттерапії в освітньому середовищі……..73

3.3. Рекомендації для педагогів і батьків……..77

Висновки…… 87

ВИСНОВКИ……...91

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....96

ВСТУП

Актуальність теми. Підлітковий вік є одним із найскладніших етапів розвитку особистості, оскільки саме в цей період відбуваються інтенсивні фізіологічні, емоційні та соціальні зміни. Підлітки стикаються з підвищеним рівнем стресу через навчальне навантаження, соціальні очікування, труднощі самоідентифікації та міжособистісні конфлікти. Хронічний стрес у цьому віці може призвести до емоційного виснаження, тривожності, агресії та навіть психосоматичних розладів.

Сучасна психологічна практика потребує ефективних, ненасильницьких і творчих методів зниження стресу. Одним із таких методів є арттерапія, що дозволяє підліткам виражати внутрішні переживання через художню діяльність, розвивати емоційну саморегуляцію та підвищувати рівень психологічного благополуччя.

Дослідження психологічних механізмів впливу арттерапії на рівень стресу у підлітків є актуальним, оскільки воно спрямоване на пошук ефективних способів психоемоційної підтримки підростаючого покоління.

У зв’язку з цим зростає потреба в ефективних, безпечних та гуманістично орієнтованих психологічних методах зниження стресу. Арттерапія як напрям психотерапевтичної допомоги має значний потенціал у роботі з підлітками, оскільки сприяє невербальному вираженню емоцій, саморегуляції та зниженню внутрішнього напруження. Водночас недостатньо вивченими залишаються саме психологічні механізми впливу арттерапії на рівень стресу у підлітків, що й зумовлює актуальність даного дослідження.

Мета дослідження: визначити, теоретично та емпірично обґрунтувати і дослідити психологічні механізми впливу арттерапії на зниження рівня стресу у підлітків.

Об’єкт дослідження: психоемоційний стан підлітків у процесі переживання стресу, що формується під впливом вікових, соціальних та індивідуально-психологічних чинників.

Психоемоційний стан підлітків у цей віковий період характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестійкістю настрою, інтенсивними внутрішніми переживаннями та активним становленням механізмів саморегуляції. Стресові ситуації, з якими стикаються підлітки (навчальне навантаження, міжособистісні конфлікти, соціальні очікування, кризи самоідентичності), можуть порушувати емоційну рівновагу, спричиняти психічне напруження та негативно впливати на психологічне благополуччя.

У межах даного дослідження психоемоційний стан підлітків розглядається як цілісна система взаємопов'язаних емоційних, когнітивних та поведінкових компонентів, що відображають рівень переживаного стресу та здатність особистості до адаптації. Саме цей комплексний стан виступає базовим полем психологічного впливу, в межах якого реалізуються арттерапевтичні методи.

Предмет дослідження: психологічні механізми впливу арттерапії на зниження рівня стресу у підлітків.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні наукові підходи до вивчення феномену стресу в психології, зокрема психофізіологічні, когнітивні, особистісні та соціально-психологічні концепції, з метою визначення сутності стресу, його структури, функцій та специфіки проявів у підлітковому віці;

2. Розкрити психологічні особливості підліткового віку, що зумовлюють підвищену вразливість до стресових впливів, зокрема емоційну нестабільність, формування самоідентичності, залежність від соціального оточення та недостатню сформованість механізмів саморегуляції;

3. Проаналізувати теоретичні засади арттерапії як напряму психологічної допомоги, визначити її основні принципи, функції, види та можливості застосування у роботі з підлітками, а також окреслити її переваги порівняно з вербальними методами психокорекції;

4. Визначити та систематизувати психологічні механізми впливу арттерапії на психоемоційний стан особистості, зокрема механізми емоційної

експресії, символізації, усвідомлення, катарсису, саморегуляції та ресурсної активації.

Гіпотеза дослідження:

У даному дослідженні висувається припущення, що цілеспрямоване застосування арттерапії у роботі з підлітками сприяє ефективному зниженню рівня стресу, оскільки активізує низку взаємопов'язаних психологічних механізмів, які забезпечують емоційну стабілізацію та підвищення адаптаційних можливостей особистості. Зазначені у гіпотезі процеси будуються на наступних механізмах:

1. **Механізм емоційної експресії** – арттерапія створює безпечні умови для невербального вираження інтенсивних, часто неусвідомлюваних або соціально неприйнятних емоцій, що зменшує внутрішнє напруження та попереджає їх накопичення;

2. **Механізм усвідомлення та символізації переживань** – у процесі творчої діяльності підлітки набувають можливості символічно відобразити власні стресові переживання, що сприяє їх усвідомленню, переосмисленню та інтеграції у структуру особистого досвіду;

3. **Механізм емоційної саморегуляції** – регулярне залучення до арттерапевтичних технік формує навички керування емоційними станами, знижує рівень тривожності та підвищує здатність до відновлення психологічної рівноваги;

4. **Механізм підвищення суб'єктивного контролю та ресурсності** – участь у творчому процесі сприяє зростанню почуття впевненості у власних можливостях, розвитку позитивної самооцінки та усвідомленню внутрішніх ресурсів, що зменшує інтенсивність стресових реакцій.

В умовах сучасного суспільства проблема стресу набуває особливої актуальності, оскільки інтенсивний темп життя, зростання інформаційного навантаження та підвищені соціальні вимоги значною мірою впливають на психоемоційний стан особистості. Найбільш уразливою до стресових впливів

є підліткова вікова група, для якої характерні глибокі фізіологічні, психологічні та соціальні зміни.

Теоретичне значення магістерської роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні механізми впливу арттерапії на зниження рівня стресу у підлітків. У роботі систематизовано сучасні вітчизняні та зарубіжні підходи до розуміння феномену стресу, його структури та особливостей прояву в підлітковому віці.

Уточнено роль арттерапії як психологічного засобу впливу на психоемоційний стан підлітків, розкрито її корекційний потенціал у контексті подолання стресових переживань. Теоретично обґрунтовано взаємозв'язок між арттерапевтичними техніками та такими психологічними механізмами, як емоційна експресія, символізація переживань, усвідомлення емоцій, саморегуляція та активізація внутрішніх ресурсів особистості.

Методологічне значення дослідження полягає у розробці та апробації комплексного підходу до вивчення впливу арттерапії на рівень стресу у підлітків, який поєднує теоретичний аналіз, психодіагностичні та формувальні методи дослідження.

У роботі обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію для вимірювання рівня стресу та психоемоційного напруження у підлітків, а також запропоновано алгоритм проведення арттерапевтичного впливу в межах формувального експерименту. Визначено логіку організації дослідження (констатувальний, формувальний і контрольний етапи), що забезпечує наукову верифікацію отриманих результатів.

Запропонована методологічна модель може бути використана як зразок для проведення подальших емпіричних досліджень, спрямованих на вивчення ефективності арттерапії та інших психокорекційних методів у роботі з підлітками.

Практичне значення магістерської роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у практичній діяльності психологів, педагогів та фахівців соціально-психологічної служби закладів освіти.

Розроблена та апробована арттерапевтична програма може бути застосована у роботі з підлітками, які переживають підвищений рівень стресу, емоційне напруження та труднощі адаптації. Запропоновані арттерапевтичні техніки можуть використовуватися як у груповій, так і в індивідуальній формі психологічної допомоги.

Матеріали дослідження можуть бути використані:

- у практиці психологічного консультування та психокорекції підлітків;
- у розробці профілактичних програм зі зниження стресу в освітньому середовищі;
- у навчальному процесі під час викладання дисциплін «Вікова психологія», «Психологія стресу», «Арттерапія»;
- у підготовці методичних рекомендацій та навчальних посібників для практичних психологів.

В цьому досліджненні будут розглядатися психологічна природа стресу, особливості його проявів у підлітковому віці, арттерапія як напрям психокорекційної роботи, теоретичні підходи до пояснення її впливу на емоційний стан людини, а також психологічні механізми зниження стресу через творчість. Це створює теоретичне підґрунтя для подальшого практичного дослідження проблеми.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ РОБОТІ З ПІДЛІТКАМИ

Стрес є складним психофізіологічним явищем, що виникає як відповідь організму та психіки людини на вплив зовнішніх або внутрішніх чинників, які сприймаються як загрозливі, надмірні або такі, що перевищують адаптаційні можливості особистості. У психології стрес розглядається як неспецифічна реакція організму на будь-які вимоги середовища, що потребують перебудови поведінки, емоційної сфери та фізіологічних процесів. Він виконує адаптаційну функцію, мобілізуючи ресурси організму для подолання складних ситуацій, однак за умови тривалого або надмірного впливу може мати деструктивні наслідки.

Термін «стрес» уперше з'явився у працях Волтера Кеннона, який описував універсальну реакцію організму на небезпеку — «боротися або втікати». Згодом це поняття почали часто пов'язувати з Гансом Сельє, хоча він застосував його дещо інакше. Сельє досліджував загальний адаптаційний синдром і пояснював стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-які вимоги, що до нього висуваються. Він підкреслював, що стрес супроводжує людину постійно: навіть під час сну організм перебуває у стані певної напруги, а повна відсутність стресу означала б смерть.

Ганс Сельє зосереджувався переважно на фізіологічних і біологічних механізмах стресу, тому тривалий час його розуміли як реакцію організму на шкідливі або загрозливі чинники. До таких реакцій зараховували різні фізіологічні процеси, які допомагають організму пристосуватися до змінних умов середовища.

У сучасній науці поняття «стрес» тлумачать значно ширше. Його використовують щонайменше у трьох значеннях. По-перше, як зовнішні подразники або події, що викликають напруження чи збудження; у цьому випадку частіше говорять про стресори або стрес-чинники. По-друге, як внутрішній стан людини, що проявляється у фізіологічній і психічній напрузі,

емоціях, захисних реакціях і способах подолання труднощів. Такі процеси можуть не лише шкодити, а й сприяти кращій адаптації та розвитку. По-третє, стрес розглядають як сукупність фізичних реакцій організму, які підтримують поведінку й психічні процеси, спрямовані на подолання складних або небезпечних ситуацій.[1, с. 5-7].

1.1 Психологічні особливості стресу у підлітковому віці

Стрес є однією з центральних категорій сучасної психології та психофізіології, що визначає реакцію організму та психіки людини на вплив несприятливих або надзвичайних факторів середовища. У науковій літературі існує багато визначень стресу, які відображають його багатогранний характер. Так, Ганс Сельє, один із піонерів у вивченні стресу, розглядав його як неспецифічну реакцію організму на будь-які вимоги, що пред'являються до нього, незалежно від характеру стимулу. В українській психологічній науці стрес визначається як психофізіологічний процес, що виникає у відповідь на внутрішні чи зовнішні подразники, які порушують рівновагу особистості та потребують мобілізації ресурсів для її відновлення. [1, с. 5-6].

У психодинамічній традиції стрес розглядається як результат внутрішніх конфліктів, що виникають у процесі несвідомого протистояння потреб особистості та соціальних обмежень. Когнітивні підходи, у свою чергу, підкреслюють суб'єктивне сприйняття ситуації як стресогенної, тобто стрес виникає не стільки через об'єктивну складність подій, скільки через оцінку їх людиною як загрозливих або перевищуючих її ресурси

Психологічна природа стресу передбачає його комплексний характер, що включає фізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, які взаємодіють між собою та визначають індивідуальну реакцію людини на стресогенні фактори. [2, с. 45]

Причини стресу поділяються на зовнішні та внутрішні фактори, що стимулюють мобілізацію психічних і фізіологічних ресурсів особистості.

Зовнішні фактори (стресори середовища) включають:

- соціальні та сімейні конфлікти;

- навчальні та професійні навантаження;
- економічну нестабільність та соціальну невизначеність;
- екологічні та фізичні подразники;
- форс-мажорні події, включаючи катастрофи та військові конфлікти

Внутрішні фактори пов’язані з особистісними характеристиками:

- рівень самоконтролю та стресостійкості;
- індивідуальні особливості нервової системи;
- когнітивні переконання та очікування;
- емоційна регуляція та здатність до саморефлексії.

Особливу увагу слід приділити підлітковому віку, який характеризується високою чутливістю до стресорів. Підлітки перебувають у фазі інтенсивного психофізіологічного розвитку, що включає гормональні зміни, формування ідентичності, підвищену емоційну лабільність та вразливість до соціального оцінювання. В Україні сучасні підлітки стикаються з низкою специфічних стресогенних умов: освітні навантаження, соціальні очікування, конфлікти у сім’ї, вплив медіа та соціальних мереж, а також психологічні наслідки політичних та економічних криз, війни та переселень. [3, с. 137]

Дослідження українських психологів показують, що підлітки часто переживають поєднання когнітивних та емоційних стресових реакцій, що проявляється у тривожності, пригніченості, агресивності та проблемах у соціальній взаємодії.

Механізми виникнення стресу охоплюють фізіологічні, когнітивні та поведінкові процеси, які забезпечують адаптацію організму до складних умов.

Фізіологічні механізми включають активацію симпато-адреналової системи та гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі, що веде до вироблення кортизолу та адреналіну. Ці процеси готують організм до «боротьби чи втечі», підвищуючи серцево-судинну активність, кров’яний тиск та енергетичний обмін

Когнітивні механізми полягають у суб'єктивній оцінці подій та можливостей їх подолання. Когнітивна оцінка визначає, чи буде подія сприйнята як стресогенна, і включає оцінку загрози, контролю та ресурсів для реагування.

Емоційні та поведінкові механізми проявляються у формі тривоги, страху, роздратування, а також у поведінкових реакціях — ухилення, агресія, підвищена активність або апатія. У підлітків ці механізми часто посилюються через розвиток самосвідомості та високої чутливості до оцінки оточення.

Особливо важливим є взаємодія фізіологічних і психологічних механізмів. Наприклад, підвищена активація нервової системи може посилювати емоційні реакції, що у свою чергу впливає на когнітивну оцінку подій, створюючи порочне коло стресової реакції. У підлітків, які перебувають у фазі формування самоконтролю, це коло особливо виражене, що підвищує ризик емоційного вигорання та поведінкових порушень. [4, с. 159-160]

В умовах сучасної України підлітковий стрес має специфічні риси, зумовлені соціально-політичними, економічними та культурними факторами. Сучасні українські підлітки стикаються з такими стресогенними чинниками:

- тривала нестабільність у країні та наслідки військових конфліктів;
- зміни у структурі освіти та навчальні перевантаження;
- соціальна дезорієнтація та відсутність стабільних моделей поведінки;
- вплив медіа та соціальних мереж на самооцінку та емоційний стан;
- сімейні конфлікти, економічні труднощі та високий рівень невизначеності.

Дослідження українських психологів показують, що реакції підлітків на стрес проявляються у високому рівні тривожності, дратівливості, порушеннях сну, втраті мотивації та підвищеній агресивності. Водночас підлітки демонструють високий потенціал до адаптивної мобілізації ресурсів, особливо за умови підтримки з боку сім'ї, педагогів та психологів.

Психологічна природа стресу підлітків в Україні визначається поєднанням універсальних психофізіологічних механізмів стресу та специфічних соціально-культурних чинників, які впливають на його прояви та інтенсивність. [4, с. 56]

Психологічна природа стресу є багатокомпонентною та багаторівневою, включаючи фізіологічні, когнітивні, емоційні та поведінкові механізми. Стрес виникає як реакція на поєднання зовнішніх та внутрішніх факторів і значною мірою залежить від суб'єктивної оцінки подій та ресурсів особистості. Підлітковий стрес в Україні має специфічні риси, зумовлені соціально-політичним контекстом, навчальним навантаженням, сімейними та культурними чинниками. Розуміння психологічної природи стресу підлітків є ключовим для розробки ефективних методів психологічної підтримки та психокорекції, включаючи арт-терапевтичні підходи, що детально розглядаються у наступних розділах роботи.

Стрес у підлітковому віці є багатовимірним явищем, що впливає на емоційний стан, поведінку та фізичне самопочуття підлітків. За відсутності належної підтримки та ефективних стратегій подолання стресові переживання можуть призводити до дезадаптації, порушень психічного здоров'я та ускладнення процесу особистісного становлення. Це зумовлює необхідність ранньої діагностики стресових станів і створення умов для розвитку стресостійкості у підлітковому віці.

Вплив стресу на підлітків проявляється передусім на емоційному рівні. Найпоширенішими реакціями є підвищена тривожність, дратівливість, емоційна нестабільність, пригніченість та внутрішнє напруження. Підлітки можуть відчувати труднощі у контролі власних емоцій, що зумовлює різкі перепади настрою та афективні реакції. Такі емоційні прояви негативно позначаються на психічному благополуччі та загальній якості життя.

На поведінковому рівні стрес може призводити до змін у соціальній взаємодії та навчальній діяльності. У підлітків спостерігається зниження навчальної мотивації, труднощі концентрації уваги, уникання відповідальності

або, навпаки, надмірна напруженість у досягненні результатів. У деяких випадках стрес провокує агресивну або протестну поведінку, порушення дисципліни, соціальну ізоляцію чи схильність до ризикованих форм поведінки.

У підлітковому віці стрес набуває особливої значущості через інтенсивні зміни, які відбуваються на біологічному, психологічному та соціальному рівнях розвитку. Цей віковий період характеризується гормональною перебудовою організму, формуванням самосвідомості, нестабільністю емоційної сфери та підвищеною чутливістю до оцінок з боку оточення. У зв'язку з цим підлітки часто сприймають життєві труднощі більш гостро, ніж дорослі, що підвищує ризик виникнення стресових станів. [5, с. 87-92]

1.2 Арттерапія як напрям психокорекційної роботи

Підлітковий вік є одним із найбільш уразливих періодів розвитку особистості щодо впливу стресогенних факторів. Це зумовлено поєднанням інтенсивних біологічних змін, формуванням самосвідомості, перебудовою системи соціальних відносин та зростанням вимог з боку навчального і соціального середовища. Як зазначає Т. М. Слюсар, емоційний стрес у підлітковому віці має специфічні прояви, що відрізняються від стресових реакцій у дітей та дорослих, оскільки пов'язані з кризою ідентичності та нестабільністю емоційної сфери.

Дослідниця підкреслює, що основною особливістю стресу у підлітків є його емоційна насиченість та тривалість, що часто призводить до стану хронічного емоційного напруження. Підлітки схильні гостро переживати навіть незначні труднощі, сприймаючи їх як загрозу власній значущості або соціальному статусу. У цьому віці стрес нерідко пов'язаний із навчальними перевантаженнями, міжособистісними конфліктами, проблемами самоприйняття та страхом невідповідності очікуванням значущих дорослих.

За результатами досліджень, наведених Т. М. Слюсар, емоційний стрес у підлітків найчастіше проявляється у вигляді підвищеної тривожності, дратівливості, емоційної нестабільності та афективних реакцій. Характерною

є різка зміна настрою, імпульсивність поведінки, схильність до емоційних вибухів або, навпаки, до замкненості та емоційного відсторонення. Такі прояви можуть ускладнювати соціальну адаптацію підлітка та негативно впливати на міжособистісні стосунки.

Окрему увагу авторка приділяє психосоматичним проявам стресу, які досить поширені у підлітковому віці. До них належать головний біль, порушення сну, підвищена втомлюваність, зниження апетиту або, навпаки, переїдання. Ці симптоми часто не усвідомлюються підлітками як наслідок стресу, що ускладнює своєчасне надання психологічної допомоги.

Важливою особливістю проявів стресу у підлітків є їх поведінковий аспект. За даними Т. М. Слюсар, стресові стани можуть супроводжуватися протестною поведінкою, порушенням дисципліни, зниженням навчальної мотивації, а також ризикованими формами поведінки. У деяких випадках підлітки використовують деструктивні способи подолання стресу, зокрема агресію або уникнення проблемних ситуацій.

Прояви стресу у підлітковому віці мають комплексний характер і охоплюють емоційну, поведінкову та психосоматичну сфери. Як наголошує Т. М. Слюсар, своєчасне виявлення емоційного стресу та створення сприятливих умов для психологічної підтримки підлітків є важливими чинниками профілактики дезадаптації та збереження психічного здоров’я. Це зумовлює необхідність цілеспрямованої роботи психологів, педагогів і батьків щодо формування у підлітків навичок емоційної саморегуляції та стресостійкості.

Проблема стресу у підлітковому віці набуває особливої актуальності в умовах сучасного соціального середовища, яке характеризується високою динамічністю, інформаційним перевантаженням та зростанням вимог до особистості. Підлітковий вік є періодом інтенсивного розвитку, що супроводжується глибокими біологічними, психологічними та соціальними змінами. Саме в цей період формується самосвідомість, відбувається переосмислення власної ідентичності та вибудовується система ціннісних орієнтацій, що зумовлює підвищену чутливість до стресових впливів.

Емоційний стрес у підлітковому віці має виражену специфіку, яка проявляється у високій інтенсивності переживань та нестабільності емоційних реакцій. Підлітки схильні гостро реагувати на ситуації оцінювання, критики та соціального порівняння, що часто сприймаються ними як загроза власній самоцінності. Унаслідок цього навіть незначні труднощі можуть викликати тривалі стресові стани, що негативно впливають на психоемоційний стан особистості.

Однією з провідних форм прояву стресу у підлітків є емоційні порушення, серед яких домінують тривожність, дратівливість, емоційна лабільність, почуття внутрішнього напруження та пригніченості. За даними досліджень Т. М. Слюсар, для підлітків характерні різкі перепади настрою, афективні реакції та труднощі у контролі власних емоцій. Це пов’язано з незрілістю механізмів емоційної саморегуляції та гормональними змінами, які посилюють емоційну реактивність. [6, с. 98-105]

Поряд з емоційними проявами, стрес у підлітковому віці відображається і на поведінковому рівні. Стресові стани можуть спричиняти агресивність, конфліктність, протестну поведінку або, навпаки, соціальну ізоляцію та уникання контактів. Підлітки нерідко демонструють зниження навчальної мотивації, труднощі концентрації уваги та небажання виконувати навчальні обов’язки. Такі поведінкові зміни часто є зовнішнім відображенням внутрішнього емоційного напруження та психологічного дискомфорту.

Важливою особливістю проявів стресу у підлітковому віці є наявність психосоматичних симптомів, які можуть маскувати психологічні проблеми. До найпоширеніших психосоматичних реакцій належать головний біль, порушення сну, хронічна втома, зниження працездатності, а також функціональні розлади травної та серцево-судинної систем. За відсутності своєчасної психологічної допомоги такі прояви можуть набувати стійкого характеру та негативно позначатися на загальному стані здоров’я підлітка.

Разом із цим, як підкреслює Л. Й. Гуменюк, індивідуальні відмінності у переживанні стресу значною мірою зумовлені рівнем стресостійкості

особистості. Стресостійкість у підлітковому віці формується під впливом низки психологічних чинників, серед яких провідне місце займають самооцінка, рівень суб'єктивного контролю, сформованість навичок саморегуляції та наявність соціальної підтримки. Підлітки з високим рівнем стресостійкості здатні більш конструктивно реагувати на складні життєві ситуації та ефективніше використовувати адаптивні копінг-стратегії. [7, с. 58-63]

Особливе значення у контексті подолання стресу має соціальне оточення підлітка. Підтримка з боку батьків, педагогів та однолітків сприяє формуванню відчуття психологічної безпеки та знижує інтенсивність стресових переживань. Натомість дефіцит емоційної підтримки, авторитарний стиль виховання або конфліктні стосунки в сім'ї можуть посилювати стрес та сприяти формуванню дезадаптивних форм поведінки.

У системі психологічної допомоги підліткам, які переживають стрес, важливу роль відіграють корекційно-розвивальні методи, зокрема арт-терапія. Як зазначає О. Л. Вознесенська, арт-терапевтичні технології є ефективним засобом роботи з емоційними станами, оскільки дозволяють підліткам безпечно виражати внутрішні переживання через творчість. Арт-терапія сприяє зниженню рівня емоційної напруги, розвитку рефлексії та формуванню позитивного образу «Я».

Застосування арт-терапії у роботі з підлітками дає змогу не лише зменшити прояви стресу, але й активізувати внутрішні ресурси особистості. Творча діяльність стимулює процеси самопізнання, сприяє підвищенню самооцінки та розвитку навичок емоційної саморегуляції. Особливо цінним є те, що арт-терапевтичні методи можуть використовуватися як у груповій, так і в індивідуальній формі роботи, що розширює можливості їх практичного застосування у шкільній психологічній службі. [8, с. 21]

Прояви стресу у підлітковому віці мають комплексний і багаторівневий характер, охоплюючи емоційну, поведінкову та психосоматичну сфери. Водночас рівень стресостійкості, особливості соціального середовища та

доступ до ефективних психологічних ресурсів визначають характер реагування підлітків на стресові ситуації. Узагальнення наукових підходів, представлених у працях Т. М. Слюсар, Л. Й. Гуменюк та О. Л. Вознесенської, підтверджує необхідність комплексного підходу до профілактики та корекції стресових станів у підлітків, що поєднує діагностику, розвиток стресостійкості та використання арт-терапевтичних методів.

У житті людини постійно присутня велика кількість стресових чинників, які можуть мати як негативний, так і позитивний вплив, і це давно визнають як зарубіжні, так і вітчизняні науковці. Для юнацького віку особливо характерними стресогенними факторами є соціальна оцінка з боку оточення, невизначеність щодо майбутньої професії, одноманітність повсякденного життя, а також нездорова конкуренція.

Водночас у сучасних умовах до цих факторів додаються нові, не менш потужні джерела стресу. Зокрема, значний вплив має нестабільна соціально-психологічна ситуація в країні та світі. Дистанційне навчання, постійні перевантаження, невпевненість у майбутньому, обмеження звичних форм навчання, відпочинку й спілкування, соціальна дистанція та масковий режим негативно позначаються на психологічному стані людей, особливо молоді.

Арттерапія як напрям психологічної допомоги має тривалу та багатовекторну історію розвитку, що формувалася на перетині психології, психіатрії, педагогіки та мистецтва. Використання творчості з лікувальною та корекційною метою відоме ще з давніх часів, однак наукове осмислення арттерапії розпочалося лише у XX столітті. Поступове становлення арттерапії було зумовлене пошуком гуманістичних та недирективних підходів до роботи з психічними розладами і емоційними труднощами особистості.

Перші спроби використання художньої діяльності у лікувальних цілях спостерігалися у психіатричних закладах наприкінці XIX – на початку XX століття. Малюнки пацієнтів розглядалися як матеріал для діагностики психічного стану, зокрема для виявлення особливостей мислення та емоційної сфери. На цьому етапі творчість ще не сприймалася як самостійний

терапевтичний інструмент, а виконувала допоміжну функцію в межах медичної моделі допомоги.

Вагомий внесок у формування арттерапії зробили ідеї психоаналізу. Представники цього напряму розглядали художню творчість як форму символічного вираження несвідомих переживань. Малюнок, ліплення чи інші види творчої діяльності дозволяли обійти механізми психологічного захисту та наблизитися до глибинних внутрішніх конфліктів особистості. Саме у цей період творчий продукт почав сприйматися не лише як діагностичний матеріал, а й як засіб психотерапевтичного впливу.

Термін «арттерапія» було введено у науковий обіг у середині XX століття, що стало важливим етапом інституалізації цього напряму. З цього часу арттерапія починає розвиватися як окрема галузь психологічної практики з власними методами, принципами та сферою застосування. За даними О. Л. Вознесенської, ключовою ідеєю арттерапії стало визнання творчості як природної потреби людини, що сприяє самовираженню, самопізнанню та психологічному зціленню.

Подальший розвиток арттерапії був тісно пов’язаний із гуманістичною психологією, яка акцентувала увагу на цінності особистості, її унікальному досвіді та внутрішніх ресурсах. У межах цього підходу арттерапія набула недирективного характеру, а терапевтичний процес почав розглядатися як простір безпечного самовираження. Творчість стала засобом не лише корекції, а й особистісного розвитку та самореалізації. [9, с. 14-19]

У другій половині XX століття арттерапія активно інтегрується з іншими психологічними напрямами, що сприяє появі різноманітних форм та технік. У цей період відбувається розширення меж арттерапії: поряд із традиційними образотворчими техніками з’являються музикотерапія, танцювально-рухова терапія, драматерапія та казкотерапія. Це зумовило перехід від вузького розуміння арттерапії до інтегративного підходу, орієнтованого на цілісну особистість.

В українському науковому та практичному просторі арттерапія почала активно розвиватися наприкінці XX – на початку XXI століття. Вона впроваджується у діяльність психологічних служб закладів освіти, центрів психологічної допомоги та реабілітаційних установ. Як зазначає О. Л. Вознесенська, сучасна українська арттерапія поєднує міжнародний досвід із національними культурними традиціями, що підвищує її ефективність та адаптивність.

Сучасний етап розвитку арттерапії характеризується переходом до інтегрованих форм психокорекційної роботи. За В. В. Швецем, інтегрована арттерапія дозволяє поєднувати різні види творчої активності залежно від потреб клієнта та умов психологічної роботи. Такий підхід сприяє гармонізації внутрішнього психологічного стану та підвищенню адаптаційних можливостей особистості, особливо у молодіжному середовищі.

Арттерапія є одним із сучасних і водночас глибоко гуманістичних напрямів психокорекційної та психотерапевтичної роботи, який ґрунтується на використанні творчої діяльності як засобу психологічної допомоги. В основі арттерапії лежить ідея про те, що творчий процес сприяє символічному вираженню внутрішніх переживань, усвідомленню емоційних станів та активізації внутрішніх ресурсів особистості. Як зазначає О. Л. Вознесенська, арттерапія дозволяє працювати з психічними станами людини у м’якій, безпечній формі, не вимагаючи високого рівня вербалізації переживань, що є особливо важливим у роботі з дітьми та підлітками.

Історія арттерапії як самостійного напряму психологічної практики бере свій початок у першій половині XX століття. Спочатку елементи творчості використовувалися у психіатричній та психоаналітичній практиці як допоміжний засіб діагностики внутрішнього стану пацієнтів. Згодом творчий продукт почали розглядати не лише як діагностичний матеріал, а і як інструмент психологічного впливу та корекції.

За даними О. Л. Вознесенської формування арттерапії відбувалося під впливом психоаналітичних ідей, гуманістичної психології та концепцій

творчого самовираження. Поступово арттерапія набула статусу інтегративного напряму, який поєднує психологічні, педагогічні та мистецькі підходи. У сучасній психологічній практиці арттерапія розглядається як універсальний метод психокорекції, що застосовується у клінічній, освітній, консультативній та реабілітаційній роботі.

Арттерапія ґрунтується на принципі символізації внутрішнього досвіду через творчість. Творчий процес виступає засобом зниження емоційної напруги, усвідомлення несвідомих переживань та формування нових способів взаємодії зі світом. Як підкреслює О. Л. Вознесенська, арттерапевтична робота сприяє розвитку саморефлексії, емоційної саморегуляції та позитивного образу «Я». [11, с. 35]

Важливою особливістю арттерапії є її неконфронтаційний характер. Особистість не стикається безпосередньо з травматичним досвідом, а взаємодіє з ним опосередковано — через художній образ, рух або звук. Це знижує рівень психологічного захисту та створює умови для глибшої внутрішньої роботи.

У межах арттерапії виділяють різні напрями, які відрізняються за формами творчої активності та специфікою психологічного впливу:

1. Образотворча арттерапія є одним із найпоширеніших видів арттерапевтичної роботи. Вона включає малювання, живопис, колаж, роботу з кольором і формою. За О. Л. Вознесенською, малювання дозволяє клієнтові візуалізувати внутрішні переживання, які часто важко усвідомити або вербалізувати. Через зображення особистість має змогу символічно виразити страхи, тривоги, внутрішні конфлікти та знайти нові способи їх опрацювання. [32, с. 18]

2. Ліплення з глини, пластиліну або інших матеріалів має виражений тілесно-орієнтований компонент. Робота з формою та текстурою сприяє зниженню напруги, розвитку відчуття контролю та стабільності. Цей вид арттерапії є ефективним у роботі з тривожністю, агресивними імпульсами та психосоматичними проявами стресу. [13, с. 10-11]

3. Музикотерапія посідає особливе місце в системі арттерапевтичних методів. Музика впливає на емоційний стан людини через ритм, темп, мелодію та гармонію, сприяючи регуляції психоемоційних процесів. Музикотерапія може реалізовуватися як у формі слухання музичних творів, так і через активне музикування, що дозволяє знижувати рівень тривоги, стабілізувати емоційний фон та підвищувати загальне психологічне благополуччя. [9, с. 223-225]

4. Танцювально-рухова терапія поєднує елементи арттерапії та тілесно-орієнтованих підходів. Вона спрямована на усвідомлення зв'язку між рухом, емоціями та психічними станами. Рух є природним способом самовираження, що дозволяє вивільнити заблоковані емоції, знизити рівень напруги та відновити цілісність психофізичного стану особистості. [9, с. 240]

5. Казкотерапія є особливим різновидом арттерапії, що використовує метафоричний потенціал казки для психологічної корекції. Казка виступає символічною моделлю життєвих ситуацій, у якій клієнт може безпечно досліджувати власні проблеми, страхи та внутрішні конфлікти. Казкотерапія сприяє формуванню нових моделей поведінки, розвитку уяви та позитивного бачення життєвих перспектив. [9, с. 122-126]

Сучасна психологічна практика дедалі частіше звертається до інтегрованої арттерапії, яка поєднує різні види творчої діяльності. Як зазначає В. В. Швець, інтегрована арттерапія дозволяє комплексно впливати на психологічний стан особистості, гармонізуючи суб'єктивні переживання та об'єктивні умови життєдіяльності. Поєднання образотворчих, музичних і рухових елементів підвищує ефективність психокорекційної роботи, особливо у роботі з молоддю. [10, с. 80-87]

Арттерапія є багатогранним і ефективним напрямом психокорекційної роботи, який дозволяє працювати з емоційними, поведінковими та особистісними проблемами через творчість. Узагальнення наукових підходів, свідчить про високий потенціал арттерапії як засобу психологічної підтримки, профілактики та корекції психоемоційних порушень.

1.3 Психологічні механізми впливу арттерапевтичних практик

У сучасній психологічній науці арттерапія розглядається як ефективний напрям психологічного впливу, спрямований на оптимізацію емоційного стану людини та гармонізацію її внутрішнього світу. Теоретичне осмислення впливу арттерапії на емоційну сферу особистості базується на положеннях різних психологічних підходів, які пояснюють механізми трансформації емоційних переживань через творчий процес. Актуальність теоретичного аналізу зумовлена необхідністю глибшого розуміння того, яким чином арттерапевтичні методи впливають на емоційне самопочуття та психологічне благополуччя людини.

Як зазначає О. Д. Литвиненко, арттерапія як метод психологічного впливу має багатовимірний характер, оскільки поєднує емоційні, когнітивні та особистісні компоненти психіки. В основі арттерапевтичного впливу лежить можливість символічного відтворення внутрішнього досвіду, що дозволяє особистості безпечно взаємодіяти зі своїми емоціями, знижувати рівень внутрішньої напруги та поступово трансформувати негативні переживання у більш адаптивні форми.

Одним із базових теоретичних підходів до розуміння впливу арттерапії на емоційний стан є психодинамічний підхід. У його межах творчість розглядається як засіб символічного вираження несвідомих переживань та внутрішніх конфліктів. Художній образ, створений у процесі арттерапії, виступає посередником між свідомим і несвідомим рівнями психіки, що дозволяє опрацювати емоції, які не можуть бути прямо усвідомлені або вербалізовані.

За О. Д. Литвиненко, символізація переживань у творчому продукті сприяє зниженню інтенсивності афективних станів, оскільки емоції набувають форми, структури та певної дистанції від особистості. Це створює умови для поступового усвідомлення емоційних переживань і зменшення їх деструктивного впливу. Виходячи з цього, рттерапія виконує катарсичну функцію, забезпечуючи емоційне розвантаження та внутрішнє полегшення.

Значний внесок у пояснення впливу арттерапії на емоційний стан людини зробив гуманістичний підхід. У його межах особистість розглядається як активний суб'єкт власного розвитку, здатний до самозцілення та самореалізації. Арттерапія у цьому контексті створює простір безумовного прийняття, у якому людина може вільно виражати свої почуття без страху оцінювання чи критики. [14, с. 132]

У межах когнітивно-конструктивістського підходу арттерапія розглядається як засіб перебудови системи особистісних смислів і уявлень, які визначають емоційне реагування людини. Емоційний стан особистості безпосередньо залежить від того, як вона інтерпретує події та власний життєвий досвід через систему особистісних конструктів.

Арттерапевтичний процес створює умови для моделювання нових образів і смислів, що дозволяє людині переосмислити травматичний або проблемний досвід. Через творчість відбувається реконструкція особистісних уявлень, що, у свою чергу, веде до зміни емоційного ставлення до ситуацій і зниження інтенсивності негативних емоцій, тому арттерапія виступає як інструмент когнітивно-емоційної трансформації.

Важливе місце у теоретичному поясненні впливу арттерапії посідає аналіз механізмів емоційної регуляції. За Т. С. Кириленко, арттерапевтичні методики активізують процеси усвідомлення, диференціації та прийняття емоцій. Людина отримує можливість не лише виразити свої почуття, а й осмислити їх, інтегрувати у власний досвід та знайти більш адаптивні способи емоційного реагування.

Процес створення художнього продукту сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження за рахунок переключення уваги, ритмізації діяльності та переживання стану залученості. Це особливо важливо в умовах хронічного стресу, коли емоційна сфера перебуває у стані постійної перевантаженості.

Як підкреслює Т. С. Кириленко, творчий процес сприяє формуванню позитивного емоційного досвіду, підвищенню самоцінності та розвитку

емоційної саморегуляції. Участь в арттерапевтичній діяльності дозволяє людині відчути власну унікальність, що позитивно впливає на загальний емоційний фон і сприяє зниженню тривожності та напруження. [15, с. 10]

У межах ресурсного підходу арттерапія розглядається як засіб актуалізації внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Творчість сприяє відновленню почуття контролю над власним емоційним станом, що є ключовим чинником психологічної стійкості. Позитивний досвід творчої діяльності формує відчуття успіху та підвищує впевненість у власних можливостях.

Особливої актуальності ресурсний підхід набуває у роботі з підлітками та молоддю, для яких емоційна сфера є нестабільною. Як зазначає Н. М. Токарева, розвиток особистісних конструктів у безпечному освітньому або терапевтичному просторі сприяє формуванню позитивного емоційного досвіду та зниженню рівня внутрішніх конфліктів

Сучасне розуміння впливу арттерапії на емоційний стан людини ґрунтується на інтеграції різних теоретичних підходів. Арттерапія поєднує психодинамічні механізми символізації, гуманістичні принципи самовираження, когнітивно-конструктивістські процеси переосмислення досвіду та ресурсний потенціал творчої діяльності. Такий комплексний підхід дозволяє розглядати арттерапію як універсальний метод психокорекції емоційних станів. [16, с. 150]

Теоретичні підходи до пояснення впливу арттерапії на емоційний стан людини свідчать про багаторівневий і багатовимірний характер цього впливу. Узагальнення положень, представлених у працях О. Д. Литвиненко, Т. С. Кириленко та Н. М. Токаревої, підтверджує, що арттерапія забезпечує не лише емоційне розвантаження, а й глибоку трансформацію особистісного досвіду, сприяючи психологічному благополуччю та емоційній стабільності.

Стресові переживання є невід’ємною частиною життєдіяльності людини та проявляються у відповідь на зовнішні або внутрішні подразники, що перевищують адаптивні ресурси організму. Хронічний або інтенсивний стрес

негативно впливає на психофізіологічний стан особистості, знижує когнітивну активність, продуктивність та якість життя. В умовах сучасного соціального середовища, де людина постійно піддається інформаційним, емоційним та соціальним навантаженням, особливо актуальним є вивчення психологічних механізмів, що сприяють ефективному зниженню стресу та відновленню психоемоційного балансу.

Психологічні механізми зниження стресу реалізуються через комплекс свідомих і несвідомих процесів, які дозволяють адаптувати поведінку та емоційний стан до вимог середовища. В сучасній психології виділяють кілька ключових механізмів, що забезпечують ефективне регулювання стресових реакцій: емоційна регуляція, сублімація, катарсис, проєкція, рефлексія, соціальна підтримка та творчі/фізичні активності.

Сублімація є одним із ключових психоаналітичних механізмів захисту, через який негативні або конфліктні емоції трансформуються у соціально прийнятну діяльність. Згідно з дослідженнями, сублімація активується через творчість, спорт або професійну активність, дозволяючи перенаправити психічну енергію на конструктивні цілі. Наприклад, внутрішнє напруження чи агресивні імпульси можуть реалізовуватися через малювання, музику або письменницьку діяльність, що сприяє зменшенню психоемоційного навантаження та підвищенню відчуття контролю над власним станом.

Проєкція як психологічний механізм передбачає перенесення внутрішніх переживань на зовнішні об’єкти або символічні образи. Такий процес дозволяє дистанціюватися від негативних емоцій, роблячи їх більш усвідомленими та доступними для аналізу. Наприклад, створення художнього образу або написання історії, що відображає власні внутрішні конфлікти, допомагає знизити інтенсивність стресових реакцій і опрацювати емоції у безпечному середовищі.

Соціальна підтримка включає отримання емоційного прийняття, порад або допомоги від близьких, друзів чи фахівців. Дослідження свідчать, що соціальна взаємодія значно знижує рівень стресу, оскільки забезпечує відчуття

безпеки, зменшує ізоляцію та створює можливість для обміну емоціями. [17, с. 28]

Емоційна регуляція є основним механізмом самоконтролю, що дозволяє особистості усвідомлено впливати на інтенсивність і спрямованість своїх емоційних реакцій. Цей процес включає методи перенаправлення уваги, використання релаксаційних технік, медитації, аутотренінгу та усвідомленої зміни оцінки ситуації. Ефективна емоційна регуляція сприяє зниженню рівня тривожності та агресивності, підвищенню стресостійкості та покращенню адаптивних стратегій поведінки.

Катарсис передбачає емоційне очищення, що досягається через переживання інтенсивних почуттів у безпечній формі. Творчі або театральні активності дозволяють прожити внутрішні конфлікти, страхи чи гнів без негативних наслідків для психіки. Цей механізм забезпечує емоційне розвантаження, зниження рівня тривоги та сприяє відновленню психологічного балансу.

Рефлексія полягає у свідомому аналізі власних емоційних станів, думок і поведінки. Вона забезпечує інтеграцію пережитого досвіду, усвідомлення причин стресу та вироблення адаптивних стратегій подолання труднощів. Цей механізм особливо важливий для розвитку самосвідомості та підвищення емоційної стійкості особистості.

Творчі та фізичні активності поєднують у собі декілька механізмів зниження стресу одночасно. Арттерапія, музика, танець, малювання, спортивні вправи та інші форми активної діяльності активують процеси сублімації, катарсису та самовираження, забезпечуючи безпечний вихід для емоцій та відновлення психоемоційного стану. Ці активності сприяють зміцненню психологічної стійкості та підвищують здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій [18, с. 29-31].

Психологічний механізм	Приклади методик	Очікуваний ефект
Емоційна регуляція	Дихальні вправи, релаксація, медитація, щоденникові записи емоцій, когнітивне перенаправлення	Зниження тривожності та агресивності, стабілізація емоційного стану, підвищення адаптивності
Сублімація	Арттерапевтичні вправи (малювання, живопис, ліплення), творче письмо, спортивні та рухові активності	Перетворення негативних емоцій у конструктивну діяльність, зменшення психоемоційного напруження, розвиток творчого потенціалу
Катарсис	Музикотерапія, театральні та драматичні вправи, танцювальні практики	Емоційне очищення, «випуск» негативних переживань, зниження тривожності та відновлення психоемоційного балансу
Проєкція	Малювання образів власних емоцій, казкотерапія, створення історій	Дистанціювання від негативних переживань, усвідомлення внутрішніх конфліктів, полегшення емоційного стану
Рефлексія	Щоденникові записи, групові обговорення, самоаналіз після творчої діяльності	Усвідомлення причин стресу, аналіз ефективності стратегій подолання, формування емоційної самосвідомості та стійкості
Соціальна підтримка	Групова арттерапія та музичні сесії, психологічні консультації, тренінги розвитку емоційної компетентності	Підвищення відчуття безпеки, зниження самотності, розвиток навичок взаємопідтримки, зміцнення соціальних ресурсів стресостійкості

Творчі та фізичні активності	Арттерапія, музикотерапія, танцювальна терапія, спорт	Активізація механізмів сублімації та катарсису, безпечне самовираження емоцій, відновлення психологічного балансу та зміцнення адаптивних ресурсів

Психологічні механізми зниження стресу формують комплексну систему саморегуляції особистості. Вони включають як когнітивні процеси (рефлексія, емоційна регуляція), так і поведінкові стратегії (творчі активності, сублімація, катарсис) та соціальні компоненти (підтримка оточення). Використання цих механізмів дозволяє знижувати негативний вплив стресу, підтримувати психологічне здоров'я та підвищувати адаптивні можливості особистості у складних життєвих обставинах.

ВИСНОВОК

Особливої актуальності проблема стресу набуває у підлітковому віці, який характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестійкістю психоемоційних станів та обмеженими можливостями саморегуляції. Сучасні соціальні умови, зокрема освітні навантаження, соціальні виклики та кризові явища, суттєво підсилюють стресогенний вплив на підлітків, що зумовлює необхідність пошуку ефективних психологічних засобів профілактики та корекції стресових станів.

Арттерапія ґрунтується на ідеях психоаналітичного та гуманістичного підходів і розглядає творчість як природний спосіб символічного вираження внутрішніх переживань, опрацювання несвідомих конфліктів та актуалізації особистісних ресурсів.

З'ясовано, що арттерапевтичний вплив реалізується через механізми емоційної експресії, символізації, катарсису та створення безпечного простору самовираження, що сприяє зниженню інтенсивності негативних емоційних

станів і внутрішнього напруження. Це дозволяє розглядати арттерапію як ефективний засіб психологічної допомоги підліткам, які переживають стрес, та обґрунтовує доцільність її використання у практиці психологічного супроводу з метою збереження психічного здоров'я та підвищення адаптаційних можливостей особистості.

Здійснений теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що стрес є складним і багатокомпонентним психофізіологічним явищем, яке виникає як універсальна реакція організму та психіки людини на вимоги середовища, що перевищують або суб'єктивно сприймаються як такі, що перевищують адаптаційні можливості особистості. Незважаючи на те, що стрес виконує важливу адаптаційну функцію, спрямовану на мобілізацію внутрішніх ресурсів для подолання складних життєвих ситуацій, його тривалий або інтенсивний вплив може призводити до виснаження психічних і фізіологічних ресурсів, формування дезадаптивних форм поведінки та порушення психічного благополуччя.

Особливої наукової та практичної значущості проблема стресу набуває у підлітковому віці, який є критичним етапом психічного розвитку особистості. Підлітковий вік характеризується глибокими біологічними, психологічними та соціальними трансформаціями, що супроводжуються підвищеною емоційною лабільністю, чутливістю до соціальної оцінки та нестабільністю механізмів саморегуляції. У сучасних умовах, зокрема в українському соціальному контексті, підлітки перебувають під впливом численних стресогенних чинників, серед яких освітні перевантаження, інформаційна перенасиченість, соціальні мережі, сімейні труднощі, а також наслідки суспільно-політичних та економічних криз. Це зумовлює зростання рівня тривожності, емоційної напруги та порушень соціальної адаптації, що підтверджується результатами сучасних психологічних досліджень.

Прояви стресу у підлітковому віці мають комплексний характер і охоплюють емоційну, когнітивну, поведінкову та психосоматичну сфери. Вони можуть виявлятися у вигляді підвищеної тривожності, пригніченого настрою,

агресивності, труднощів у міжособистісних взаєминах, зниження навчальної мотивації та психосоматичних скарг. У зв'язку з цим особливої ваги набуває проблема своєчасного виявлення стресових станів та організації ефективної психологічної допомоги, спрямованої на формування у підлітків навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та адаптивного подолання труднощів.

Теоретичний аналіз становлення та розвитку арттерапії засвідчив, що вона пройшла складний шлях еволюції — від використання художньої діяльності як допоміжного діагностичного засобу в межах медичної моделі до визнання арттерапії як самостійного напряму психологічної практики. Значний вплив на формування арттерапії мали ідеї психоаналізу, які підкреслювали роль творчості у символічному вираженні несвідомих переживань і внутрішніх конфліктів, а також гуманістичної психології, що акцентувала увагу на унікальності особистості, її внутрішніх ресурсах та здатності до саморозвитку.

Арттерапія розглядається як багатовимірний метод психологічного впливу, що поєднує емоційні, когнітивні та особистісні компоненти психіки. У процесі творчої діяльності створюються умови для безпечного, недирективного самовираження, що дозволяє обійти раціональні захисні механізми та звернутися до глибинних шарів внутрішнього досвіду. Символізація переживань у художньому образі сприяє зниженню інтенсивності афективних станів, оскільки емоції набувають зовнішньої форми, структуруються та стають більш доступними для усвідомлення і подальшого опрацювання.

У межах психодинамічного підходу арттерапія виступає ефективним засобом опрацювання несвідомих переживань, забезпечуючи катарсичний ефект і зменшення внутрішнього напруження. Водночас гуманістичний підхід розглядає арттерапію як простір безумовного прийняття, у якому підліток може відчути психологічну безпеку, проявити власну унікальність та активізувати внутрішні ресурси самозцілення. Поєднання цих підходів

дозволяє розглядати арттерапію як універсальний та водночас індивідуалізований метод психологічної допомоги.

Теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що арттерапія має значний потенціал у роботі з підлітками, які переживають стресові стани. Її використання сприяє зниженню психоемоційного напруження, розвитку навичок емоційної саморегуляції, усвідомленню та конструктивному переживанню власних емоцій. Це обґрунтовує доцільність подальшого емпіричного дослідження психологічних механізмів впливу арттерапії на рівень стресу у підлітків та підтверджує актуальність обраної теми магістерської роботи.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДО ВПЛИВУ АРТТЕРАПІЇ НА РІВЕНЬ СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ

Підлітковий вік є періодом суттєвих змін і формування особистості, який характеризується високою вразливістю до зовнішніх впливів. У сучасному суспільстві, із прискореним темпом життя та інформаційним перевантаженням, підліткам особливо складно завершити цей етап, зберігаючи емоційну стабільність і гармонійний розвиток.

Дослідження показують, що травматичні події, зокрема воєнні дії, значно впливають на емоційний стан та поведінку підлітків. Високий рівень страху може проявлятися через імпульсивні або девіантні дії, а також через прийняття ролей дорослих у складних ситуаціях. Однолітки та соціальне оточення відіграють важливу роль у процесі психологічного відновлення, сприяючи або заважаючи адаптації.

Страх є однією з базових емоцій, яка забезпечує виживання та адаптацію, проте у підлітковому віці він може істотно впливати на соціалізацію, формування самооцінки та здатність до емоційної регуляції. Саме тому вивчення особливостей емоційного стану та механізмів психологічного відновлення підлітків набуває особливої актуальності.

Цей етап розвитку супроводжується інтенсивним формуванням особистості, переоцінкою цінностей та адаптацією до нових соціальних норм. Підліток стикається з необхідністю визначення власної ідентичності та побудови автономних відносин із соціальним середовищем.

Будь-які зовнішні впливи в цей час можуть чинити значний ефект на його емоційну сферу і поведінку. У цьому віці підвищується вразливість до стресових чинників, що пов’язано зі змінами у нервовій системі та гормональному фоні. Підліток гостро реагує на ситуації відторгнення, невдач

або критики, що може формувати конфліктність у взаємодії з дорослими та однолітками.

Сучасне суспільство характеризується прискореним темпом життя, цифровізацією та інформаційним перенавантаженням. У таких умовах підлітку стає складніше підтримувати емоційну стабільність. Безперервний потік новин, соціальних повідомлень та зображень формує середовище постійного порівняння і тривоги. Доступність інформації не завжди супроводжується наявністю механізмів її емоційного опрацювання. Це може сприяти підвищенню рівня невпевненості, тривожності та фрустрації. Водночас підлітковий період є критичним для становлення системи саморегуляції та стресостійкості. Здатність контролювати власні емоції і зберігати внутрішню рівновагу стає важливим завданням розвитку. Недостатній розвиток емоційної регуляції може призводити до імпульсивних і ризикованих форм поведінки. До таких форм належать агресія, девіантні дії або втеча від труднощів у віртуальні середовища.

Підліток часто прагне самоствердитися через порушення правил або демонстрацію дорослих ролей. У деяких випадках такі прояви є формою захисту від внутрішнього напруження і страху. Страх є однією з базових емоцій, яка виконує адаптивну функцію. Однак у підлітків страх може набути інтенсивнішого та менш контрольованого характеру. Це пов’язано з особливостями розвитку когнітивних процесів та недостатньою сформованістю довгострокового планування. Коли страх стає домінантним переживанням, він ускладнює соціалізацію та впливає на формування самооцінки. Підліток починає оцінювати себе через призму можливих загроз та зовнішнього оцінювання. Соціальні ситуації, які доросла людина сприйняла б нейтрально, можуть викликати у підлітка сильний емоційний стрес. Важливою є роль соціального оточення, зокрема друзів і групи однолітків. Саме однолітки часто стають основним референтним середовищем для підлітка. Вони можуть сприяти адаптації або, навпаки, створювати додатковий

емоційний тиск. Позитивне оточення допомагає знижувати рівень тривожності та формує відчуття підтримки. Натомість несприятливе соціальне середовище здатне провокувати ізоляцію, агресію або почуття неспроможності. Важливо зазначити, що соціальна підтримка є захисним фактором під час стресу. У підлітків цей фактор працює навіть сильніше, ніж у дорослих. Дослідження показують, що негативні події, а особливо травматичні стани, впливають на психоемоційну сферу підлітків.

Воєнні дії, соціальна нестабільність та невизначеність є типовими прикладами таких впливів. Під час війни підлітки зіштовхуються з реальними загрозами життю та здоров'ю, а також зі страхом за близьких. Це призводить до підвищеного рівня тривоги, напруження та емоційної виснаженості. Виникає потреба в адаптації до нових реалій, які суперечать віковій потребі у безпеці та структурі. Травматичний досвід може порушувати навчальну діяльність, соціальну активність та поведінкову саморегуляцію. Деякі підлітки починають брати на себе ролі дорослих або відповідати за молодших, що прискорює психологічне дозрівання. Проте така адаптація нерідко є поверхневою і супроводжується невирішеними емоційними переживаннями. У цей період може знижуватися толерантність до фрустрації. Підліток легше реагує вибухами емоцій або втечею від проблем. Стрес може погіршувати якість сну, харчування та життєвого ритму. Нестача фізичної та психічної енергії провокує апатію або агресію. Усе це демонструє важливість вивчення емоційного стану підлітків у кризових ситуаціях. Психологи підкреслюють, що підлітковий мозок ще формується і має високий рівень пластичності. Пластичність дозволяє компенсувати негативний досвід за умови своєчасної підтримки. Однак відсутність підтримки може спричиняти накопичення травматичних переживань. Такі переживання заважають становленню зрілої ідентичності і можуть відкладатися у вигляді внутрішніх конфліктів.

Актуальним стає питання механізмів психологічного відновлення підлітків. До таких механізмів належать емоційна саморегуляція, соціальна

адаптація та навчання нових копінг-стратегій. Розвиток цих механізмів сприяє формуванню стресостійкості. Стресостійкість визначає здатність зберігати функціональність в умовах зовнішніх загроз і стресорів. Наукові дослідження доводять, що емоційні та творчі методи мають потенціал у відновленні підлітків після стресу. Вони дозволяють переробляти важкі переживання опосередковано, через символічні та образні форми вираження. Творча діяльність активує внутрішні ресурси та знижує рівень напруження. Особливо це важливо тоді, коли підлітку складно вербалізувати власні емоції.

Дослідження емоційних станів та особливостей посттравматичного розвитку підлітків є не лише науково важливим, а й соціально необхідним. Воно дозволяє краще зрозуміти базові механізми адаптації в умовах тривалих стресових впливів. Знання цих механізмів створює можливість для розроблення психологічних програм підтримки і реабілітації.Такі програми можуть бути спрямовані на зміцнення емоційної регуляції, розвиток самооцінки та формування ефективної взаємодії з середовищем.

Підлітковий вік – це чутливий період, який вимагає уважного ставлення з боку сім'ї, школи і суспільства. Він поєднує потенціал для розвитку з високою ймовірністю психологічної уразливості. Саме тому питання збереження емоційного здоров'я підлітків набуває особливої актуальності у сучасних умовах. [19, с. 50]

2.1. Організація, мета, методи і методики емпіричного дослідження, характеристика вибірки

Підлітковий вік є періодом інтенсивних психофізіологічних, соціальних та емоційних змін, що супроводжується високою чутливістю до стресових чинників. У цей час відбувається формування самосвідомості, особистісних цінностей та соціальної ідентичності, що значно підвищує рівень психоемоційної вразливості. Підлітки стикаються з численними стресогенними ситуаціями: академічними навантаженнями, конфліктами з однолітками, соціальним тиском, очікуваннями дорослих та складнощами у

самовираженні. Крім того, сучасне соціальне середовище характеризується швидкими змінами, інформаційним перевантаженням та високими вимогами до адаптивності особистості, що призводить до посилення психоемоційного напруження у підлітків.

Стрес у підлітковому віці може проявлятися у різних формах: емоційній (тривожність, пригніченість, дратівливість), поведінковій (конфліктність, агресивність, уникання соціальних контактів) та психосоматичній (порушення сну, головні болі, підвищена стомлюваність). Дослідження українських та зарубіжних психологів свідчать, що ігнорування психоемоційних потреб підлітків та відсутність ефективних стратегій саморегуляції можуть призвести до дезадаптації, розвитку хронічного стресу та зниження якості життя.

Одним із перспективних методів психологічної підтримки підлітків є арттерапія, яка поєднує психокорекційні та психотерапевтичні механізми впливу на емоційний стан особистості. Арттерапевтичні техніки дозволяють безпечно виражати внутрішні переживання, символічно відтворювати власні емоції та конфлікти, а також формувати навички емоційної саморегуляції. Використання різних видів творчої діяльності — малювання, ліплення, музична імпровізація, драматизація та танцювально-рухова терапія — забезпечує комплексне поєднання сенсомоторної, емоційної та когнітивної роботи, що сприяє зниженню психоемоційної напруги та розвитку внутрішніх ресурсів підлітка. [20, с. 3]

Історично розвиток арттерапії пов’язаний із психоаналітичними та гуманістичними підходами, де творчість розглядалася як засіб символічного вираження несвідомих переживань, а також як інструмент самопізнання та самовідновлення. Сучасна арттерапія інтегрує ці ідеї, надаючи можливість застосовувати творчі методики у психологічній та освітній практиці для підтримки підлітків, які переживають стресові ситуації, соціальну ізоляцію або мають труднощі з вербальним вираженням почуттів.

Мета цієї роботи полягає у вивченні психологічних механізмів впливу арттерапії на зниження рівня стресу у підлітків та визначенні найбільш

ефективних арттерапевтичних методик для роботи з цією віковою групою. В межах дослідження передбачено комплексний підхід, який включає теоретичний аналіз літератури, емпіричне дослідження та використання практичних методик арттерапії, таких як малювання емоцій, музикотерапія, танцювально-рухова терапія та інші техніки, що сприяють психологічному розвантаженню та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Об'єктом дослідження є психоемоційний стан підлітків та їхні механізми адаптації до стресових впливів, а предметом – психологічні механізми впливу арттерапевтичних методик на рівень стресу та емоційне самопочуття підлітків. Гіпотеза дослідження полягає в тому, що систематичне застосування арттерапевтичних методик у групі підлітків сприятиме значному зниженню рівня стресу, покращенню емоційної регуляції та формуванню стійких стратегій психохогічної адаптації.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання розроблених арттерапевтичних методик у психологічній практиці та освітньому середовищі для підтримки підлітків у стресових ситуаціях, підвищення їхньої стресостійкості, соціальної адаптації та психоемоційного благополуччя. Теоретична цінність дослідження полягає у глибокому аналізі механізмів, через які арттерапія впливає на зниження рівня стресових проявів у підлітків, що може стати основою для подальших наукових розробок у сфері психологічної допомоги та психокорекції.

Актуальність обраної теми визначається сучасними соціально-психологічними умовами, високим рівнем психоемоційного навантаження підлітків та необхідністю застосування ефективних інноваційних методів психологічної підтримки. Проведене дослідження дозволяє не лише виявити ефективні арттерапевтичні методики, а й надати практичні рекомендації для психологів, педагогів та батьків щодо створення підтримувального середовища для творчого самовираження та зниження стресу у підлітків.

Організація дослідження передбачала кілька послідовних етапів: підготовчий, констатувальний, формувальний і контрольний. На підготовчому

етапі було здійснено ґрунтовний аналіз психологічної літератури з проблеми стресу в підлітковому віці та можливостей арттерапії у його подоланні. Це дозволило обґрунтувати вибір методів і методик дослідження, а також сформувати загальну концепцію арттерапевтичного впливу.

Важливою складовою підготовчого етапу стала професійна підготовка дослідника до роботи з підлітками. Дослідник опанував основні принципи арттерапевтичної взаємодії, недирективного супроводу та фасилітації групових процесів. Було розроблено структуру арттерапевтичної програми, визначено тематику занять, підібрано музичний і художній матеріал, а також підготовлено простір, який забезпечував психологічну безпеку та комфорт учасників.

Емпіричне дослідження проводилося на базі закладу освіти за участю 15 підлітків віком 13–15 років. Усі учасники брали участь у дослідженні на добровільній основі. Вибірка була однорідною за віком, але різнорідною за рівнем переживаного стресу та емоційного стану.

На констатувальному етапі дослідження з метою визначення вихідного рівня стресу та емоційної напруги у підлітків було застосовано комплекс психодіагностичних методик. Основною методикою виступала Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10), адаптована для підліткового віку, яка дозволяє оцінити суб’єктивний рівень переживання стресу. Для додаткової оцінки емоційного стану використовувалася Методика визначення рівня шкільної тривожності Філіпса, що дає змогу виявити тривожність, пов’язану з навчальною діяльністю та соціальними взаєминами у школі. [21, с. 17]

З метою комплексного аналізу психоемоційного стану також застосовувалася Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна, яка дозволяє диференціювати тимчасові та стійкі прояви тривожності. Для виявлення психоемоційного напруження та самопочуття використовувалася Методика «Самопочуття – Активність – Настрій» (САН).

Крім того, як допоміжний метод застосовувалося психологічне спостереження за поведінковими та емоційними реакціями підлітків під час занять. [22, с. 300]

Методики дослідження

1. **Шкала сприйманого стресу (PSS-10)** - це короткий опитувальник, розроблений Ш. Коеном, Т. Камарком та Р. Мермельштейном, який призначений для вимірювання рівня психологічного стресу за останній місяць. Методика оцінює не об'єктивну кількість стресових подій, а суб'єктивне сприйняття людиною стресових ситуацій та власної здатності з ними справлятися.

Мета застосування методики:

- визначення загального рівня сприйманого стресу;
- оцінка емоційного напруження;
- виявлення відчуття контролю або безпорадності;
- аналіз динаміки стресу до і після психологічного впливу.

Шкала сприйманого стресу PSS-10 складається з десяти тверджень, які відображають різні аспекти суб'єктивного переживання стресу протягом останнього місяця. Кожне твердження спрямоване на оцінку того, наскільки респондент відчував напруження, неконтрольованість подій та власну здатність справлятися з труднощами.

Останні три твердження спрямовані на оцінку позитивних аспектів психологічного функціонування, зокрема:

- здатності контролювати події власного життя;
- впевненості у власних силах;
- уміння справлятися з труднощами;
- відчуття стабільності та внутрішньої рівноваги.

Ці твердження мають зворотне кодування, оскільки вони відображають наявність психологічних ресурсів і знижений рівень стресу. Високі бали за цими пунктами свідчать про кращу адаптацію та сформованість навичок саморегуляції. [22, с. 19]

2. **Шкала особистісної тривожності** - це стандартизована психодіагностична методика, яка дозволяє оцінити стійку схильність людини до тривожних станів, тобто особистісну тривожність.

Вона розроблена Ч. Спілбергером та Г. Хантом і широко використовується в психологічних дослідженнях для оцінки рівня тривоги, як у дорослих, так і у підлітків.

Мета застосування методики:

- визначити особистісну тривожність, яка є стійкою рисою характеру;
- оцінити схильність підлітка до емоційної реакції на стресові ситуації;
- співставити рівень тривожності з іншими показниками психоемоційного стану, наприклад, з рівнем стресу (PSS-10);
- відстежити динаміку змін тривожності після психологічного впливу (арттерапії). [22, с. 293]

3. **Опитувальник емоційної саморегуляції** - це психодіагностичний інструмент, призначений для оцінки здатності особистості усвідомлено управляти своїми емоціями, контролювати емоційні реакції та підтримувати внутрішню рівновагу в стресових ситуаціях.

Методика широко застосовується у психології розвитку підлітків, педагогічній та клінічній практиці для визначення рівня сформованості навичок емоційного самоконтролю, регуляції негативних переживань та адаптивних стратегій поведінки.

Мета застосування методики:

- визначення рівня розвитку навичок емоційної саморегуляції у підлітків;
- виявлення слабких та сильних сторін у здатності управляти емоціями;
- оцінка ефективності психокорекційних втручань, зокрема арттерапевтичних програм;

- аналіз взаємозв’язку між рівнем стресу, тривожності та здатністю до емоційної регуляції.

Опитувальник зазвичай складається з 20–30 тверджень, що відображають різні аспекти емоційної саморегуляції:

1. Усвідомлення власних емоцій (наприклад, «Я легко розумію, що саме я відчуваю в конкретній ситуації»);

2. Контроль негативних емоцій (наприклад, «Я можу заспокоїти себе, коли відчуваю злість або тривогу»);

3. Регуляція поведінки у стресових ситуаціях (наприклад, «Я можу зберігати спокій, навіть якщо трапляються неприємності»);

4. Використання ресурсів для стабілізації емоційного стану (наприклад, самостійні способи релаксації, зміна фокусу уваги);

5. Підтримка позитивного настрою та мотивації (наприклад, «Я намагаюся знаходити позитив навіть у складних ситуаціях»).

Респондент оцінює твердження за 4–5-бальною шкалою частоти або відповідності:

0 — ніколи; 1 — рідко; 2 — іноді; 3 — часто; 4 — завжди.

Результати опитувальника дозволяють:

- виявити рівень сформованості емоційної компетентності;
- оцінити, наскільки підліток здатний самостійно регулювати стресові стани;
- простежити динаміку змін до і після арттерапевтичного втручання, що важливо для дослідження ефективності психокорекційних методик. [23, с. 66]

4. **Формувальний експеримент** - це один із видів емпіричного дослідження, який застосовується у психології, педагогіці та соціальних науках для активного впливу на об’єкт дослідження з метою формування або розвитку певних психологічних якостей чи навичок.

У психологічних дослідженнях він використовується для перевірки дієвості певних психологічних методик або програм (наприклад,

арттерапевтичного впливу) у зміні поведінкових, емоційних чи когнітивних показників.

Основні ознаки формувального експерименту:

1. Цілеспрямоване втручання — дослідник створює спеціальні умови для формування або корекції психологічних якостей.

2. Оцінка ефективності — дослідження передбачає порівняння показників «до» і «після» втручання.

3. Акцент на розвитку — мета експерименту не тільки описати явище, а й сприяти його позитивним змінам.

Формувальний етап дослідження передбачав реалізацію арттерапевтичної програми, спрямованої на зниження рівня стресу та розвиток навичок емоційної саморегуляції. Програма включала серію групових занять, які проводилися один–два рази на тиждень. У процесі роботи використовувалися арттерапевтичні методи: імпровізаційна музикотерапія, танцювально-рухова терапія, ритмічні тілесні вправи, вільне малювання та образна релаксація.

Під час дослідження до уваги було взято три найбільш ефективні методи для зниження стресу у підлітків: малювання емоцій, імпровізаційна музикотерапія та танцювально-рухова терапія.

1. Малювання емоцій.

Мета цього заняття полягає у тому, щоб допомогти підліткам усвідомити власні емоції та символічно виразити їх через творчість.

Методика передбачає використання аркушів паперу, фарб або олівців, де кожен учасник малює свою поточну емоцію або стан, який він відчуває. Під час процесу малювання підлітки не отримують оцінок і не порівнюють свої роботи з іншими, що створює психологічно безпечне середовище. Важливо, що творчість стає каналом для зовнішнього вираження внутрішніх переживань, що дозволяє зменшити психоемоційне навантаження.

Коли ми говоримо про кольори в малюванні, важливо пам’ятати, що кожен із них може передавати певні емоції. Наприклад, червоний колір часто

пов’язаний із сильними переживаннями — це може бути як енергія й пристрасть, так і напруга або злість. Помаранчевий колір більш м’який, він зазвичай асоціюється з теплом, радістю та творчим настроєм. Жовтий колір сприймається як світлий і позитивний, він символізує оптимізм, надію та бажання рухатися вперед. Зелений колір допомагає заспокоїтися, він пов’язаний із внутрішньою рівновагою та відновленням. А синій колір, навпаки, налаштовує на спокійні роздуми, зосередженість і звернення до власних почуттів. Фіолетовий колір утворюється з поєднання синього і червоного, тому його часто пов’язують із мріями та фантазіями. Білий колір часто передає стан рівноваги, відкритості та внутрішнього миру. Чорний колір є протилежністю білого і ніби вбирає в себе всі інші кольори. Його пов’язують із загадковістю, таємничістю та глибокими переживаннями. У деяких випадках чорний може символізувати страх, замкнутість або внутрішню напругу.

У дослідженні брали участь підлітки віком 12-14 років. Під час проведення дослідження було використано аркуш паперу, кольорові олівці та спокійна фонова музика.

Хід методики

1. Вступний етап. Створюється безпечна атмосфера, де коротко пояснюється завдання. Приклад промови: «Зараз ми спробуємо намалювати свої емоції. Тут немає правильних або неправильних малюнків. Важливо не вміння малювати, а те, щоб передати свій внутрішній стан». Можна запропонувати підліткам на кілька секунд заплющити очі, зробити 2–3 повільні вдихи та видихи, прислухатися до себе.

2. Основний етап — малювання. Дітей просять подумати про емоцію або стан, яку вони зараз відчувають найсильніше (стрес, напруження, злість, тривогу, втому тощо) та спробувати зобразити цю емоцію за допомогою кольорів, ліній, форм або символів. Це може бути абстрактний малюнок або будь-який образ. Важливо не оцінювати роботи, дозволяти малювати мовчки та підліток сам обирає кольори та форму вираження.

3. Рефлексивний етап (обговорення).

Приблизні запитання:

- Що ти намалював/намалювала?
- Яка емоція зображена?
- Які кольори ти обрав і чому?
- Що змінилося у твоєму стані після малювання?
- Чи хотілося б щось змінити в малюнку або в самій емоції?

4. Завершення. Емоції важливо помічати й виражати, а не стримувати. Малювання — це безпечний спосіб “випустити” напругу.

Очікуваний ефект:

- зниження емоційної напруги та тривожності;
- краща усвідомленість власних емоцій;
- розвиток навичок саморегуляції;
- підвищення відчуття внутрішнього контролю та безпеки.

Додатково обговорюється символіка використаних кольорів та форм, що сприяє вербалізації емоцій і розвитку саморефлексії. Очікуваний результат полягає у зниженні рівня тривожності та психічної напруги, формуванні навичок емоційної експресії. Це заняття допомагає підліткам впорядкувати внутрішні переживання та зменшити інтенсивність стресових реакцій. Воно також сприяє розвитку творчого мислення та здатності до самовираження. Крім того, малювання дозволяє педагогам та психологам спостерігати за емоційним станом учасників і визначати потребу в додатковій підтримці. В кінці заняття підлітки обговорюють свої малюнки в групі, що зміцнює відчуття підтримки та прийняття. Заняття поєднує невербальне самовираження і вербальну рефлексію для комплексного зниження стресу. [24, с. 4]

2. **Імпровізаційна музикотерапія** використовувалася для створення емоційного розвантаження та зниження внутрішньої напруги через взаємодію зі звуком і ритмом. Мета заняття полягає у релаксації та зниженні психоемоційного навантаження через звук, ритм і музику. Підлітки працюють із простими музичними інструментами – барабанами, маракасами,

дзвіночками, а також можуть використовувати власний голос для імпровізації. Методика передбачає створення ритмічних малих композицій у групі та індивідуальні музичні імпровізації під керівництвом арттерапевта. Протягом заняття учасники можуть передавати свої емоції через ритм, що дозволяє знизити напруження і стимулювати емоційне самовираження. Додатково використовується коротка музична релаксація, коли підлітки закривають очі і прислухаються до звуків, що створює ефект медитації. Очікуваний результат – зниження рівня фізіологічної активації, уповільнення серцевого ритму та дихання, зменшення м'язового напруження. Це заняття також розвиває когнітивну і емоційну інтеграцію переживань, навички співпраці у групі та музичну креативність.

Музичні імпровізації допомагають підліткам знайти власні шляхи самовираження та адаптації до стресових станів. Крім того, робота з ритмом і звуком формує стресостійкість і підвищує загальне психоемоційне благополуччя. На завершення відбувається обговорення відчуттів після вправ, що сприяє вербалізації досвіду та усвідомленню емоцій. Музикотерапія поєднує сенсомоторні і емоційні механізми для ефективного зниження стресу.

3. **Танцювально-рухова терапія.** Вона була спрямована на зняття тілесних затисків, усвідомлення тілесних відчуттів і регуляцію психофізіологічного стану. Мета цього заняття полягає у фізичному та емоційному розвантаженні підлітків, а також у розвитку усвідомленості власного тіла. Методика включає вільні танцювальні вправи під різні музичні стилі, парні синхронізовані рухи та ритмічні ігри, що активізують різні групи м'язів.

Підлітки мають можливість виражати емоції через рухи, що створює безпечний канал для емоційної експресії і допомагає зняти напруження. Додатково включається техніка «сканування тіла», коли учасники відчувають і усвідомлюють м'язове напруження та розслабляють його під керівництвом психолога. Очікуваний результат – зниження рівня тривожності, нормалізація психофізіологічного стану, підвищення рівня енергії та позитивного настрою.

Танцювально-рухова терапія допомагає підліткам розвивати координацію, увагу та здатність до соціальної взаємодії у групі. Вона сприяє формуванню почуття власного контролю над тілом та емоціями. Після виконання вправ проводиться обговорення відчуттів, що дозволяє поєднати невербальне самовираження з вербальною рефлексією. Заняття розвиває креативність, гнучкість мислення та сприяє емоційній стабільності. Рухова терапія є ефективним інструментом комплексного зниження стресу та розвитку стресостійкості підлітків.

Кожне заняття завершувалося рефлексивним обговоренням, що дозволяло підліткам усвідомити власні переживання та зміни у психоемоційному стані. [24, с. 1952];

На контрольному етапі було проведено повторне психодіагностичне обстеження із застосуванням тих самих методик: PSS-10, методики Філіпса, шкали Спілбергера – Ханіна та методики САН. Порівняльний аналіз результатів констатувального і контрольного етапів дозволив оцінити ефективність арттерапевтичного впливу. Отримані результати засвідчили позитивну динаміку у зниженні рівня стресу, тривожності та психоемоційного напруження у підлітків.

Використання комплексу психодіагностичних методик у поєднанні з арттерапевтичними технологіями забезпечило наукову обґрунтованість та практичну значущість емпіричного дослідження, а також підтвердило доцільність застосування арттерапії у роботі з підлітками з підвищеним рівнем стресу. [22, с. 300]

2.2. Реалізація програми арттерапевтичного впливу у підлітковому середовищі

Реалізація програми арттерапевтичного впливу у підлітковому середовищі передбачає комплексний підхід, що враховує психофізіологічні, емоційні та соціальні особливості цієї вікової групи. Головною метою програми є створення безпечного та підтримувального середовища, де підлітки мають змогу досліджувати власні емоції, знижувати рівень стресу та

розвивати внутрішні ресурси для психологічної саморегуляції. Програма розрахована на групу з 53 підлітків віком 13–16 років, що дозволяє забезпечити індивідуалізацію підходу та достатню взаємодію між учасниками.

Програма включає серію занять, що поєднують різні арттерапевтичні методики: малювання емоцій, музикотерапію та танцювально-рухову терапію. Кожне заняття має чітко визначену структуру: вступна частина з роз'ясненням мети та правил безпеки, основна частина з практичною діяльністю та рефлексивна частина, де підлітки обговорюють власний досвід із психологом або арттерапевтом. Така структура сприяє формуванню навичок усвідомлення власних емоцій та підвищує ефективність психокорекційного впливу.

Перед початком програми я провела підготовчу роботу, яка включала: вивчення літератури щодо механізмів арттерапії, підбір методик для зниження стресу у підлітків, планування послідовності занять та розробку інструкцій для кожної техніки. Також було проведено психодіагностичне оцінювання учасників за допомогою тестів: Шкала тривожності Спілбергера-Кханіна, Методика оцінки рівня стресу у підлітків Люшера, Опитувальник психосоматичних симптомів. Це дозволило визначити початковий рівень стресу та спланувати індивідуальний підхід до кожного учасника.

Програма реалізується у груповому форматі, що створює умови для соціальної підтримки та взаємного спостереження за емоційними реакціями інших підлітків. Малювання емоцій допомагає учасникам символічно відтворити внутрішні переживання та страхи, що сприяє емоційній експресії та катарсису. Музикотерапія активує сенсомоторні процеси та сприяє релаксації, зменшуючи фізіологічні маркери стресу. Танцювально-рухова терапія дозволяє підліткам усвідомлено розряджати психоемоційну напругу через ритмічні та координаційні рухи, покращуючи самопочуття та стимулюючи ендорфінову реакцію організму.

Кожне заняття включає рефлексивну частину, під час якої підлітки обговорюють власні переживання, отримані під час творчої діяльності. Це поєднання невербального та вербального самовираження дозволяє формувати

навички емоційної регуляції та інтеграції досвіду. Під час занять я також звертала увагу на підтримку індивідуальних особливостей учасників та створення безпечного середовища без оцінювання та критики.

Очікувані результати реалізації програми включають: зниження рівня тривожності та стресу у підлітків, розвиток навичок саморегуляції та усвідомлення власних емоцій, підвищення соціальної адаптації та формування позитивної ідентичності. Крім того, регулярне залучення до арттерапевтичних практик сприяє розвитку креативного мислення, уяви та здатності до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Для оцінювання ефективності програми я застосувала повторне психодіагностичне тестування з використанням тих самих методик, що й на початковому етапі. Це дозволило порівняти початкові та кінцеві показники стресу, тривожності та психоемоційного стану підлітків. Також велике значення надавалося спостереженню за динамікою поведінкових реакцій, участю у групових вправах та інтересом до творчої діяльності.

Програма арттерапевтичного впливу демонструє, що систематичне використання творчих методик є ефективним засобом зниження стресу у підлітків, формування внутрішніх ресурсів та покращення соціальної адаптації. Впровадження таких програм у навчальних закладах та позашкільних центрах психологічної підтримки може стати ефективним інструментом профілактики психоемоційного виснаження та розвитку психологічної стійкості у підлітків.

Програма арттерапевтичного впливу була розроблена для підлітків віком від 13 до 16 років із метою зниження рівня стресу та розвитку навичок емоційної регуляції. До програми включені три основні методи: образотворча терапія, музикотерапія та танцювально-рухова терапія. Кожне заняття спрямоване на розвиток самовираження, усвідомлення власних емоцій та формування позитивних соціальних взаємодій.

На першому занятті ми працюємо над усвідомленням власних емоцій і внутрішніх переживань. Я пропоную підліткам взяти фарби, олівці чи пастель і створити малюнок, який символізує їхній внутрішній стан. Тут немає правильних чи неправильних рішень — важливо тільки те, що відчуває дитина.

Під час малювання я звертаю увагу на те, як вибираються кольори і форми. Наприклад, якщо дитина обирає яскраві насичені кольори і великі прості форми, це свідчить про відкритість і готовність виражати емоції. Темні або похмурі кольори можуть показувати тривогу чи внутрішнє напруження. Я ставлю запитання: «Що для тебе означає цей колір?» або «Що ти відчуваєш, коли малюєш цей образ?» — це допомагає їй усвідомити власні переживання.

Після завершення малюнку ми обговорюємо його у групі. Це дає можливість інтегрувати емоції у власну картину світу, відчути полегшення та катарсис. В результаті заняття підлітки знижують рівень тривожності, тренують навички емоційної регуляції і починають позитивно ставитися до власних емоцій.

На другому занятті ми працюємо з метафорою дерева. Кожна дитина малює коріння, стовбур і гілки. І тут кожна деталь має своє значення:

- Коріння символізує джерела підтримки. Чим глибше і ширше коріння, тим сильніше внутрішні ресурси дитини: сім’я, друзі, хобі. Мілке або коротке коріння може вказувати на нестачу підтримки або потребу у зміцненні опори.
- Стовбур — життєва сила. Якщо стовбур великий і міцний, це означає, що дитина відчуває себе сильною, впевненою і витривалою. Маленький або тонкий стовбур може свідчити про внутрішню слабкість, невпевненість чи високий рівень стресу.

- Гілки символізують цілі, мрії та плани. Багато гілок і різноманітні форми свідчать про активну уяву, вміння мріяти та прагнення розвитку. Мало гілок або схожі між собою форми можуть відображати обмеженість перспектив або небажання виходити за межі звичного.

Під час малювання я задаю запитання: «Що для тебе означає коріння?», «Яку життєву силу ти бачиш у своєму стовбурі?» — це допомагає дітям усвідомити свої сильні та слабкі сторони. Після завершення малюнку ми проводимо групову рефлексію, де підлітки діляться відчуттями. Ця техніка сприяє концентрації, релаксації, зміцненню самооцінки та розвитку уяви, а також знижує рівень стресу.

На третьому занятті підлітки створюють мандалу, де кожна частина символізує певну емоцію або подію. Кольори, розміри і розташування елементів мають значення:

- Яскраві кольори та великі сегменти мандали зазвичай відображають активні, сильні емоції — радість, впевненість, енергійність.
- Темні або приглушені кольори можуть свідчити про тривогу або пригнічений стан.
- Центральна частина мандали символізує основну емоцію або стан сьогодення, а зовнішні кола — те, що дитина відчуває навколо себе або в майбутньому.
- Гармонійна, симетрична мандала говорить про внутрішній баланс, а хаотичні форми — про стрес або конфліктні переживання.

Під час роботи я допомагаю дітям усвідомити зв’язок між кольорами та емоціями, пропоную робити ритмічні рухи руки, щоб знизити фізіологічну напругу. Після завершення роботи ми проводимо вербальну рефлексію, де кожен пояснює свій вибір кольорів і форм. Це дозволяє інтегрувати емоції, покращити психоемоційний баланс та відчути безпечний катарсис.

Очікуваний результат — зниження стресу, розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції.[9, с. 76]

Після роботи з малюнком я пояснюю: «Ми вже познайомилися з власними емоціями через кольори і образи. Тепер ми спробуємо виразити їх чере звук і ритм, щоб відчути емоції тілесно і через музику». Це дозволяє підліткам переходити від візуальної експресії до аудіальної, продовжуючи роботу з емоціями і знижуючи стрес на новому рівні.

На початку заняття я вітаю учасників і пропоную їм сісти колом. Одразу коротко пояснюю мету нашої зустрічі й наголошую, що сьогодні ми працюємо з музикою не як з оцінкою здібностей, а як з інструментом для вираження емоцій. Для мене важливо створити безпечний простір, тому я проговорюю основні правила: кожен має право на власні почуття, тут немає критики, усе, що відбувається в групі, залишається конфіденційним, і участь у вправах є добровільною.

Далі я пропоную підліткам на кілька секунд заплющити очі, звернути увагу на своє дихання й на те, в якому емоційному стані вони перебувають саме зараз. На цьому етапі учасники поступово налаштовуються на роботу, зосереджуються на власних відчуттях, і в групі починає формуватися атмосфера довіри. Це дозволяє знизити початкову напругу та підготуватися до подальшої емоційної роботи.

Після цього ми переходимо до першої техніки — «Мелодія емоцій». Її основна мета полягає в безпечному вираженні емоцій через звук і ритм, а також у первинному зниженні психоемоційного напруження. Я пропоную кожному учаснику інтуїтивно обрати музичний інструмент і пояснюю, що будь-який звук може бути відображенням внутрішнього стану. Далі даю таку інструкцію: «Спробуйте через звук передати те, що ви відчуваєте зараз. Це може бути тривога, злість, радість або напруження».

У процесі роботи я м’яко керую динамікою: можу змінювати темп, пропонувати грати тихіше або голосніше, чергувати індивідуальне звучання з

груповим. Підлітки імпровізують, експериментують зі звуками, ритмом і динамікою, поступово «випускаючи» накопичені емоції без необхідності їх одразу вербалізувати. Після завершення я ставлю прості запитання: які емоції вони намагалися передати і чи змінився їхній стан після гри. Таким чином відбувається емоційна розрядка, зменшення внутрішньої напруги та усвідомлення власних почуттів.

Далі ми переходимо до другої техніки — «Музична релаксація». Її мета — досягнення стану глибокого психоемоційного розслаблення та стабілізації. Я пропоную учасникам зручно сісти або лягти, вмикаю релаксуючу музику й повільним, спокійним голосом проводжу дихальну вправу. Перед початком я спеціально акцентую увагу на диханні: спокійний вдих і повільний, подовжений видих.

Після прослуховування музики я пропоную за допомогою тихих інструментів відтворити ті відчуття, які з’явилися під час релаксації. Підлітки слухають музику, виконують дихальні вправи, а потім інтуїтивно підбирають звуки, що відповідають стану спокою. Після цього ми коротко обговорюємо тілесні та емоційні зміни. На цьому етапі зазвичай спостерігається зниження тривожності, стабілізація емоційного стану та формування навичок саморегуляції.

Завершальним етапом заняття є техніка «Групова музична імпровізація». Її мета — розвиток соціальної взаємодії та інтеграція емоцій у спільний груповий досвід. Я пропоную учасникам створити одну спільну мелодію, задаю базовий ритм і поступово залучаю кожного до загального звучання. У процесі я спрямовую групу на слухання один одного, узгодження темпу та взаємну підтримку. Підлітки грають разом, реагують на звуки інших, відчувають єдність і командну взаємодію. Саме на цьому етапі добре проявляється розвиток емпатії, зниження соціальної напруги та формування позитивного групового досвіду.

Наприкінці заняття я підсумовую роботу, звертаю увагу на зміни в емоційному стані учасників і підкреслюю, що музика може бути важливим

ресурсом у подоланні стресу. У результаті заняття підлітки демонструють зниження рівня стресу, покращення емоційного самопочуття, а також розвиток навичок саморегуляції та соціальної взаємодії. [9, с. 223]

Після роботи з образотворчою терапією та музикотерапією наші підлітки вже мають певне усвідомлення власних емоцій, змогли висловити їх кольором, образом і звуком. Наступний крок — перевести емоції в рух, використовуючи танцювально-рухову терапію, де тіло стає головним інструментом для самовираження і психоемоційної розрядки. Я пояснюю учасникам: «Ми вже побачили свої емоції на папері і відчули їх у звуках. Тепер ми спробуємо відчути їх тілесно. Рух і танець допоможуть нам випустити залишкову напругу і глибше зрозуміти власний внутрішній стан».Цей перехід природний, адже музика стимулює тіло, і підлітки вже налаштовані на експресію, тому рух стає логічним продовженням терапії.

Сьогодні я хочу розповісти про танцювально-рухову терапію як один із видів арттерапії, який ефективно допомагає підліткам знижувати рівень стресу, усвідомлювати власні емоції та розвивати навички саморегуляції. Мета цього виду терапії полягає у тому, щоб підлітки могли вивільнити емоції через тіло, відчути себе у безпечному просторі, де немає правильних чи неправильних рухів, і навчитися інтегрувати емоції у фізичний досвід. Метод базується на принципі, що рух є природним способом вираження внутрішнього стану, особливо коли складно вербалізувати почуття словами. Я починаю заняття із вітання та пропоную всім сісти колом. Пояснюю, що сьогодні ми будемо працювати через рух і танець, щоб усвідомити та виразити свої емоції. Важливо, щоб кожен учасник відчував себе в безпеці, тому я проговорюю правила групи: «Кожен має право на власні відчуття, відсутність критики, конфіденційність та добровільність участі.

Після цього пропонується всім на кілька секунд закрити очі, відчути своє тіло, звернути увагу на дихання і внутрішній стан. Це дозволяє

налаштуватися, знизити початкову напругу та підготуватися до рухової роботи.

На першому занятті ми працюємо над вивільненням емоцій через тіло. Пропонуємо підліткам вибрати зручну позицію і підключитися до музики. Я даю тематичні завдання: наприклад, «вирази радість рухами», «зніми тривогу», «покажи внутрішнє напруження і перетвори його у рух». Під час роботи я підтримую дітей, спостерігаю за тілом, підказую безпечні рухи і допомагаю їм трансформувати емоції у фізичну форму.

Підлітки імпровізують, експериментують з рухами і ритмом, «випускаючи» накопичені емоції, які складно висловити словами. Після завершення рухової практики ми сідаємо колом і проводимо рефлексію, де обговорюємо: що відчували в тілі, що змінилося у настрої, які емоції з’явилися.

На другому занятті ми досліджуємо різні емоційні стани через рух. Я пропоную дітям імпровізувати під музику, передавати через тіло радість, сум, спокій або внутрішнє напруження. Стежимо за рухами і пояснюємо значення тілесних проявів:

Відкриті, енергійні рухи часто відображають позитивні емоції;

Плавні, повільні рухи — спокій або усвідомлену роботу зі стресом;

Стислі або закриті пози — тривога або внутрішня напруга;

Розслаблені руки та відкритий корпус — відчуття безпеки і впевненості.

Під час вправ я підтримую учасників, допомагаю інтегрувати емоції у фізичний досвід, звертаючи увагу на саморегуляцію. Після завершення ми проводимо рефлексію, де кожен описує пережиті відчуття.

На третьому занятті ми працюємо над соціальною взаємодією через колективний рух. Пропонуємо підліткам створювати рухові фрази, взаємодіяти з партнерами та групою. Моделюємо процес, допомагаємо знайти

баланс між самовираженням і взаємною підтримкою, спрямовую групу на безпечний колективний контакт та емоційне розвантаження. Після рухів ми проводимо обговорення, де учасники описують, як змінився настрій, що відчували у взаємодії з групою.

Реалізація програми арттерапевтичного впливу в підлітковому середовищі поєднує три основні методи – малювання, музикотерапію та танцювально-рухову терапію. Кожне заняття сприяє розвитку навичок самовираження, зниженню психоемоційної напруги та покращенню соціальної адаптації. Підлітки отримують безпечний простір для вираження емоцій, інтеграції внутрішніх переживань та формування внутрішніх ресурсів. Очікувані результати включають зниження рівня стресу, підвищення емоційної стійкості, розвитку самоусвідомлення та соціальної взаємодії. Програма також сприяє формуванню навичок саморегуляції, підвищенню психоемоційної стабільності та внутрішньої гармонії.

Реалізація програми арттерапевтичного впливу у підлітковому середовищі поєднує психодіагностичний, психокорекційний та соціально-педагогічний підходи, що забезпечує комплексний вплив на рівень стресу та психоемоційний стан учасників, а також формує умови для гармонійного розвитку та адаптації підлітків у сучасному соціальному середовищі.

2.3 Психологічний аналіз ефективності арттерапії як методу зниження рівня стресу у підлітків

Арттерапія є сучасним і високоефективним методом психологічної підтримки підлітків, спрямованим на зниження рівня стресу. Підлітковий вік характеризується високою емоційною чутливістю, нестабільністю настрою та інтенсивними внутрішніми переживаннями. Стрес у цей період часто виникає через навчальні навантаження, соціальні очікування, конфлікти у сім’ї та взаємодію з ровесниками. Психофізіологічні зміни, такі як гормональні коливання, посилюють емоційну реактивність і знижують стійкість до стресових ситуацій.

Під час проведення арттерапевтичних занять помітна висока зацікавленість дітей у процесі творчості. Вони активно брали участь у малюванні, музичних імпровізаціях та танцювально-рухових вправах. Підлітки проявляли ініціативу, пропонували власні теми для роботи та експериментували з різними матеріалами. Виявлялася активна взаємодія між учасниками групи, вони охоче обговорювали ідеї та підтримували один одного. Під час занять діти були зосереджені на процесі, що свідчить про поглиблену концентрацію та занурення у діяльність. Багато підлітків демонстрували креативність, знаходили нестандартні рішення у створенні образів та музичних композицій. Діти охоче включалися у рухові вправи, демонструючи емоційну відкритість та готовність до експериментів. Спостерігалося зниження сором'язливості, страху критики та внутрішніх бар'єрів. Підлітки проявляли здатність до командної роботи, водночас зберігаючи індивідуальність у творчому самовираженні.

Арттерапія дозволяє підлітку безпечно висловити свої емоції через творчість, обходячи обмеження вербальної комунікації. Вона створює простір для катарсису, де внутрішня напруга може бути трансформована у художні образи. Метод включає різні види діяльності: малювання, ліплення, драматизацію, музичні імпровізації та танцювальні практики. Кожен з цих методів активізує різні механізми психоемоційного регулювання, забезпечуючи комплексний вплив на підлітка. [27, с. 351]

Учасники відзначали покращення емоційного стану вже після перших занять. Вони відчували полегшення, зменшення тривожності та внутрішньої напруги. Малювання дозволяло дітям структурувати власні переживання, музика та рух – знімати фізичну та психоемоційну напругу. Діти навчалися розпізнавати свої емоції та усвідомлювати причини тривоги або стресу. Під час творчої діяльності формувався ефект катарсису: накопичені негативні емоції знаходили безпечний вихід. В учасників зростала здатність до саморегуляції та внутрішньої стабільності. Діти відзначали, що заняття допомагають «розвантажити голову», відчути внутрішній спокій та впевненість. Поступово

підлітки ставали більш емоційно врівноваженими, менше реагували на провокації та конфлікти.

Малювання, як метод арттерапії, сприяє візуалізації внутрішніх переживань та зниженню емоційного напруження. Підліток може через вибір кольору, форми та композиції відобразити свої почуття, що допомагає усвідомити і структурувати їх. Ліплення і робота з пластичними матеріалами активізує сенсомоторні процеси та сприяє фізичному розвантаженню, що зменшує соматичні прояви стресу. Музична імпровізація дає можливість емоційної експресії, допомагаючи підлітку відчути гармонію та внутрішній контроль над переживаннями. Танцювальна та рухова терапія сприяє релаксації, нормалізації дихання і м'язового тонусу, одночасно активізуючи позитивні емоції.

Кожна сесія арттерапії починається з встановлення безпечного простору, де підліток може відчути прийняття без страху оцінки. Терапевт під час занять допомагає направляти емоційний потік, не нав'язуючи своїх оцінок і підтримуючи автономність учасника. Очікуваним результатом є зменшення психоемоційної напруги, розвиток навичок саморегуляції та підвищення внутрішньої стійкості. Дослідження показують, що регулярні арттерапевтичні заняття знижують рівень тривожності, агресивності та дратівливості у підлітків.

Важливим механізмом ефективності арттерапії є символізація емоцій. Підліток перетворює внутрішні переживання у образи, що зменшує їхню психічну загрозу. Символічне вираження емоцій допомагає обійти психологічні захисні механізми, дозволяючи пережити почуття, які складно висловити словами. В результаті формуються стійкіші стратегії емоційного реагування на стресові ситуації. [29, с. 52]

Арттерапія також активізує когнітивні процеси, що відповідають за саморефлексію. Підліток аналізує свій творчий продукт разом із терапевтом, усвідомлює пережитий досвід і знаходить способи трансформації негативних емоцій. Цей процес сприяє розвитку емоційного інтелекту та навичок

вирішення конфліктів. Програми, що поєднують різні методи арттерапії, показують більшу ефективність у порівнянні з використанням одного методу.

Результати психодіагностичних тестів, таких як Шкала переживання стресу та Тест тривожності Спілбергера, підтверджують зниження рівня стресу після проведення арттерапевтичних занять. Підлітки демонструють зменшення тривожності, підвищення самооцінки та покращення соціальної адаптації. Спостереження також фіксують позитивні зміни у поведінці: підлітки стають більш відкритими, спокійними та здатними до конструктивної взаємодії з однолітками. [30, с. 295]

Ефективність арттерапії зростає при індивідуалізації підходу до кожного підлітка. Враховуються його особистісні ресурси, рівень стресу та емоційна лабільність. Також важливою є системність і регулярність занять, оскільки тривалість та частота сеансів впливають на стабільність результатів. Впровадження арттерапії у групові заняття сприяє розвитку соціальних навичок та формуванню підтримувальної атмосфери серед підлітків.

Багато підлітків почали застосовувати отримані методи у повсякденному житті для самостійного зняття стресу. Вони малювали або створювали символічні образи у власних щоденниках, слухали музику для релаксації та імпровізували рухові вправи у кімнаті. Діти відзначали, що ці практики допомагають зняти напруження після школи або під час підготовки до контрольних робіт. Така самостійна робота сприяла розвитку навичок емоційної саморегуляції. Підлітки навчалися обирати методи, які найкраще допомагають саме їм, що формувало індивідуальні стратегії зниження стресу. Вони почали більш усвідомлено ставитися до власних емоцій та потреб. Діти відзначали, що заняття арттерапією допомагають краще концентруватися та відчувати внутрішню гармонію.

Методи арттерапії допомагають не лише знизити рівень стресу, але й розвинути креативність та самовираження. Вони стимулюють уяву, гнучкість мислення та здатність до нестандартного вирішення проблем. Це важливо для підлітків, оскільки сприяє формуванню позитивної ідентичності та

внутрішньої впевненості. Позитивні зміни у психоемоційному стані знижують ризик виникнення психологічних порушень, таких як депресивні або тривожні розлади.

Арттерапія також має превентивний ефект, допомагаючи підліткам справлятися з майбутніми стресовими ситуаціями. Під час занять вони набувають навичок саморегуляції, навчаться розпізнавати свої емоції та управляти ними. Це формує психологічну стійкість та підвищує здатність до адаптації у складних умовах навчання та соціального середовища.

Важливою складовою ефективності є залучення батьків і педагогів до арттерапевтичного процесу. Підтримка дорослих створює додатковий рівень безпеки та сприяє закріпленню результатів. Спільні творчі заняття з батьками зміцнюють емоційний контакт та позитивний сімейний клімат. Педагоги можуть інтегрувати елементи арттерапії у навчальний процес, що допомагає знизити стрес та підвищити мотивацію учнів.

Регулярне застосування арттерапевтичних методів сприяє формуванню здорових стратегій подолання стресу. Підлітки вчаться переключати увагу, знімати напругу та висловлювати емоції у творчій формі. Це запобігає накопиченню негативних переживань та розвитку хронічного стресу. Емоційна експресія через мистецтво також зменшує внутрішнє напруження та стабілізує психофізіологічні процеси.

Арттерапія допомагає підліткам усвідомити власні сильні сторони та ресурси, що підвищує впевненість у власних можливостях. Розвиток самопізнання сприяє кращій соціальній адаптації та здатності до конструктивної взаємодії з однолітками. Підлітки відчувають підтримку та прийняття, що позитивно впливає на їхню самооцінку.

Психологічний аналіз свідчить, що арттерапія є ефективним методом зниження рівня стресу у підлітків. Вона поєднує емоційну експресію, когнітивну рефлексію та розвиток особистісних ресурсів. Результати досліджень підтверджують зменшення тривожності, напруження та

покращення емоційного стану підлітків. Метод також сприяє формуванню стійких навичок подолання стресу та розвитку психологічної адаптивності.

Арттерапія є безпечною, доступною та ефективною методикою психологічного впливу. Вона підвищує якість життя підлітків, сприяє гармонізації психоемоційного стану та соціальної адаптації. Використання різних методів — малювання, ліплення, музика, драматизація, танець — забезпечує комплексний вплив на психіку підлітка.

Результати психодіагностики і спостережень свідчать про значне зниження рівня стресу після проведення арттерапевтичної програми. Підлітки стають більш емоційно стабільними, впевненими в собі та здатними до соціальної взаємодії. Арттерапія формує внутрішні ресурси, підвищує адаптивність та забезпечує ефективні механізми регуляції емоцій.

Загалом, психологічний аналіз підтверджує, що арттерапія є сучасним, науково обґрунтованим та практично ефективним методом зниження рівня стресу у підлітків. Вона поєднує творчість, самовираження та психоемоційну підтримку, сприяючи всебічному розвитку особистості. Результати програми можуть бути рекомендовані для широкого використання у освітніх закладах, психологічних кабінетах та сімейній практиці для підтримки підлітків у стресових умовах сучасного життя. [28, с. 140]

Під час проведення програми арттерапевтичного впливу ми спостерігали помітну зацікавленість та активну участь підлітків у кожному занятті. Вони із задоволенням брали участь у малюванні, музичних імпровізаціях та танцювально-рухових вправах. Виявлялася висока ініціатива з боку дітей – багато хто самостійно пропонував ідеї для малюнків або музичних композицій. Підлітки активно експериментували з кольорами, формами та звуками, прагнучи передати власні емоції та внутрішній стан. Під час занять вони проявляли креативність, знаходили нестандартні способи вираження почуттів та обмінювалися ідеями у групі. Зауважувалося, що учасники були зосереджені на процесі і менш схильні до зовнішніх відволікаючих факторів.

Діти відчували внутрішнє задоволення від створеного продукту, що позитивно впливало на їхню самооцінку. Вони почали усвідомлювати власні емоційні стани та вчитися розрізняти відчуття тривоги, радості, суму чи збудження. Багато підлітків зазначали, що після занять їм ставало легше та спокійніше, знижувався рівень внутрішньої напруги. Вони також демонстрували готовність ділитися своїми переживаннями з групою та психологом, що свідчило про формування довірливих стосунків.

Під час малювання та створення символічних образів учасники навчалися візуально організовувати свої емоції. Це сприяло не лише зниженню стресу, але й розвитку навичок самоспостереження та рефлексії. Діти активно користувалися кольором, формою та простором для вираження того, що складно було висловити словами. Вони відчували, що творчість дозволяє їм безпечно переживати складні емоції та перетворювати негативні переживання на позитивний досвід.

Танцювально-рухові заняття викликали активну участь та емоційне задоволення. Діти з радістю імпровізували під музику, виражаючи емоції тілом. Психологічне спостереження показало, що під час рухової активності підлітки відчували себе більш впевнено та розкуто. Вони навчалися прислухатися до власного тіла, розуміти тілесні сигнали стресу та знімати напруження через рух. Діти активно взаємодіяли між собою у групових вправах, що сприяло розвитку емпатії та соціальної підтримки. [9, с. 240]

Музикотерапевтичні вправи викликали особливий інтерес у підлітків. Під час імпровізації на інструментах вони відчували себе більш вільними та емоційно розвантаженими. Діти з ентузіазмом експериментували з ритмом і мелодією, намагаючись передати власний внутрішній стан. Психологічні спостереження показали, що після музичних занять у підлітків знижувався рівень тривожності та напруги. Вони відзначали, що вправи допомагають «звільнити голову від негативних думок» та відчути легкість.

Програма демонструє, що комбіноване використання образотворчої терапії, музикотерапії та танцювально-рухової терапії дозволяє підліткам

інтегрувати різні канали самовираження. Це підвищує ефективність зниження стресу та сприяє розвитку внутрішніх ресурсів. Учасники стали більш відкритими до власних емоцій та легше знаходили способи їх регуляції. Багато дітей почали використовувати отримані методи у повсякденному житті для самостійного зняття стресу. Вони малювали, слухали музику або танцювали у своїй кімнаті, коли відчували тривогу чи напруження. [9, с. 222]

Психологічний ефект арттерапії проявлявся у зниженні рівня емоційної напруги та підвищенні настрою. Підлітки демонстрували більшу здатність до концентрації та внутрішньої стабільності. Багато учасників відзначали, що заняття допомагають «усвідомити, що відчуваю і чому», що формує навички саморефлексії. Діти навчалися виражати складні емоції у творчій формі, що зменшувало ризик розвитку внутрішньої тривоги або пригнічення почуттів.

Під час занять помітно зростала ініціатива дітей – вони пропонували нові теми для малюнків, музичних композицій та рухових імпровізацій. Підлітки активно обговорювали свої ідеї та відчуття з групою та психологом. Це сприяло розвитку комунікативних навичок та формуванню довірливих стосунків у групі. Діти вчилися слухати інших, приймати чужу точку зору та співпрацювати у творчому процесі.

Заняття створювали безпечне середовище для експериментів, що дозволяло дітям брати на себе ініціативу та проявляти лідерські якості у групових вправах. Психологічне спостереження показало, що підлітки почали проявляти менше страху перед оцінкою та критикою. Вони сміливо пробували нові форми самовираження, що сприяло розвитку впевненості у власних силах. Багато дітей відзначали, що після занять почувалися більш розслабленими та готовими до навчальних і соціальних викликів.

Методи арттерапії сприяли розвитку емоційної стійкості. Підлітки навчалися розпізнавати сигнали стресу та використовувати творчі техніки для його регуляції. Діти відзначали, що після музичних або танцювальних вправ вони відчувають полегшення та спокій. Малювання та створення образів

допомагало структурувати переживання та бачити власні проблеми під новим кутом.

Програма також сприяла самопізнанню та усвідомленню власних ресурсів. Діти усвідомлювали, що творчість може бути джерелом підтримки у стресових ситуаціях. Вони навчалися вибирати методи, які найбільш ефективні саме для них, та використовувати їх у повсякденному житті. Підлітки проявляли здатність до самостійного планування і виконання творчих вправ для зниження стресу.

Учасники демонстрували позитивні зміни у психоемоційному стані. Вони ставали більш врівноваженими, впевненими у власних силах та готовими до спілкування з однолітками. Діти активно застосовували набуті навички у соціальних ситуаціях, що сприяло покращенню взаємодії у школі та сім'ї.

Психологічний аналіз показав, що арттерапевтичні методи ефективно знижують рівень стресу у підлітків через емоційну експресію, катарсис та розвиток внутрішніх ресурсів. Діти відчували задоволення від процесу та результату творчої діяльності, що підсилювало мотивацію до подальшого використання методів. Учасники навчалися контролювати емоції, адаптуватися до стресових ситуацій та знижувати психоемоційне навантаження.

Можна зробити висновок, що арттерапія не лише сприяє тимчасовому зниженню стресу, але й формує стійкі навички саморегуляції та психоемоційної стійкості. Підлітки активно використовують методи малювання, музики та руху як інструменти самопідтримки у повсякденному житті. Програма сприяє розвитку внутрішньої гармонії, впевненості у власних силах та здатності до конструктивного вирішення конфліктів. [24, с. 27]

Заняття арттерапії сприяли підвищенню самопізнання та розвитку креативного мислення. Діти навчилися розпізнавати власні емоції та знаходити способи безпечного їхнього вираження. Вони відзначали, що заняття допомагають «розвантажити голову» та відчути спокій. Багато підлітків

почали самостійно застосовувати ці техніки для зняття стресу перед навчанням або важливими подіями.

Під час програми було зафіксовано значне підвищення зацікавленості до творчої діяльності. Діти демонстрували активну участь, ініціативу та мотивацію до самовираження. Вони відчували безпеку під час виконання завдань і прагнули висловити власні переживання у творчій формі. Програма формувала позитивний психологічний клімат, сприяла розвитку довіри та підтримки у групі.

Психологічний аналіз ефективності арттерапії підтверджує, що методи образотворчої терапії, музикотерапії та танцювально-рухової терапії є дієвими інструментами зниження стресу у підлітків. Діти проявляли зацікавленість, ініціативу та активну участь, що сприяло формуванню внутрішніх ресурсів та розвитку навичок саморегуляції. Підлітки відчували полегшення, зниження тривожності та емоційної напруги. Багато з них почали використовувати ці методи наодинці для самостійного зняття стресу, що підтверджує їхню практичну цінність у повсякденному житті. Програма сприяє підвищенню емоційної стабільності, розвитку самопізнання та внутрішньої гармонії.

Висновок

Програма сприяє розвитку емоційної самосвідомості, креативного мислення та внутрішньої гармонії. Підлітки навчалися усвідомлювати свої потреби, емоції та стратегії їхнього регулювання. Використання різних методів арттерапії дозволяє інтегрувати вербальні та невербальні форми самовираження. Це підвищує ефективність психоемоційного впливу та формує навички самопідтримки. Діти отримують досвід безпечного вираження емоцій, що знижує ризик розвитку хронічного стресу або емоційного виснаження.

Загальний психологічний аналіз демонструє високу ефективність програми у зниженні рівня стресу, формуванні емоційної стабільності та розвитку внутрішніх ресурсів підлітків. Підлітки проявляли зацікавленість, активність та ініціативу, що свідчить про мотивацію до самовираження та

використання методів для самопідтримки. Використання арттерапії у навчальному та позаурочному середовищі дозволяє формувати навички емоційної регуляції, соціальної адаптивності та самопізнання.

Програма має довгострокові перспективи для психолого-педагогічного супроводу підлітків. Діти отримали навички, які можна застосовувати у повсякденному житті для зниження стресу. Вони навчилися самостійно використовувати творчість як інструмент підтримки емоційного стану. Ефективність арттерапії підтверджується змінами у поведінці, підвищеною зацікавленістю та використанням методів наодинці. Програма демонструє, що творчість може бути потужним засобом психоемоційної підтримки підлітків.

Психологічний аналіз показав, що комбіноване використання образотворчої терапії, музики та руху забезпечує комплексний вплив на психоемоційний стан дітей. Підлітки навчалися інтегрувати різні способи самовираження та адаптувати їх для самостійного зняття стресу. Вони демонстрували високу мотивацію до участі у творчих заняттях та готовність застосовувати методи поза групою. Програма сприяла формуванню довіри, емоційної відкритості та внутрішньої гармонії.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ

Арттерапія є одним із найбільш перспективних психокорекційних методів, що використовуються для зменшення стресових проявів у підлітковому віці. Психофізіологічні особливості цього періоду зумовлюють високу чутливість до зовнішніх впливів, емоційну нестабільність, динамічність афективних реакцій та посилений пошук власної ідентичності. Стресові переживання у підлітків найчастіше пов’язані зі шкільним навантаженням, соціальними взаєминами, самооцінкою та очікуваннями з боку дорослих. Тому практичні рекомендації щодо використання арттерапевтичних технік повинні враховувати вікову специфіку, індивідуальні ресурси, а також контекст повсякденного життя підлітка.

Метою застосування арттерапії як інструменту зниження стресу є стимулювання емоційної експресії, розвиток емоційної грамотності, зниження тривожності та формування навичок саморегуляції. Підлітки нерідко відчувають труднощі у вербальному вираженні власних переживань, що робить арттерапевтичні методи особливо ефективними, адже вони відкривають можливість непрямого, символічного та образного відображення внутрішніх станів.

З позицій сучасної психології, творчість у підлітків виконує декілька важливих функцій: компенсаторну, комунікативну, саморегуляційну та рефлексивну. Компенсаторна функція дозволяє переносити емоційну напругу у художню діяльність; комунікативна відкриває канали взаємодії у групі; саморегуляційна сприяє трансформації деструктивних способів реагування на стрес; рефлексивна стимулює процеси усвідомлення та інтерпретації власних переживань. [9, с. 6-9].

Підлітковий вік супроводжується формуванням автономії, змінами у системі соціальних зв’язків, коливаннями самооцінки та переосмисленням

власної ролі у суспільстві. Саме соціальний контекст часто виступає тригером стресу: страх неприйняття, булінг, конфлікти з ровесниками, прагнення відповідати очікуванням групи. При цьому тілесні та гормональні зміни посилюють емоційну реактивність. Внаслідок цього арттерапевтичний вплив повинен бути спрямований не лише на зниження тривожності та напруги, а й на підтримку соціальної адаптації та формування позитивної ідентичності.

Арттерапія поєднує релаксаційні та когнітивно-емоційні механізми впливу. Через сенсомоторні процеси (наприклад, нанесення фарби, вибір кольору, ритмічні рухи, робота з простором) активуються нижчі рівні нервової системи, що зменшує фізіологічні маркери стресу. Образотворчі техніки знижують рівень симпатичної активації, сприяють уповільненню дихання, зниженню м’язового напруження та нормалізації внутрішнього ритму. Паралельно відбувається когнітивна складова — інтерпретація та вербалізація пережитого досвіду, що дозволяє інтегрувати емоції у власну картину світу.

Практичне застосування арттерапії передбачає дотримання низки принципів, які визначають терапевтичну ефективність методів. Ці принципи є фундаментальними незалежно від конкретного арттерапевтичного напряму. [39, с. 42].

Підлітки суттєво відрізняються за рівнем стресостійкості, типами реагування та когнітивною зрілістю. Тому індивідуалізація програми є необхідною умовою зменшення психологічного опору та підвищення мотивації. Вибір техніки залежить від загального емоційного стану, рівня комунікативності, інтересів, характеру стресових факторів та досвіду творчості.

Стрес у підлітковому віці часто супроводжується страхом осуду та порівнянням себе з іншими. Арттерапевтичне середовище має бути вільним від критики як з боку педагога чи терапевта, так і з боку групи. Основний акцент робиться на процесі, а не на кінцевому результаті. Це формує відчуття безпеки і дає можливість для емоційного розвантаження.

Заняття повинні мати структуру та логіку: від простіших сенсомоторних технік до складніших символічних та рефлексивних форм. Тільки системна робота дозволяє сформувати довготривалі зміни у регуляції стресу. Практичні арттерапевтичні техніки та їхній вплив на зниження рівня стресу

Практичне застосування арттерапії для підлітків передбачає використання різних форм творчої діяльності, які можуть виконувати як релаксаційну, так і корекційну функцію. Вибір технік залежить від індивідуальних потреб, домінуючих стресових факторів, а також контексту роботи (індивідуальна чи групова форма). У рекомендаціях для підліткового віку особлива увага приділяється інклюзивності методик, тобто можливості залучення підлітків із різним рівнем художньої підготовки, комунікативності та емоційної зрілості. [36, с. 5].

Малювання є однією з найбільш поширених технік арттерапії, оскільки вона є природною та доступною формою самовираження. Робота з кольором та формою сприяє зниженню внутрішньої напруги, стимулює емоційну експресію та виступає контейнером для складних переживань. У підлітковому віці малюнкові техніки дозволяють непрямим шляхом відреагувати страхи, тривожність чи внутрішній конфлікт, не вдаючись до прямої вербалізації, яка нерідко викликає спротив або дискомфорт.

Колажна техніка є ефективною при роботі зі стресом, оскільки дозволяє структурувати внутрішній хаос за рахунок підбору образів, фрагментів та символів. Процес компонування зображень підтримує когнітивний контроль, що сприяє стабілізації емоційного стану. Крім того, колаж стимулює рефлексію щодо власного досвіду, допомагаючи підліткам усвідомлювати джерела стресу та шукати шляхи їхнього подолання.

У ряді арттерапевтичних програм для зниження рівня стресу використовується кольоротерапія. Вибір кольорів відображає не лише емоційний стан, а й рівень внутрішньої напруги. Робота з м’якими, пастельними або плавними відтінками сприяє релаксації, тоді як контрастні та агресивні кольори дозволяють відреагувати накопичене напруження. [9, с. 21].

Музика впливає одночасно на когнітивні, емоційні та фізіологічні системи. Її терапевтичний потенціал пов'язаний зі здатністю змінювати частоту дихання, м'язовий тонус, серцевий ритм та рівень симпатичної активації. Музично-терапевтичні методи для підлітків можуть містити як пасивне слухання (з метою релаксації та стабілізації), так і активну творчість (імпровізація, ритмопластика, створення звукових композицій).

Імпровізаційна музикотерапія особливо ефективна у випадках, коли підліток стикається зі стресом соціального характеру, оскільки вона дає змогу відреагувати агресивні або фрустровані імпульси без шкоди для оточення. Водночас групові музично-ритмічні вправи формують відчуття єдності, сприяють підвищенню самооцінки та зменшують відчуття ізоляції. [33, с. 36].

Танцювально-рухова терапія базується на зв'язку між тілом та емоціями. Підлітки часто переживають стрес на тілесному рівні у вигляді соматичних симптомів: м'язового напруження, зниження енергії, порушень сну, утрудненого дихання. Рухова імпровізація допомагає трансформувати ці соматичні прояви і водночас відновлює розрив між тілесними та психічними процесами.

Рух дозволяє зняти напругу через природні шляхи розрядки та сприяє формуванню більш адаптивного способу реагування на стресові стимули. Для підлітків важливим є також аспект тілесної ідентичності: рухова терапія допомагає прийняти власне тіло, позбутися сором'язливості та зменшити тривогу, пов'язану із соціальним оцінюванням. [9, с. 234].

Драматерапія передбачає інсценування, рольові ігри, моделювання проблемних ситуацій та відтворення альтернативних сценаріїв поведінки. Стрес у підлітків нерідко пов'язаний із соціальними очікуваннями та міжособистісними конфліктами, що робить драматерапевтичні техніки особливо релевантними. Через рольову гру підліток може безпечно експериментувати з новими моделями поведінки, змінювати спосіб реагування на труднощі та відновлювати почуття контролю над ситуацією.

Особливе значення має можливість символічного перевтілення, яка знижує страх самопрезентації та розширює репертуар адаптивних стратегій подолання стресу. Крім того, драматерапія сприяє формуванню комунікативних навичок, що є важливим чинником соціальної адаптації підлітків. [34, с. 60].

Казкотерапевтичні методи базуються на використанні метафоричних образів, сюжетів та архетипічних структур. Для підлітків характерна висока потреба у символічному мисленні, що робить ці методи ефективними для роботи з тривогою та внутрішніми конфліктами. Казкові сюжети дозволяють трансформувати стресові переживання у безпечне символічне поле, де можливо шукати рішення та альтернативи.

Метафоричні карти та образи полегшують процес вербалізації, який у підлітків часто є утрудненим. Через метафору підліток може описати свій стан опосередковано, що знижує ризик повторної травматизації та сприяє формуванню усвідомленості. [9, с. 122].

Групові арттерапевтичні заняття мають виражений психосоціальний ефект, який є ключовим для підліткового віку. Група виступає простором соціальних випробувань та одночасно – полем підтримки. В умовах арттерапевтичної групи підлітки отримують можливість взаємодіяти через творчість, що зменшує напруження та послаблює страх соціального оцінювання. Групова робота сприяє розвитку толерантності, емпатії, уміння слухати та висловлювати власні емоції, не порушуючи меж інших.

Колективні форми творчої діяльності є особливо корисними для підлітків із соціальною тривожністю або зниженим рівнем самооцінки. Наявність групи робить можливим механізм дзеркального відображення, коли підліток, спостерігаючи за поведінкою інших, отримує підтвердження власних почуттів. У результаті формується досвід емоційної нормалізації: переживання, які раніше сприймалися як унікальні чи «неправильні», виявляються типовими.

Психоосвіта є важливою складовою роботи зі стресом, оскільки вона забезпечує підлітків знаннями про природу емоційних реакцій, механізми стресу та способи саморегуляції. Активне поєднання арттерапевтичних технік і психоосвітніх модулів сприяє зростанню емоційної грамотності, що, у свою чергу, підвищує адаптивні можливості. Підлітки навчаються ідентифікувати стресові сигнали, аналізувати власні внутрішні стани, що допомагає їм більш усвідомлено управляти емоційними реакціями.

3.1 Опис програми арттерапевтичних занять та психологічних умов підвищення ефективності арттерапевтичних практик

Арттерапія як напрям психологічної допомоги посідає важливе місце в системі психологічного супроводу особистості, оскільки поєднує невербальні засоби самовираження з можливостями глибинного опрацювання емоційних і особистісних переживань. За Мельником О. М., арттерапевтичні практики сприяють гармонізації внутрішнього світу особистості, зниженню рівня психологічної напруги та активізації ресурсного потенціалу, що робить їх ефективним інструментом психологічної підтримки в різних вікових і соціальних групах [34, с. 112].

Програма арттерапевтичних занять вибудовується як структурований і водночас гнучкий процес, спрямований на відновлення психоемоційного стану особистості та розвиток навичок саморегуляції. Відповідно до підходу, запропонованого Назаревич В. В., арттерапевтичні заняття доцільно організовувати у формі циклу, який включає підготовчий, основний і завершальний етапи.

Підготовчий етап передбачає створення безпечного психологічного простору, встановлення довірливого контакту між учасниками та арттерапевтом, а також формування мотивації до участі в заняттях. На цьому етапі можуть використовуватися прості творчі завдання, спрямовані на зниження тривожності та адаптацію до арттерапевтичного формату роботи.

Основний етап програми включає виконання арттерапевтичних вправ із використанням різних видів мистецтва (малювання, ліплення, колаж,

символічне зображення емоційних станів). Як зазначає Назаревич В. В., саме в процесі творчої діяльності відбувається усвідомлення внутрішніх переживань, їх символізація та поступова трансформація, що сприяє відновленню психоемоційної рівноваги. [38, с. 45].

Завершальний етап передбачає рефлексію отриманого досвіду, вербалізацію емоційних змін та інтеграцію результатів арттерапевтичної роботи у повсякденне життя. На цьому етапі важливим є обговорення суб'єктивних відчуттів учасників і закріплення позитивних психологічних змін.

Ефективність арттерапевтичних занять значною мірою залежить від дотримання низки психологічних умов. Руденська Н. В. наголошує, що ключовою умовою результативності арттерапевтичної роботи є створення атмосфери психологічної безпеки, прийняття та емоційної підтримки, яка дозволяє учасникам вільно виражати власні переживання без страху оцінювання.

Важливу роль відіграє також професійна позиція арттерапевта, який повинен дотримуватися принципів емпатії, безумовного прийняття та ненав'язливого супроводу творчого процесу. За Мельником О. М., саме фасилітуюча роль психолога сприяє активізації внутрішніх ресурсів особистості та підвищує терапевтичний ефект арттерапії. [35, с. 115]

Ще однією значущою психологічною умовою є врахування індивідуальних особливостей учасників, зокрема віку, рівня емоційної зрілості та актуального психоемоційного стану. Адаптація арттерапевтичних методик до потреб конкретної групи сприяє зростанню мотивації та підвищенню ефективності арттерапевтичної взаємодії.

Арттерапія як напрям психологічної допомоги ґрунтується на використанні мистецтва як особливого засобу комунікації, самовираження та психоемоційного відновлення особистості. За визначенням Вознесенської О. Л., арттерапія дозволяє людині у символічній формі відтворювати власний внутрішній досвід, що сприяє зниженню психологічної напруги,

усвідомленню емоційних станів і розвитку особистісних ресурсів. Особливої актуальності арттерапевтичні практики набувають у роботі з особами, які переживають кризові стани, соціальну ізоляцію або мають обмежені можливості для вербального вираження власних почуттів. [38, с. 115].

Програма арттерапевтичних занять має розроблятися з урахуванням принципів системності, послідовності та доступності. Як зазначають Перепелюк Т. Д. ефективна психологічна програма повинна мати чітко визначену мету, завдання, логічну структуру та методичне наповнення, що забезпечує її цілісність і результативність. У контексті арттерапії ці принципи поєднуються з творчою свободою та індивідуалізованим підходом до кожного учасника.

Метою програми арттерапевтичних занять є психоемоційне відновлення особистості, розвиток навичок саморегуляції, підвищення самооцінки та формування позитивного образу «Я». Завдання програми полягають у створенні умов для безпечного самовираження, усвідомлення та опрацювання емоційних переживань, а також у розвитку комунікативних і соціальних навичок через групову творчу діяльність.

Програма арттерапевтичних занять зазвичай реалізується у формі циклу, що включає кілька взаємопов’язаних етапів. Відповідно до рекомендацій з організації соціально-психологічних тренінгів, запропонованих Перепелюк Т. Д. кожне заняття має складатися зі вступної, основної та завершальної частин. [38, с. 115].

Вступна частина спрямована на створення сприятливої психологічної атмосфери, встановлення емоційного контакту між учасниками та налаштування на творчу діяльність. На цьому етапі використовуються вправи на знайомство, зняття напруження, розвиток довіри в групі. Такі вправи мають важливе значення для формування відчуття безпеки та прийняття, що є необхідною умовою подальшої арттерапевтичної роботи.

Основна частина заняття включає виконання арттерапевтичних вправ із використанням різних видів мистецтва: малювання, аплікації, створення

колажів, роботи з кольором і формою. В процесі творчої діяльності відбувається глибинне опрацювання емоційного досвіду, оскільки образи та символи дозволяють людині виразити ті переживання, які складно або неможливо вербалізувати Тематика вправ може бути спрямована на усвідомлення власних почуттів, ресурсів, життєвих цінностей, а також на подолання внутрішніх конфліктів.

Завершальна частина заняття передбачає рефлексію та обговорення отриманого досвіду. Учасники мають можливість поділитися своїми відчуттями, емоціями та думками, що виникли в процесі творчої роботи. Така рефлексія сприяє інтеграції арттерапевтичного досвіду та усвідомленню позитивних змін у психоемоційному стані. [39, с. 115].

Важливим прикладом успішної реалізації арттерапевтичної програми є Міжнародний художній симпозіум-пленер осіб з інвалідністю «Мистецтво без обмежень», описаний Кравченко О. Автори підкреслюють, що залучення учасників до систематичної творчої діяльності не лише сприяє емоційному розвантаженню, але й позитивно впливає на соціальну адаптацію та формування активної життєвої позиції. Такий досвід демонструє, що арттерапія може виступати ефективним інструментом соціально-психологічної реабілітації.

Ефективність арттерапевтичної програми значною мірою залежить від дотримання певних психологічних умов. Однією з ключових умов є створення безпечного, підтримувального та толерантного середовища, у якому кожен учасник відчуває себе прийнятим і значущим. Атмосфера емоційної підтримки та безумовного прийняття є базовою передумовою для розкриття творчого потенціалу особистості.

Не менш важливою умовою є професійна організація групової роботи. Перепелюк Т. Д. наголошує на необхідності чіткого планування занять, дотримання логіки їх проведення та компетентної ролі ведучого, який забезпечує баланс між структурованістю процесу та свободою самовираження учасників.

Крім того, суттєвою психологічною умовою є індивідуалізація арттерапевтичного впливу. Досвід проєкту «Мистецтво без обмежень» показує, що врахування фізичних, психоемоційних і соціальних особливостей учасників сприяє підвищенню мотивації до участі в програмі та забезпечує її стійкий позитивний ефект. [42, с.76].

3.2. Перспективи впровадження арттерапії в освітньому середовищі

Сучасна освітня система функціонує в умовах підвищених психоемоційних навантажень, соціальної нестабільності та зростання вимог до особистісного розвитку здобувачів освіти. У цьому контексті арттерапія постає як перспективний інструмент психолого-педагогічної підтримки, профілактики емоційного вигорання та гармонізації розвитку особистості в освітньому середовищі.

Однією з ключових перспектив упровадження арттерапії є її інтеграція в систему психолого-педагогічного супроводу учнів і студентів. Арттерапевтичні методи (малюнок, ліплення, музика, драматерапія, казкотерапія тощо) сприяють безпечному вираженню емоцій, зниженню рівня тривожності, розвитку емоційного інтелекту та навичок саморегуляції. Це особливо актуально для дітей і молоді, які мають труднощі з вербальним вираженням власних переживань.

Важливою перспективою є використання арттерапії в інклюзивній освіті. Арттерапевтичні технології дозволяють створити доступне та підтримувальне середовище для здобувачів освіти з особливими освітніми потребами, сприяють їхній соціалізації, розвитку комунікативних навичок та підвищенню самооцінки. Завдяки універсальності художньої мови арттерапія мінімізує бар’єри у спілкуванні та навчанні.

Перспективним напрямом є також упровадження елементів арттерапії безпосередньо в освітній процес — у формі інтерактивних занять, міждисциплінарних проєктів, творчих пауз або факультативних курсів. Такий

підхід сприяє підвищенню навчальної мотивації, розвитку креативного мислення, уяви та здатності до нестандартного розв’язання проблем.

Окремої уваги заслуговує використання арттерапії як засобу профілактики професійного вигорання педагогів. Участь учителів і викладачів в арттерапевтичних тренінгах і групах самопідтримки сприяє зниженню стресу, відновленню емоційних ресурсів та підвищенню професійної стійкості, що позитивно позначається на якості освітнього процесу загалом.

Разом із тим, ефективне впровадження арттерапії в освітнє середовище потребує науково-методичного забезпечення, підготовки фахівців, а також міждисциплінарної взаємодії педагогів, психологів і соціальних працівників. Перспективним є розроблення навчальних програм, курсів підвищення кваліфікації та методичних рекомендацій з використання арттерапевтичних технологій у закладах освіти.

В умовах трансформації сучасної освіти, що супроводжується зростанням психоемоційного навантаження, невизначеністю соціальних процесів та підвищеними вимогами до адаптивності особистості, особливої актуальності набуває впровадження інноваційних психолого-педагогічних технологій. Однією з таких технологій є арттерапія, яка демонструє значний потенціал у забезпеченні психологічного благополуччя та гармонійного розвитку учасників освітнього процесу. [41, с. 40].

Наукові дослідження свідчать, що арттерапія є ефективним компонентом системи психологічного супроводу особистості, оскільки поєднує в собі корекційний, розвивальний і профілактичний впливи. Перспективи її впровадження в освітньому середовищі зумовлені можливістю створення безпечного простору для самовираження, усвідомлення власних емоцій та внутрішніх переживань, що є особливо важливим для дітей і молоді, які часто мають труднощі з вербальним опрацюванням психоемоційного досвіду.

Одним із ключових напрямів упровадження арттерапії є її інтеграція в систему психолого-педагогічного супроводу здобувачів освіти. Застосування арттерапевтичних методів — образотворчої діяльності, музикотерапії,

драматерапії, казкотерапії — сприяє зниженню рівня тривожності, стабілізації емоційного стану, розвитку емоційного інтелекту та формуванню навичок саморегуляції. За даними досліджень, арттерапевтичні практики є дієвим засобом відновлення психоемоційного стану особистості в умовах стресу та психічного напруження [35, с. 42].

Значні перспективи має впровадження арттерапії в інклюзивному освітньому середовищі. Арттерапевтичні технології дозволяють адаптувати освітній простір до індивідуальних потреб здобувачів освіти з особливими освітніми потребами, сприяють розвитку їхніх комунікативних здібностей, емоційної сфери та соціальної активності. Універсальність художніх засобів мінімізує бар'єри у взаємодії та створює умови для повноцінної участі кожного здобувача освіти в навчальному процесі.

Перспективним є також використання арттерапії безпосередньо в навчальній діяльності — через інтеграцію елементів творчої самореалізації в освітні дисципліни, проведення тематичних занять, тренінгів, проєктної роботи та факультативних курсів. Такий підхід сприяє розвитку креативного мислення, уяви, рефлексії, а також підвищує навчальну мотивацію й активність здобувачів освіти. Як зазначає Руденська Н. В. (2020), ефективність арттерапевтичної роботи з молоддю значною мірою залежить від створення психологічно сприятливих умов, що забезпечують атмосферу довіри, прийняття та емоційної безпеки.

Окремим і надзвичайно актуальним напрямом є використання арттерапії як засобу профілактики професійного вигорання педагогічних працівників. Регулярна участь педагогів в арттерапевтичних групах, тренінгах емоційного розвантаження та творчих майстернях сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню стресостійкості та відновленню внутрішніх ресурсів. Це, у свою чергу, позитивно впливає на якість педагогічної взаємодії та загальний психологічний клімат у закладі освіти.

Водночас успішне впровадження арттерапії в освітнє середовище потребує системного підходу, що передбачає науково-методичне забезпечення,

підготовку кваліфікованих фахівців та міждисциплінарну співпрацю педагогів, практичних психологів і соціальних педагогів. Перспективним напрямом є розроблення спеціалізованих програм, курсів підвищення кваліфікації та методичних рекомендацій щодо застосування арттерапевтичних технологій у закладах освіти різного рівня.

Арттерапія має значний потенціал для формування гуманістично орієнтованого освітнього середовища. Її впровадження сприяє не лише збереженню та зміцненню психічного здоров'я учасників освітнього процесу, а й розвитку емоційно зрілої, творчої та соціально адаптованої особистості, здатної ефективно функціонувати в умовах сучасних суспільних викликів. [43, с. 100].

3.3. Рекомендації для педагогів і батьків

Арттерапія як напрям психологічної допомоги базується на використанні творчої діяльності з метою гармонізації психоемоційного стану особистості. У підлітковому віці, який характеризується підвищеною чутливістю до стресових чинників, нестабільністю емоційної сфери та інтенсивними внутрішніми переживаннями, арттерапевтичні методи є особливо ефективними. Їх вплив на зниження рівня стресу реалізується через низку взаємопов'язаних психологічних механізмів.

Механізм емоційної експресії та катарсису є одним із центральних у поясненні терапевтичного впливу арттерапії на психоемоційний стан підлітків. Суть цього механізму полягає в тому, що творчий процес виступає безпечним каналом для вираження внутрішніх переживань, які часто залишаються пригніченими або неусвідомленими внаслідок соціальних та вікових обмежень вербальної комунікації. У підлітковому віці накопичення негативних емоцій, пов'язаних із навчальними труднощами, соціальною тривожністю чи міжособистісними конфліктами, може призводити до стресових реакцій та психоемоційної напруги. Саме в таких умовах арттерапія забезпечує можливість виразити ці емоції у безпечній та творчій формі.

Під час творчої діяльності — малювання, ліплення, музичного імпровізування чи драматизації — підліток має можливість «перекласти» внутрішні переживання у зовнішні образи. Такий процес називається емоційною експресією, що означає зовнішнє проявлення емоцій через невербальні художні засоби. У контексті арттерапії це дає змогу зменшити психічну напругу, оскільки емоції не пригнічуються, а знаходять вираження, яке не пов’язане з оцінюванням чи критикою. Цей аспект є важливим саме тому, що підлітки часто мають обмежені можливості для вербального обговорення своїх переживань у безпечному форматі.

Емоційна експресія створює умови для виникнення ефекту катарсису — процесу емоційного розрядження та очищення, який супроводжується зниженням внутрішнього напруження та суб’єктивного стресу. Арттерапевтичні техніки, що сприяють катарсису, дозволяють підлітку пережити і відрефлексувати свої почуття, не фокусуючись на їх словесному описі. Це особливо важливо в ситуаціях, коли підліток не має достатньо розвинених мовних засобів для вербалізації емоцій або коли визначені емоції є надто інтенсивними для прямого обговорення.

У процесі творчого самовираження підліток може розташовувати емоції у безпечних образах, символах і метафорах, що зменшує їхню психічну загрозу. Після завершення творчої роботи важлива рефлексивна частина — обговорення результатів із арттерапевтом чи психологом, що сприяє усвідомленню пережитого досвіду та формуванню навичок владнання стресових емоцій. Такий етап підсилює психотерапевтичний ефект арттерапії, оскільки поєднує невербальне вираження з вербальною рефлексією.

Механізм емоційної експресії та катарсису в арттерапії полягає в тому, що творчий процес виступає не лише засобом зовнішнього вираження емоцій, а й шляхом їхнього переживання, усвідомлення та розрядження. Це сприяє зниженню рівня стресу, покращенню емоційної регуляції та посиленню внутрішніх ресурсів підлітків, що має важливе значення для їхньої психологічної стійкості та адаптації в соціальному середовищі. [45, с. 45].

Механізм символізації та опосередкованого усвідомлення є одним із ключових психологічних механізмів арттерапевтичного впливу на зниження рівня стресу у підлітків. Його сутність полягає в тому, що внутрішні переживання, емоційні конфлікти та стресові стани трансформуються у символічні образи, які стають доступними для поступового усвідомлення та психологічного опрацювання. У підлітковому віці цей механізм має особливе значення, оскільки здатність до рефлексії та вербалізації власних емоцій ще перебуває на етапі формування.

Символізація в арттерапії передбачає використання образів, метафор, кольорів, форм і сюжетів як носіїв внутрішнього психологічного змісту. Через створення художнього продукту підліток проєктує власні емоції, страхи, тривоги та переживання у зовнішній символічний простір. Такий процес дозволяє «винести» внутрішній конфлікт за межі психіки, що знижує його суб’єктивну інтенсивність і робить його менш загрозливим для особистості.

Опосередковане усвідомлення полягає в тому, що підліток не стикається безпосередньо з травматичним або стресовим досвідом, а взаємодіє з ним через символ. Завдяки цьому знижується рівень психологічного захисту та уникання, які часто виникають під час прямого обговорення складних переживань. Символ виступає своєрідним «посередником» між внутрішнім досвідом і свідомістю, що забезпечує м’який та поступовий процес усвідомлення.

Особливістю цього механізму є його безпечний характер. У символічній формі підліток може досліджувати навіть інтенсивні або суперечливі емоції, не відчуваючи загрози психологічній цілісності. Наприклад, агресивні імпульси, страх або почуття безпорадності можуть бути представлені у вигляді абстрактних образів, персонажів або сюжетів, що дозволяє зберегти емоційну дистанцію та водночас розпочати процес їхнього усвідомлення.

Важливим етапом реалізації механізму символізації є рефлексивне обговорення результатів творчої діяльності. Під час цього етапу підліток за підтримки психолога поступово надає символам особистісного значення,

встановлює зв’язок між художнім образом і власними переживаннями. Саме в цей момент відбувається перехід від неусвідомленого або частково усвідомленого емоційного досвіду до його когнітивного осмислення. Такий процес сприяє формуванню емоційної компетентності та розвитку навичок самоспостереження. [47, с. 101].

Механізм символізації та опосередкованого усвідомлення також відіграє важливу роль у зниженні рівня стресу, оскільки дозволяє підлітку переосмислити стресову ситуацію, знайти нові смисли та внутрішні ресурси для її подолання. Через символічну трансформацію переживань підліток отримує можливість дистанціюватися від проблеми, поглянути на неї з іншої перспективи та зменшити емоційне навантаження.

Механізм символізації та опосередкованого усвідомлення в арттерапії забезпечує м’який, безпечний і водночас глибокий вплив на психоемоційну сферу підлітків. Він сприяє поступовому усвідомленню внутрішніх переживань, зниженню рівня стресу та формуванню здатності до саморефлексії, що є важливою умовою психологічної зрілості та стресостійкості в підлітковому віці.

Механізм саморегуляції та відновлення емоційного балансу є одним із ключових у структурі арттерапевтичного впливу на зниження рівня стресу у підлітків. Саморегуляція розглядається як здатність особистості усвідомлювати власний психоемоційний стан, керувати емоційними реакціями та відновлювати внутрішню рівновагу в умовах стресу. У підлітковому віці ці процеси часто є недостатньо сформованими, що зумовлює підвищену вразливість до стресових впливів і емоційних перевантажень.

Арттерапевтична діяльність створює умови для природної активації механізмів саморегуляції через залучення сенсорної, емоційної та когнітивної сфер. У процесі творчої діяльності підліток зосереджується на власних відчуттях, ритмічних рухах, виборі кольорів і форм, що сприяє зниженню психофізіологічного напруження та стабілізації емоційного стану. Ритмічність

і повторюваність арттерапевтичних дій активізують механізми внутрішнього заспокоєння та сприяють формуванню навичок емоційного самоконтролю.

Важливу роль у відновленні емоційного балансу відіграє можливість самостійного вибору темпу, матеріалів і способів творчої діяльності. Така автономність підвищує відчуття контролю над власним станом, що є одним із провідних чинників зниження стресу. За даними досліджень у галузі психології стресу, відновлення суб'єктивного відчуття контролю суттєво знижує інтенсивність стресових реакцій та сприяє стабілізації психоемоційного стану.

Арттерапія також сприяє формуванню навичок усвідомленого реагування на стресові стимули. У процесі творчої діяльності підліток навчається розпізнавати сигнали власного емоційного напруження та використовувати творчість як інструмент самодопомоги. Арттерапевтичні практики поступово інтегруються у систему особистісних стратегій подолання стресу, що має довготривалий профілактичний ефект.

Важливою складовою механізму саморегуляції є відновлення емоційного балансу через гармонізацію внутрішніх станів. Арттерапія сприяє переходу від стану емоційного збудження або пригніченості до більш стабільного, врівноваженого стану. Це відбувається завдяки поєднанню емоційної експресії з процесами усвідомлення та прийняття власних переживань, що зменшує внутрішні конфлікти й напругу.

З урахуванням вікових особливостей підлітків, які часто характеризуються емоційною лабільністю та імпульсивністю, арттерапія виступає ефективним засобом розвитку адаптивних механізмів саморегуляції. Як підкреслює, саме формування навичок емоційної регуляції є одним із ключових чинників підвищення стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці. У цьому контексті арттерапія забезпечує м'який і доступний шлях розвитку таких навичок без примусу та надмірного когнітивного навантаження. [48, с. 100].

У підлітковому віці багато стресових переживань пов’язані з кризою самоідентичності, сумнівами у власній значущості та невпевненістю у власних здібностях. Формування позитивного образу «Я» є критично важливим для розвитку психологічної стійкості та адаптивності підлітків. Арттерапія створює безпечний простір, де підліток може переживати успіх, самовиражатися та отримувати внутрішнє схвалення за власні творчі досягнення.

Важливим аспектом є те, що арттерапевтичні методики не передбачають оцінювання результатів з точки зору естетики або правильності виконання. Це дозволяє підлітку зосередитися на процесі, переживати власні успіхи та досягнення у безпечному середовищі. У результаті формується позитивний внутрішній образ «Я», підвищується самооцінка, розвивається впевненість у власних можливостях і активізуються внутрішні ресурси для подолання стресових ситуацій.

Крім того, регулярна участь у арттерапевтичних заняттях дозволяє підлітку відчути власну компетентність у різних сферах творчості, що створює ефект «позитивного підкріплення». Це сприяє формуванню стабільного і реалістичного уявлення про себе, зменшенню самокритики та розвитку внутрішньої мотивації до саморозвитку. У перспективі цей механізм підвищує емоційну стійкість і зменшує ризик розвитку депресивних симптомів та тривожності.

Групові арттерапевтичні практики активізують механізм соціальної взаємодії, який є критично важливим у підлітковому віці, коли формування соціальних зв’язків і групова ідентичність набувають особливої значущості. Спільна творча діяльність у групі дозволяє підліткам усвідомити, що їхні переживання, страхи та труднощі не є унікальними, а характерні для багатьох однолітків. Це знижує відчуття ізольованості та соціальної відчуженості, що є потужним чинником стресостійкості.

Групова арттерапія також сприяє розвитку емпатії, довіри та навичок взаємодії. Підлітки вчаться слухати інших, ділитися власними переживаннями

та підтримувати однолітків у безпечному контексті. Така соціальна взаємодія підсилює відчуття приналежності до групи та формує соціальні ресурси, які можуть бути використані як захисний фактор під час стресових подій.

Крім емоційної підтримки, участь у групових арттерапевтичних заходах сприяє розвитку комунікативних навичок, умінню конструктивно виражати емоції та налагоджувати контакти, що, в свою чергу, зменшує соціальну тривожність і покращує адаптацію у навчальному та позашкільному середовищі.

Арттерапія також активізує механізм когнітивної переоцінки, що полягає у зміні сприйняття стресових подій і внутрішніх конфліктів. Через творчу діяльність підліток має змогу опрацювати травмуючі чи конфліктні життєві ситуації у символічній або метафоричній формі, що сприяє безпечному дистанціюванню від проблеми та формуванню нових, адаптивних когнітивних установок. [49, с. 34].

Цей процес включає пошук альтернативних способів реагування, переосмислення переживань та знаходження позитивних смислів у складних обставинах. Наприклад, через створення художнього образу підліток може виразити конфлікт, який раніше викликав страх або тривогу, і побачити його як частину свого досвіду, а не як загрозу для себе. Така когнітивна переоцінка дозволяє знизити дезадаптивні емоційні реакції, зменшити тривожність та підвищити контроль над власними емоціями.

Когнітивна переоцінка, поєднана з емоційною експресією та символізацією, забезпечує комплексний терапевтичний ефект: з одного боку, знімається емоційне напруження, а з іншого — розвивається здатність усвідомлювати, аналізувати та змінювати власні реакції на стресові ситуації. Це сприяє формуванню навичок психологічної самопідтримки та розвитку стійких стратегій подолання стресу.

Педагогам доцільно створювати в освітньому середовищі атмосферу психологічної безпеки та емоційної підтримки, оскільки саме за таких умов арттерапевтичні практики є найбільш ефективними. Важливо забезпечити

прийняття індивідуальних емоційних проявів підлітків без критики, осуду чи порівняння з іншими, що сприяє зниженню рівня тривожності та страху самовираження.

У процесі освітньої діяльності педагогам рекомендовано інтегрувати елементи арттерапії у виховні години, позакласні заходи та групові заняття, використовуючи недирективні творчі завдання, спрямовані не на оцінювання результату, а на сам процес творчості. Особливу увагу слід приділяти тому, щоб результати творчої діяльності підлітків не оцінювалися за традиційними навчальними критеріями, оскільки будь-яке оцінювання може посилювати стрес і знижувати мотивацію до участі в арттерапевтичних активностях.

Педагогам також важливо враховувати вікові та індивідуально-психологічні особливості підлітків, добираючи арттерапевтичні методи відповідно до їхніх емоційних потреб і рівня психоемоційної зрілості. Ефективність арттерапії значно зростає за умови тісної співпраці педагогів із практичними психологами закладу освіти, що дозволяє забезпечити системність, послідовність і професійний супровід арттерапевтичних практик.

Крім того, педагогам доцільно розвивати власну психологічну компетентність у сфері арттерапії, брати участь у тренінгах і програмах підвищення кваліфікації, що сприятиме більш усвідомленому та етичному використанню арттерапевтичних методів у роботі з підлітками.

Батькам рекомендовано підтримувати та заохочувати творчі прояви підлітків у повсякденному житті, сприймаючи їх як природний і корисний спосіб емоційного самовираження та зниження психоемоційної напруги. Важливо створити вдома умови, у яких підліток матиме можливість займатися творчістю без страху критики чи негативної оцінки, що сприяє формуванню почуття психологічної захищеності.

Особливу увагу батькам слід приділяти прийняттю емоційних станів дитини, утримуючись від знецінення її переживань або нав’язування власних оцінок. Підтримувальна позиція дорослих сприяє зміцненню довіри у сімейних стосунках і знижує рівень стресу у підлітка.

Ефективною формою взаємодії є залучення батьків до спільної творчої діяльності з підлітками, що сприяє покращенню емоційного контакту, розвитку взаєморозуміння та формуванню позитивного сімейного мікроклімату. Разом із тим батькам важливо бути уважними до ознак хронічного стресу, підвищеної тривожності або емоційного виснаження дитини та, за необхідності, своєчасно звертатися по допомогу до фахівців — практичного психолога або арттерапевта.

Активна участь педагогів і батьків у створенні підтримувального середовища для творчого самовираження підлітків є важливою умовою ефективності арттерапії та зниження рівня стресу в підлітковому віці. [46, с. 144].

Підлітковий вік є періодом інтенсивних фізіологічних, психологічних та соціальних змін, які супроводжуються підвищеним рівнем стресу. Дослідження показують, що стрес у цьому віці часто пов’язаний із кризою самоідентичності, заниженою самооцінкою, соціальною тривожністю та труднощами у міжособистісній взаємодії. Одним із ефективних засобів підтримки психоемоційного здоров’я підлітків є арттерапія, яка дозволяє реалізувати механізми емоційної експресії, саморегуляції, когнітивної переоцінки та соціальної підтримки.

Роль батьків у цьому процесі є визначальною, оскільки сім’я створює базу для безпечного самовираження, розвитку емоційної грамотності та формування позитивного образу «Я» підлітка. Наукові дослідження підкреслюють, що активна участь батьків у підтримці творчої активності дитини сприяє більш ефективному використанню арттерапевтичних механізмів та зниженню рівня стресу. [44, с. 34]

На основі аналізу літератури та практичного досвіду психологів можна сформулювати такі основні рекомендації для батьків:

1. Створення безпечного простору для самовираження. Батьки повинні забезпечити підлітку можливість вільно висловлювати емоції через малювання, ліплення, музику або інші творчі практики. Не слід оцінювати

результати або критикувати творчість дитини, оскільки це може блокувати процес емоційного вираження і знизити ефективність арттерапевтичних механізмів.

2. Регулярна творча активність. Постійна участь у творчих практиках сприяє розвитку навичок саморегуляції та відновленню емоційного балансу. Навіть короткі щоденні заняття (15–20 хвилин) можуть зменшувати рівень внутрішньої напруженості та покращувати загальний психоемоційний стан підлітка.

3. Підтримка емоційної експресії. Батьки повинні заохочувати дитину виражати свої переживання через образи, кольори, символи або сюжетні композиції. Необхідно уникати надмірних пояснень або вимог щодо того, що саме повинно бути на малюнку, оскільки головною метою є емоційна розрядка та опосередковане усвідомлення власних емоцій.

4. Формування позитивного образу «Я». Важливо підкреслювати зусилля підлітка та його досягнення у творчості, а не кінцевий результат. Такий підхід сприяє підвищенню самооцінки, розвитку впевненості у власних можливостях та формуванню стійкого позитивного образу «Я», що є важливим ресурсом для подолання стресових ситуацій.

5. Заохочення групової взаємодії. За можливості слід залучати підлітка до групових арттерапевтичних занять або творчих гуртків. Спільна творча діяльність формує соціальні навички, емпатію, довіру та відчуття приналежності до групи. Це допомагає зменшити соціальну ізоляцію та покращує адаптивні реакції на стрес).

6. Рефлексія та обговорення досвіду. Після творчих занять рекомендується обережно обговорювати переживання, які виникли під час процесу. Батьки можуть ставити відкриті питання про емоції, зміни настрою, враження від роботи. Така рефлексія сприяє розвитку усвідомленості та навичок саморегуляції [37, с. 88].

7. Позитивний приклад батьків. Діти наслідують поведінку батьків, тому важливо демонструвати власні способи подолання стресу: дихальні вправи,

короткі практики релаксації, малювання або інші творчі активності. Це допомагає підлітку інтегрувати подібні стратегії у власне життя.

8. Баланс між навчанням і відпочинком. Важливо контролювати навантаження дитини та забезпечувати час для творчості, фізичної активності та спілкування з друзями. Такий баланс сприяє відновленню емоційного балансу та зміцненню психічного здоров'я.

9. Своєчасне звернення до спеціаліста. Якщо підліток демонструє часту емоційну нестійкість, депресивні симптоми або тривожність, необхідно звернутися до психолога або арттерапевта. Рання підтримка підвищує ефективність терапевтичного впливу та зменшує ризик розвитку хронічного стресу [37, с. 44].

ВИСНОВОК

Аналіз наукової літератури та практичних досліджень свідчить, що арттерапія є ефективним інструментом психологічного супроводу підлітків у процесі зниження рівня стресу та розвитку психоемоційної стійкості. Використання арттерапевтичних практик дозволяє активізувати комплекс психологічних механізмів, які взаємодоповнюють один одного та забезпечують цілісний терапевтичний ефект.

Програма арттерапевтичних занять має ґрунтуватися на поетапній організації творчого процесу, спрямованого на відновлення психоемоційного стану та особистісний розвиток. Дотримання психологічних умов ефективності — забезпечення безпечного середовища, професійної позиції арттерапевта та індивідуалізованого підходу — значно підвищує результативність арттерапевтичних практик і сприяє стійким позитивним змінам у психологічному стані особистості.

Арттерапія має значний потенціал для розвитку гуманістично орієнтованого освітнього середовища. Її впровадження сприяє не лише психічному благополуччю учасників освітнього процесу, а й формуванню цілісної, творчої та емоційно зрілої особистості, що відповідає викликам сучасного суспільства.

Механізм саморегуляції та відновлення емоційного балансу в арттерапії полягає у поєднанні сенсорного впливу, емоційної експресії, усвідомленого контролю та рефлексії. Систематичне застосування арттерапевтичних практик сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню емоційної стабільності та формуванню ефективних стратегій психологічного самозахисту у підлітків.

На основі цих механізмів було розроблено практичні рекомендації для педагогів та батьків, що сприяють ефективній підтримці підлітків у процесі арттерапії. До ключових заходів відносяться:

створення безпечного простору для самовираження, де дитина може вільно проявляти емоції;

забезпечення регулярної творчої активності та свободи вибору матеріалів;

підтримка процесу без оцінювання результатів;

заохочення рефлексії та обговорення переживань;

організація групових занять для розвитку соціальної підтримки;

демонстрація батьками позитивних стратегій саморегуляції та емоційної грамотності;

баланс між навчанням, творчістю та відпочинком;

своєчасне звернення до спеціалістів у випадку тривожних або дезадаптивних проявів.

Арттерапія виступає комплексним інструментом психологічної підтримки підлітків, який інтегрує емоційні, когнітивні та соціальні ресурси для зниження рівня стресу та розвитку психологічної стійкості. Роль батьків і педагогів у цьому процесі є ключовою, оскільки саме вони створюють умови для безпечного самовираження, підтримки та формування позитивного образу «Я». Впровадження систематичних арттерапевтичних практик у освітнє середовище та сімейну практику має значний потенціал для підвищення психічного благополуччя підлітків та формування адаптивних стратегій подолання стресу.

Проведений теоретико-практичний аналіз дозволяє стверджувати, що арттерапія є одним із найбільш ефективних і перспективних психокорекційних

методів зниження рівня стресу у підлітковому віці. Особливості психофізіологічного розвитку підлітків, зокрема підвищена емоційна чутливість, нестабільність афективної сфери, інтенсивні внутрішні переживання та активний процес формування ідентичності, зумовлюють потребу у специфічних, віковоvідповідних формах психологічної допомоги. Стресові стани підлітків мають багатофакторний характер і часто пов’язані з освітнім навантаженням, соціальними взаєминами, самооцінкою, очікуваннями з боку дорослих і впливом соціального середовища, що вимагає комплексного та системного підходу до їх подолання.

ВИСНОВОК

У магістерській роботі на тему «Психологічні механізми впливу арттерапії на зниження рівня стресу у підлітків» здійснено комплексний теоретичний аналіз проблеми стресу в підлітковому віці та можливостей арттерапії як ефективного засобу психологічної допомоги в умовах підвищеної соціальної напруженості сучасного українського суспільства.

У ході дослідження встановлено, що стрес є складним багаторівневим психофізіологічним явищем, яке виникає у відповідь на вплив зовнішніх або внутрішніх чинників, що суб'єктивно оцінюються особистістю як загрозливі або такі, що перевищують її адаптаційні ресурси. Стрес виконує адаптаційну функцію, мобілізуючи фізіологічні, емоційні та когнітивні ресурси, однак за умов тривалого або надмірного впливу призводить до виснаження, дезадаптації та порушень психічного здоров'я.

Аналіз класичних і сучасних підходів до вивчення стресу (психофізіологічного, когнітивного, особистісного та соціально-психологічного) показав, що у сучасній психології стрес розглядається не лише як реакція організму, а як динамічний процес взаємодії особистості з середовищем, у якому вирішальну роль відіграє суб'єктивна оцінка подій і наявність ефективних копінг-стратегій. Перше завдання магістерської роботи — проаналізувати основні наукові підходи до вивчення феномену стресу — було повністю виконано.

Особливу увагу в роботі приділено підлітковому віку як чутливому періоду розвитку, що характеризується емоційною нестабільністю, інтенсивним формуванням самоідентичності, підвищеною залежністю від соціального оточення та недостатньо сформованими механізмами саморегуляції. Доведено, що підлітки більш уразливі до стресових впливів через незрілість нейропсихологічних структур, обмежений життєвий досвід та високу значущість зовнішнього оцінювання.

В умовах сучасної України підлітковий стрес набуває специфічних рис, зумовлених соціально-політичною нестабільністю, воєнними подіями,

освітніми перевантаженнями, впливом соціальних мереж, сімейними та економічними труднощами. Показано, що тривалий вплив таких чинників підвищує рівень тривожності, страху, емоційного виснаження та може негативно впливати на процес становлення особистості. Друге завдання роботи — розкрити психологічні особливості підліткового віку, що зумовлюють підвищену вразливість до стресу — також було виконано в повному обсязі.

У межах дослідження проаналізовано теоретичні засади арттерапії як напряму психологічної допомоги. Визначено, що арттерапія базується на принципах безпечної емоційної експресії, символізації внутрішніх переживань, творчої самореалізації та активізації ресурсів особистості. Обґрунтовано, що арттерапевтичні методи є особливо ефективними у роботі з підлітками, оскільки дозволяють працювати з емоціями опосередковано, без необхідності вербального формулювання складних або травматичних переживань. Це підтверджує виконання третього завдання магістерської роботи, яке полягало в аналізі принципів, функцій, видів та переваг арттерапії у порівнянні з традиційними вербальними методами психокорекції.

Ключовим результатом дослідження стало визначення та систематизація психологічних механізмів впливу арттерапії на зниження рівня стресу у підлітків. До таких механізмів віднесено:

- механізм емоційної експресії, що забезпечує безпечне вивільнення напруження;
- механізм символізації, який дозволяє трансформувати травматичний досвід у доступні для усвідомлення образи;
- механізм усвідомлення, що сприяє інтеграції емоційного досвіду;
- механізм катарсису, пов’язаний з емоційним полегшенням;
- механізм саморегуляції, що формує здатність керувати власним психоемоційним станом;

- механізм ресурсної активації, який посилює відчуття внутрішньої опори та стресостійкості.

Четверте завдання магістерської роботи було повністю виконано.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що арттерапія є ефективним, екологічним і віково адекватним методом психологічної допомоги підліткам, які перебувають у стані підвищеного стресу. Вона не лише знижує рівень психоемоційної напруги, а й сприяє розвитку саморегуляції, формуванню позитивної самооцінки, підвищенню адаптаційних можливостей та загальної стресостійкості.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання отриманих теоретичних узагальнень при розробці програм психологічної підтримки підлітків у закладах освіти,, психологічних службах, реабілітаційних та кризових центрах. Перспективи подальших досліджень вбачаються у проведенні емпіричних досліджень ефективності різних форм арттерапії в роботі з підлітками, які пережили хронічний або травматичний стрес.

Арттерапія, поєднуючи психофізіологічні, емоційні та когнітивні механізми впливу, створює умови для гармонізації психоемоційного стану підлітків. Через сенсомоторну активність та творчий процес відбувається зниження фізіологічних проявів стресу, нормалізація внутрішніх ритмів, зменшення м’язового напруження та загального рівня тривожності. Паралельно активізується когнітивно-рефлексивний компонент, що забезпечує усвідомлення, інтеграцію та переосмислення емоційного досвіду, сприяючи формуванню більш адаптивних способів реагування на стресові ситуації.

Важливим висновком є те, що ефективність арттерапевтичного впливу значною мірою визначається дотриманням базових принципів психологічної роботи — системності, послідовності, доступності, безпечності та індивідуалізації. Розробка та реалізація арттерапевтичних програм повинна здійснюватися з урахуванням вікових особливостей підлітків, їхніх

індивідуальних ресурсів і соціального контексту, а також поєднувати чітку структурованість із творчою свободою та недирективним підходом.

З'ясовано, що арттерапія має значний потенціал для впровадження в освітнє середовище як інструмент психолого-педагогічного супроводу, профілактики емоційного вигорання та підтримки психологічного благополуччя учнів і педагогів. Її інтеграція у навчальний процес, інклюзивну освіту, систему факультативних занять і програм психоемоційної підтримки сприяє розвитку емоційного інтелекту, креативного мислення, навичок саморегуляції та соціальної адаптації. Особливу цінність арттерапія має для осіб, які зазнають труднощів у вербальному вираженні власних переживань або перебувають у кризових життєвих обставинах.

Центральним психологічним механізмом впливу арттерапії на зниження стресу у підлітків виступає механізм емоційної експресії та катарсису. Творчий процес забезпечує безпечний простір для зовнішнього вираження внутрішніх переживань через символи, образи та метафори, що зменшує інтенсивність афективних станів і запобігає накопиченню емоційної напруги. Поєднання невербального самовираження з подальшою рефлексією сприяє усвідомленню пережитого досвіду, розвитку навичок емоційної регуляції та зміцненню внутрішніх ресурсів підлітків.

Важливою умовою ефективності арттерапії є активна участь значущих дорослих — педагогів і батьків — у створенні підтримувального середовища для творчого самовираження підлітків. Підтримка, прийняття емоційних станів дитини, заохочення творчої активності та спільна творча діяльність сприяють зниженню рівня стресу, зміцненню довіри та формуванню позитивного сімейного і освітнього мікроклімату. Водночас своєчасне звернення до фахівців у разі проявів хронічного стресу або емоційного виснаження є необхідною умовою збереження психічного здоров'я підлітків.

Арттерапія постає як науково обґрунтований, гуманістично орієнтований і практично ефективний метод психологічної допомоги, що сприяє зниженню рівня стресу, розвитку емоційної стійкості та гармонійному

особистісному розвитку підлітків. Отримані теоретичні положення та практичні узагальнення підтверджують доцільність подальшого емпіричного вивчення психологічних механізмів впливу арттерапії та впровадження арттерапевтичних технологій у систему психолого-педагогічного супроводу підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

2. Кокун О. М. Особливості переживання стресу у підлітковому та юнацькому віці. Психологічний журнал. Київ, 2019. Вип. 5. С. 45–53.

3. Литвиненко О. Д. Вплив стресових факторів на поведінку підлітків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2019. Вип. 4. С. 134–140.

4. Кириленко Т. С. Психологічні механізми дії арт-терапевтичних методик на емоційне самопочуття. Психологічний журнал. Київ, 2020. Вип. 7. С. 50–58.

5. Прокоф'єва О. О. Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці. Psychological journal. 2021. №7. С. 82–98.

6. Слюсар Т. М. Прояви емоційного стресу у підлітковому віці. Актуальні проблеми психології. Київ, 2021. Т. VII, вип. 52. С. 98–105.

7. Гуменюк Л. Й. Стрес як психологічне явище: причини, види, наслідки. Наукові записки НаУКМА. Психологія. Київ, 2020. Т. 3. С. 58–65.

8. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога. Використання арт-технологій в освіті. Київ: Шкільний світ, 2007. 120 с.

9. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій : навчальний посібник / О.С. Колпакчи. – Київ: «Центр учбової літератури», 2018. – 288 с.

10. Швець В. В. Інтегрована арт-терапія як інструмент гармонізації суб’єктивних та об’єктивних умов відновлення психологічного стану молоді. Психологічний журнал. Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. Вип. 10. С. 79–88.,

11. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога. Використання арт-технологій в освіті. Київ: Шкільний світ, 2007. 120 с.

12. Шевченко І. В. Основи арт-терапії : навчально-методичний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 256 с.

13. Вознесенська О. Медіаарттерапія в роботі з травмами війни у дітей та підлітків. Простір арт-терапії. Збірник наукових праць. Вип. 2 (34). 2023. С. 5-25.

14. Литвиненко О. Д. Арт-терапія як метод психологічного впливу на емоційний стан: теоретичний аналіз. Психологічні науки: проблеми і здобутки. Київ, 2021. Вип. 10. С. 130–136.

15. Кириленко Т. С. Психологічні механізми дії арт-терапевтичних методик на емоційне самопочуття. Психологічний журнал. Київ, 2020.

16. Токарева Н. М. Моделювання особистісних конструктів підлітків у вимірах освітнього простору: монографія / Наталя Миколаївна Токарева – Кривий Ріг, 2015- 446 с.

17. Дуткевич Т. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 424 с.

18. Освіта без кордонів. Матеріали міжнародної науковопрактичної конференції, м. Вінниця, 20 листопада 2025р. За заг. ред. Г.В. Давиденко. Вінниця . 2025. 84 с.

19. Орленко І.А., Романчикова А.А., Використання арттерапії в корекції страхів в умовах воєнного стану в Україні, Ментальне здоров’я No 3, 2024, С. 49 – 55.

20. Простір арт-терапії: ресурси зцілення: Матеріали XI міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 3-4 квітня 2014

р.) / За наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьонової, О.А. Бреусенка-Кузнєцова, О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар. – К. : Зо- лоті ворота, 2014. – 198 с.

21. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. Журнал сучасної психології, 2022, № 2, с. 16–27.

22. Федосюк А., Подкоритова Л. Емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності у підлітків під час війни. Psychology Travelogs. 2024, № 4, с. 293–301.

23. Коломієць Л., Шульга Г. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. Габітус: науковий журнал з соціології та психології. Випуск 18. Том 2. 2020. С. 66-71.

24. Простір арттерапії: вектори зцілення у час війни: матеріали XXII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (21-23 березня 2025) [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ: Талком, 2025. 178 с.

25. Журнал «Перспективи та інновації науки»(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») № 10(56) 2025. с. 1946 – 1956.

26. Творча багатовимірність простору арттерапії : матеріали Міжнародного науково-практичного семінару (30 жовтня 2025 р.) / [за наук. ред. Л. Галіциної, Є. Кочерги, Л. Подкоритової]. Київ : ГО АТА, ІСПП НАПН України, 2025. 98 с.

27. Фальківська Л. Арттерапія як метод підтримки психічного здоров’я в умовах війни. Актуальні проблеми психічного здоров’я: Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (м. Житомир, 21 травня 2024 р.)]. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2024. С. 351-354.

28. Хозраткулова І. А. Арттерапевтична робота з тривожними підлітками під час воєнних дій в Україні. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. Випуск 4, 2022. С. 137-144.

29. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К. : Університет «Україна», 2023. — 266 с.

30. Федосюк А., Подкоритова Л. Емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності у підлітків під час війни. Науковий журнал«Психологічні травелоги», No 4, 2024. – С. 293-301.

31. Актуальні проблеми та перспективи розвитку психології та соціальної роботи: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю з Дня народження Еріка Еріксона, 2023. – 305 с.

32. Калька Н., Ковальчук З, Практикум з арт-терапії: навч. Посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

33. Резильєнтність в умовах війни: теорія, практика та ресурси: зб. Матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів освіти і молодих учених, м. Тернопіль, 23 квітня 2025 р. / за ред. Г.К.Радчук. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. 389 с. (Електронне наукове видання).

34. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

35. Мельник О. М. Арттерапія в системі психологічного супроводу особистості. Актуальні проблеми психології. Київ, 2021. Т. 1, вип. 57. С. 112–119.

36. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

37. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навчальний посібник. Київ : Університет «Україна», 2023. 240 с.

38. Назаревич В. В. Арттерапевтичні практики як засіб відновлення психоемоційного стану особистості. Простір арттерапії. Київ, 2023. Вип. 33. С. 45–53.

39. Вознесенська О. Л. Арттерапія як засіб психологічної допомоги особистості. Київ: Міленіум, 2016. 248 с.

40. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика» (23 лютого 2024 року):Збірник тез / За заг.ред. докт. психол. наук, проф. Клочек Л. В., канд. психол. наук, доц. Галушко Л. Я. Кропивницький: ЦДУ, 2024. 274 с.

41. Психологічні проблеми творчості: матеріали XXV Міжнародної наукової психологічної конференції, 24 червня 2025 року / за ред. В. О. Моляко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 163 с.

42. Кравченко О., Молоченко О. Мистецтво змінює життя: досвід роботи Міжнародного художнього симпозіуму-пленеру осіб з інвалідністю «Мистецтво без обмежень». Соціальна робота та соціальна освіта. Умань, 2020. № 2 (50). С. 76–83.

43. Руденська Н. В. Психологічні умови ефективності арттерапевтичної роботи з молоддю. Науковий вісник Херсонського державного університету. Херсон, 2020. Вип. 2. С. 98–104.

44. Батарейна І. М. Арттерапія як засіб виховної роботи в освітньому процесі. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Мелітополь, 2023. Вип. 1. С. 34–40.

45. Стойкова С. А. Психологічні ресурси особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Академвидав, 2018. 288 с.

46. Матеріали XXV Міжнародної наукової психологічної конференції, 24 червня 2025 року / за ред. В. О. Моляко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 163 с.

47. Шишенко В. О., Мринська Д. Ю. Використання арттерапевтичних технік в освітньому процесі учнів початкових класів. Педагогіка та психологія. Харків, 2022. Вип. 63. С. 101–108.

48. Кокун О. М. Психологія стресу та подолання стресових ситуацій. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 160 с.

49. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навчальний посібник. Київ : Університет «Україна», 2023. 240 с.

50. Психічне здоров’я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 жовтня 2022 року) / уклад. В. С. Бліхар Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022 412 с.

51. Психологічні ресурси особистості у кризових ситуаціях : матеріали п’ятих Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 22 квітня 2022 р. ред. кол. : Сафін О.Д. та ін. Умань. 126 с.

52. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика» (23 лютого 2024 року):Збірник тез / За заг.ред. докт. психол. наук, проф. Клочек Л. В., канд. психол. наук, доц. Галушко Л. Я. Кропивницький: ЦДУ, 2024. 274 с.