

Світлана Ситнік,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри теорії та методики практичної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»,
бул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5875-919X>

ЕФЕКТИВНІСТЬ АРТТЕРАПІЇ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ КОРЕКЦІЇ СТРЕСОВИХ СТАНІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність дослідження зумовлена зростанням потреби у психологічній допомозі населенню, яке тривалий час живе в умовах воєнної загрози та зазнає хронічного стресового навантаження. Особливої значущості набуває пошук психокорекційних підходів, які поєднували б безпечність, доступність, емоційну м'якість впливу та здатність знижувати напруження, дистрес і прояви емоційного виснаження. Одним із таких підходів є арттерапія, що створює умови для непрямого вираження переживань, символізації травматичного досвіду та відновлення внутрішніх ресурсів особистості. Мета статті полягала в емпіричній перевірці ефективності арттерапії як засобу корекції стресових станів осіб, які тривалий час перебувають в умовах війни. У дослідженні взяли участь 42 особи віком від 30 до 45 років, які проживали на території Одеської області та зазнавали постійного стресового навантаження у зв'язку з воєнними подіями. Досліджуваних було розподілено на експериментальну та контрольну групи. В експериментальній групі реалізовано програму арттерапії тривалістю два місяці, що включала 16 групових занять, які проводилися двічі на тиждень. Для оцінювання ефективності програми застосовано шкалу сприйнятого стресу, шкалу психічного дистресу, шкалу оцінки впливу травматичної події, а також методику САН. Результати дослідження засвідчили, що в експериментальній групі відбулися статистично значущі позитивні зміни за показниками самопочуття, активності, настрою, сприйнятого стресу та психічного дистресу. Найбільш виразний ефект виявлено при порівнянні величини змін між експериментальною та контрольною групами. Водночас вплив на симптоматику, пов'язану з травматичною подією, виявився менш вираженим. Отримані результати підтверджують ефективність арттерапії як засобу корекції актуальних стресових станів в умовах війни та засвідчують доцільність її використання у програмах психологічної підтримки населення.

Ключові слова: арттерапія, психологічна корекція, психоемоційний стан, стресові стани, психічний дистрес.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

Сучасне українське суспільство особливо гостро відчуває проблему тривалого психоемоційного напруження, яке виникає під впливом постійної загрози життю, нестабільності, порушення життєвих планів і вимушеної адаптації до хронічно небезпечних умов. Сьогодні стрес перестає бути ситуативною реакцією і набуває пролонгованого характеру, що зумовлює накопичення ознак виснаження, внутрішньої дезорганізації, зниження настрою, активності та суб'єктивного самопочуття (Вельдбрехт і Тавровецька, 2022; Коkun і Гуменюк, 2025; Теркулова та ін., 2025).

Сучасні дослідження психологічних наслідків війни засвідчують, що тривале перебування в умовах небезпеки супроводжується зростанням рівня сприйнятого стресу, психічного дистресу, тривожних і депресивних проявів, а також симптоматики, пов'язаної з травматичними подіями (Kugarov et al., 2023; Wang et al., 2024). У наукових працях наголошується, що хронічне стресове навантаження впливає на емоційний стан особистості, знижує здатність підтримувати повсякденну активність, відчуття контролю та психологічну рівновагу (Yasenok et al., 2025).

Одним із перспективних засобів психологічної допомоги є арттерапія, що використовує образотворчу, символічну та творчу активність як спосіб вираження, усвідомлення й часткової трансформації внутрішнього досвіду (Schouten et al., 2014). Її ефективність пов'язується з можливістю непрямого відреагування напруження, візуалізації важко вербалізованих переживань, послаблення внутрішніх захисних бар'єрів і формування безпечного простору для самовираження (Heijman et al., 2024).

Актуальність саме арттерапевтичного підходу посилюється тим, що в умовах війни частина осіб не готова до прямої вербалізації травматичного досвіду або швидко виснажується в межах суто раціонального аналізу переживань. Натомість робота з образом, кольором, метафорою, композицією та символом створює психологічно прийнятніший канал опрацювання внутрішніх станів. Через це арттерапія може розглядатися як самостійний психокорекційний інструмент у роботі з наслідками тривалого стресу (Park & Cha, 2022).

У наших попередніх дослідженнях вже було показано, що арттерапевтичні техніки є ефективними в психокорекційній роботі з особами, які мають кри-

зовий або психотравмуючий досвід. Зокрема, арттерапія розглядалася як засіб розвитку життєстійкості та адаптивних копінг-стратегій у молоді, що зазнала психотравмуючих впливів (Ситнік, 2025). Також було доведено позитивний вплив арттерапії на психологічне благополуччя, самоприйняття та адаптаційний потенціал жінок-вимушених мігранток із психотравмуючим досвідом (Ситнік і Карпич, 2025). Разом із тим питання експериментальної перевірки ефективності арттерапії саме щодо корекції актуальних стресових станів у осіб, які тривалий час живуть в умовах війни, потребує окремого розгляду.

Мета та завдання. Мета дослідження полягала в емпіричній перевірці ефективності арттерапії як засобу корекції стресових станів осіб, які тривалий час перебувають в умовах війни.

Завдання: 1) визначити особливості прояву стресових станів у досліджуваних, які тривалий час проживали в умовах воєнної загрози; 2) здійснити експериментальну перевірку ефективності арттерапевтичної програми для зниження актуального стресового навантаження та покращенні психоемоційного стану досліджуваних.

Методи дослідження. Дослідження мало експериментальний характер. У ньому взяли участь 42 особи віком від 30 до 45 років, які проживали на території Одеської області та протягом тривалого часу від початку повномасштабної війни зазнавали хронічного стресового навантаження у зв'язку з постійною загрозою для життя через агресію росії проти населення України. Досліджуваних було розподілено на дві групи: експериментальну та контрольну, по 21 особи в кожній.

В експериментальній групі здійснювалася цілеспрямована психокорекційна робота засобами арттерапії. Програма передбачала регулярні групові заняття два рази на тиждень тривалістю по дві години. Загальна тривалість формувального впливу становила два місяці й включала 16 арттерапевтичних занять, а також дві окремі зустрічі для психодіагностичного обстеження – попереднього і підсумкового. Контрольна група систематичної арттерапевтичної програми не проходила й лише несистематично відвідувала консультації психологів.

Логіка побудови арттерапевтичної програми ґрунтувалася на послідовному зниженні емоційної напруги, актуалізації внутрішніх ресурсів, символічному опрацюванні складних переживань та відновленні суб'єктивного відчуття контролю. Вона охоплювала чотири послідовні змістові блоки, кожен із яких виконував окрему психокорекційну функцію. Перший блок був спрямований на емоційне розвантаження. Його основний зміст полягав у роботі з напруженням, страхом, тривогою та внутрішнім виснаженням, які накопичуються внаслідок тривалого перебування в умовах воєнної загрози. Головною його метою було зниження інтенсивності емоційного напруження та створення умов для безпечного самовираження. На цьому рівні застосовувалися переважно техніки вільного малюнка, кольорової експресії, артмедитації та малювання

власного стану, оскільки вони дають змогу винести внутрішні переживання у зовнішню форму та послабити їхню афективну насиченість (Калька і Ковальчук, 2020; Сергієнко, 2022).

Другий блок стосувався символізації переживань і його зміст полягав у візуалізації стресового досвіду та винесенні складних емоційних переживань у зовнішній простір через образ, композицію й метафору. Метою цього етапу було усвідомлення та часткове опрацювання емоційно складного досвіду, який у звичайних умовах може залишатися не до кінця вербалізованим або витісненим. Для цього використовувалися колаж, тематичний малюнок, створення образу «мій стрес», а також різні варіанти роботи з метафорою. Завдяки таким технікам учасники отримували можливість побачити власний стан ніби ззовні, що сприяло зниженню внутрішньої хаотичності переживань (Вознесенська, 2021; Мілорадова, 2012).

Третій блок був присвячений ресурсному відновленню. Його зміст зосереджувався на пошуку внутрішніх опор, образів безпеки й підтримки, які можуть виконувати стабілізуювальну функцію в умовах хронічного стресу. Учасники дослідження намагалися актуалізувати особистісні ресурси та зменшити переживання безпорадності, що часто супроводжує тривалий стрес. Тут провідними виступали техніки ресурсного автопортрету, мандала ресурсу та створення образу внутрішнього захисту, що за задумом, мало сприяти формуванню більш цілісного уявлення про власні можливості та способи психологічної самопідтримки (Левус, 2021; Калька і Ковальчук, 2020).

Останній, четвертий блок, передбачав інтеграцію і стабілізацію отриманого досвіду. Його зміст полягав в узагальненні результатів участі в програмі, формуванні підтримувальних внутрішніх образів і закріпленні позитивних змін, досягнутих у процесі арттерапевтичної роботи. Ми прагнули досягти посилення емоційної стійкості та стабілізація оновленого психоемоційного стану. Для цього використовувалися артшоденник, колаж майбутнього та техніка «мій відновлений стан». Саме вони дозволяли інтегрувати пережитий досвід у більш упорядковану систему, пов'язати його з образом майбутнього та підтримати відчуття особистісної цілісності (Калька і Ковальчук, 2020).

Така організація впливу була спрямована на м'яке зниження емоційного напруження, посилення самовираження, створення умов для стабільного відновлення психоемоційної рівноваги.

Для оцінки ефективності програми було використано комплекс психодіагностичних методик. Шкала сприйнятого стресу Ш. Коена застосовувалася для визначення суб'єктивної інтенсивності стресового навантаження. Шкала психічного дистресу Кесслера використовувалася для оцінки рівня емоційного виснаження, тривожності та загального дистресу. Шкала оцінки впливу травматичної події М. Горовіца дала змогу виявити вираженість симптомів, пов'язаних із травматичними переживаннями. Методика САН В. А. Доскіна застосовувалася для оцінки самопочуття, активності та

настрою як інтегральних показників поточного функціонального стану.

Статистичну обробку результатів здійснено методами непараметричної статистики, оскільки за більшістю показників формальний тест Шапіро-Уїлка виявив значне відхилення розподілів від нормального ($p < 0,05$). Тому для оцінки внутрішньогрупової динаміки показників застосовано критерій Вілкоксона для пов'язаних вибірок, а для міжгрупового порівняння результатів використано критерій Манна-Уїтні.

Результати. Отримані результати показали, що до початку експерименту учасники з обох груп в цілому були подібними за більшістю досліджуваних показників (табл. 1).

Як видно з таблиці, в обох групах спостерігалися знижені показники самопочуття, активності та настрою, а також підвищені значення сприйнятого стресу, психічного дистресу та впливу травматичної події, що

свідчило про виражений емоційний дискомфорт, виснаження та досить інтенсивне переживання наслідків травматичних подій.

Однак вираженість показника сприйнятого стресу у осіб з експериментальної групи була вищою, ніж у контрольній групі ($U=317$; $p < 0,05$). Тобто, рівень суб'єктивного стресового навантаження в учасників, які надалі проходили арттерапевтичну програму, був значно вищим, що зумовило необхідність у подальшому оцінювати не постекспериментальні відмінності, а величину та напрям змін показників у динаміці.

Після завершення апробації арттерапевтичної програми в експериментальній групі зафіксовано позитивну динаміку практично за всіма показниками (табл. 2).

Дані, які ми отримали за підсумковим тестуванням в групі дозволили визначити зростання самопочуття за медіаною на 25 балів, активності – на 17 балів, настрою – на 22 бали. Медіани показників перенапру-

Таблиця 1

Відмінності у прояві показників, які характеризують стресові стани досліджуваних експериментальної та контрольної груп до початку експерименту

Показник	Група; Ме (Q1-Q3)		Достовірність відмінностей	
	ЕГ (n=21)	КГ (n=21)	U	p
Самопочуття	22 (21-27)	22 (20-32)	186,5	$p > 0,05$
Активність	33 (30-35)	32 (30-35)	230	$p > 0,05$
Настрій	28 (23-30)	26 (24-32)	220,5	$p > 0,05$
Сприйнятий стрес	29 (28-31)	27 (26-28)	317	$p < 0,05$
Перенапруження	17 (15-19)	13 (13-18)	295,5	$p > 0,05$
Протидія стресу	13 (11-13)	13 (10-14)	212	$p > 0,05$
Психічний дистрес	23 (22-26)	20 (18-24)	297	$p > 0,05$
Вплив травматичних подій	45 (42-52)	39 (36-48)	296	$p > 0,05$

Примітка. Тут і далі: Ме - медіана; Q1 і Q3 - перший і третій квартилі розподілу; U - значення критерію Манна-Уїтні; p - рівень статистичної значущості.

Таблиця 2

Зміни у прояві показників, які характеризують стресові стани досліджуваних експериментальної та контрольної груп, протягом експерименту (n=30)

Показник	Експериментальна група (n=21)				Контрольна група (n=21); Ме (Q1-Q3)			
	Час тестування; Ме (Q1-Q3)		Достовірність змін		Час тестування; Ме (Q1-Q3)		Достовірність змін	
	До	Після	Z	p	До	Після	Z	p
Самопочуття	22 (21-27)	47 (43-51)	-4,022	$p < 0,01$	22 (20-32)	39 (35-50)	-3,184	$p < 0,01$
Активність	33 (30-35)	50 (46-53)	-3,925	$p < 0,01$	32 (30-35)	33 (31-48)	-1,497	$p > 0,05$
Настрій	28 (23-30)	50 (46-54)	-3,989	$p < 0,01$	26 (24-32)	38 (31-43)	-2,73	$p < 0,01$
Сприйнятий стрес	29 (28-31)	26 (24-27)	-3,973	$p < 0,01$	27 (26-28)	27 (24-28)	-1,358	$p > 0,05$
Перенапруження	17 (15-19)	15 (13-17)	-3,804	$p < 0,01$	13 (13-18)	13 (12-14)	-1,706	$p > 0,05$
Протидія стресу	13 (11-13)	11 (10-12)	-3,825	$p < 0,01$	13 (10-14)	13 (10-14)	-0,447	$p > 0,05$
Психічний дистрес	23 (22-26)	20 (19-23)	-4,345	$p < 0,01$	20 (18-24)	19 (18-22)	-1,13	$p > 0,05$
Вплив травматичних подій	45 (42-52)	38 (35-44)	-4,026	$p < 0,01$	39 (36-48)	36 (27-40)	-1,576	$p > 0,05$

Примітка. Z - значення критерію Вілкоксона в одиницях Z-розподілу.

ження і протидії стресу знизилися на 2 бали. Типова вираженість показника сприйнятого стресу і психічного дистресу зменшилася на 3 бали, а впливу травматичної події – на 7 балів. Перевірка достовірності цих змін за критерієм Вілкоксона показала, що всі вони були статистично значущими на рівні $p < 0,01$. Останнє засвідчило, що систематична арттерапевтична робота сприяла загальному покращенню емоційного самопочуття учасників, зниженню їхнього суб'єктивного стресу, психічного дистресу та травматичного напруження.

У контрольній групі за час, поки тривав експеримент, також спостерігалися окремі позитивні зміни, однак вони були значно менш вираженими. Так, медіана самопочуття зросла на 17 балів, а настрою – на 12 балів. Ці зміни виявилися також статистично значущими ($p < 0,01$).

У той же час, інші показники достовірної динаміки не продемонстрували. А це дає підстави вважати, що несистематичне звернення до психологічного консультування саме по собі не забезпечило такого рівня психокорекційного ефекту, як цілеспрямована арттерапевтична програма.

Зосередившись на величинах цих змін у кожній групі, ми бачимо, що саме в експериментальній групі динаміка була більш вираженою. Медіана приросту самопочуття в ЕГ становила 25 балів проти 17 балів у КГ, активності – 17 балів проти 1 балу, настрою – 22 бали проти 12 балів. Одночасно в експериментальній групі зафіксовано більш виражене зниження перенапруження, протидії стресу, сприйнятого стресу та психічного дистресу.

Порівняння цих змін підтвердило, що за більшістю показників величини та напрями очікуваних змін були статистично значно більшими у осіб з експериментальної групи (табл. 3).

Зокрема, достовірні відмінності виявлено за показниками самопочуття ($p < 0,05$), активності ($p < 0,01$),

настрою ($p < 0,01$), перенапруження ($p < 0,01$), протидії стресу ($p < 0,01$), сприйнятого стресу в цілому ($p < 0,01$) та проявів дистресу ($p < 0,01$). За показником впливу травматичних подій статистично значущої різниці між групами не встановлено ($p > 0,05$), хоча в обох групах спостерігалось певне зниження цього показника. Тобто, симптоматика, пов'язана з травматичним переживанням, є більш інерційною і потребує тривалішого або більш спеціалізованого психокорекційного впливу.

Отже, результати експериментального дослідження свідчать, що арттерапія виявила найвищу ефективність у корекції актуальних стресових станів, пов'язаних із хронічним емоційним напруженням в умовах війни.

Дискусія. Отримані результати дозволяють констатувати, що систематичне застосування арттерапії є ефективним засобом корекції стресових станів. Найбільш виражений ефект виявлено щодо показників, які відображають актуальний психоемоційний стан і суб'єктивне переживання хронічного стресу, а саме самопочуття, активності, настрою, рівня сприйнятого стресу, психічного дистресу та внутрішнього перенапруження. Це узгоджується з даними сучасних досліджень, у яких підкреслюється висока чутливість цих проявів до психокорекційних і підтримувальних втручань у кризових умовах (Park & Cha, 2023; Tjasink та ін., 2025; Maddox et al., 2024).

Виявлені закономірності узгоджуються і з нашими попередніми напрацюваннями, у яких арттерапія розглядалася як засіб психокорекційного впливу в кризових і психотравмуючих умовах (Ситнік, 2025; Ситнік і Карпич, 2025). Представлене дослідження розширює цю лінію, оскільки зміщує акцент із загальних адаптаційних ресурсів на конкретні прояви стресового стану, які формуються внаслідок тривалого проживання в умовах війни.

Разом з тим результати показали, що прояви, пов'язані з травматичним переживанням, є більш стій-

Таблиця 3

Відмінності у величині та напрямі змін показників, які характеризують стресові стани досліджуваних експериментальної та контрольної груп протягом експерименту

Зміни показника	Група; Ме (Q1-Q3)		Достовірність відмінностей	
	ЕГ (n=21)	КГ (n=21)	U	p
Зростання самопочуття	22 (19-25)	12 (4-18)	312,5	$p < 0,05$
Зростання активності	17 (14-20)	1 (-1-10)	364,5	$p < 0,01$
Підвищення настрою	23 (21-25)	11 (3-17)	385,5	$p < 0,01$
Зниження сприйнятого стресу	-3 (-3 – -3)	0 (-1-0)	69,5	$p < 0,01$
Зниження перенапруження	-2 (-2 – -1)	0 (-1-0)	104,5	$p < 0,01$
Зниження протидії стресу	-2 (-2 – -1)	0 (0-0)	37	$p < 0,01$
Зниження дистресу	-3 (-3 – -3)	0 (-1-0)	49	$p < 0,01$
Зниження впливу травматичних подій	-7 (-10 – -6)	-9 (-12-2)	224	$p > 0,05$

кими та менш чутливими до короткотривалого корекційного впливу, навіть якщо він має позитивний загальний психоемоційний ефект. Подібний висновок відповідає сучасним роботам, де наголошується, що симптоматика травматичного стресу часто потребує довшого або спеціалізованішого втручання (Schouten et al., 2015; Heijman et al., 2024).

Визначаючи наукову новизну, зауважимо, що в межах цієї авторської дослідницької лінії експериментально підтверджено ефективність арттерапії щодо корекції актуальних стресових станів. Уточнено, що найбільш чутливими до арттерапевтичного впливу є самопочуття, активність, настрій, сприйнятий стрес та психічний дистрес. Показано, що симптоматика, пов'язана з травматичною подією, вимагає окремої логіки психокорекційного опрацювання і не редукується з однаковою швидкістю разом із загальним емоційним покращенням.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що запропонована програма може бути використана у роботі психологів, кризових консультантів, фахівців центрів психосоціальної підтримки, закладів освіти, медико-психологічних служб та волонтерських структур, які працюють з дорослими в умовах тривалої воєнної загрози. Її можна застосовувати як самостійний короткотривалий курс стабілізації стану або як підготовчий етап перед глибшою психотерапевтичною роботою. Практично значущим є і висновок про те, що арттерапія може бути особливо корисною для осіб, які мають труднощі з прямою вербалізацією переживань або перебувають у стані емоційного виснаження, що знижує ефективність суто розмовних форм допомоги.

Подальші напрями дослідження проблеми вбачаємо у вивченні довготривалого ефекту програми, тобто проведення відстроченого контрольного зрізу через кілька місяців після завершення арттерапії. Окремої уваги потребує вивчення того, які саме арттерапевтичні техніки виявляються найбільш ефективними для різних типів стресових проявів.

Висновки. 1. Показано, що в досліджуваних, які тривалий час проживали в умовах воєнної загрози, виявлено ознаки вираженого стресового навантаження, що проявлялося у зниженні самопочуття, активності та настрою, а також у підвищенні сприйнятого стресу, психічного дистресу й наслідків травматичних переживань.

2. Визначено, що після реалізації програми арттерапевтичної корекції в експериментальній групі відбулися статистично значущі зміни, які стосувалися покращення самопочуття, активності та настрою, зниження рівня сприйнятого стресу та психічного дистресу. У контрольній групі, учасники якої лише несистематично відвідували консультації психологів, достовірні зміни виявлено лише за окремими показниками поточного стану. Порівняння величини змін у двох групах підтвердило, що арттерапія була більш ефективним засобом зниження актуального стресового навантаження та покращення психоемоційного стану досліджуваних.

3. Виявлено, що найбільшу ефективність арттерапія виявила щодо корекції поточного емоційного напру-

ження, психічного дистресу та суб'єктивного переживання стресу. Вплив на симптоматику, пов'язану з травматичною подією, виявився менш вираженим, що вказує на доцільність подальшого вдосконалення програми та її можливого поєднання зі спеціалізованими підходами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 2. С. 16–27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
2. Вознесенська О. Л. Фототерапія в епоху цифрової фотографії: візуальні засоби медіатворчості. Арттерапія в роботі психолога: інноваційні підходи: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Кропивницький, 20–27 квітня 2021 року / уклад. О.М. Молчанова; за заг. ред. О.Е. Жосана. Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2021. С. 34–38. URL: <http://www.ppko-koippo.edu.kg.ua/Files/downloads/36.%20матер.%20конф.%20арттерапія%202021.pdf> (дата звернення: 13.03.2026).
3. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арттерапії: навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/АртТерапія-19-10-20.pdf> (дата звернення: 12.03.2026).
4. Кокун О., Гуменюк Г. Моніторинг психологічних наслідків стресу війни у фахівців психолого-педагогічних професій: концептуальні підходи та практичні рішення. *Технології розвитку інтелекту*. 2025. Т. 9, № 1. DOI: 10.31108/3.2025.9.5.
5. Левус Н. І. Арттехніки активізації внутрішніх ресурсів людини : метод. рек. для студ. I та II курсу спец. 053 Психологія другого (магістер.) рівня вищ. Освіти. Львів : Львів. нац. ун-т ім. І. Франка, 2021. 53 с. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/PP2.1.3.3.02-Art-tekhniky-aktyvizatsii-vnutrishnikh-resursiv-ljudyny.pdf> (дата звернення: 12.03.2026).
6. Мілорадова Н. Е. Метафоричні асоціативні карти як інструмент психокорекції та психопрофілактики посттравматичних стресових розладів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. № 4. С. 207–210. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaoc_2012_4_44 (дата звернення: 12.03.2026).
7. Сергієнко І. З досвіду проведення групи підтримки із застосуванням арттерапевтичних методів. *Простір арттерапії*. 2022. № 1(31). С. 16–25. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733793/1/Art%20Therapy%20Space-Coll.of%20scient.articles-2022-Issue%2031%281%29.pdf> (дата звернення: 10.03.2026).
8. Ситнік С. Використання методів арттерапії для осіб із різним рівнем адаптації до кризової ситуації. *Наука і освіта*. 2025. № 3. С. 47–53. DOI: 10.24195/2414-4665-2025-3-6.
9. Ситнік С., Карпич І. Засоби арттерапії у психокорекції жінок-вимушених мігрантів із психотравмуючим досвідом. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 9(49). С. 1465–1479. DOI: 10.52058/2786-5274-2025-9(49)-1465-1479.
10. Теркулова І. В., Литвиненко О. О., Миколенко Н. В. Психологічні прояви стресу, депресії та тривоги у внутрішньо переміщених осіб. *Слобожанський*

науковий вісник. Серія: Психологія. 2025. № 2. С. 162–168. DOI: 10.32782/psyspu/2025.2.28.

11. Heijman J., Wouters H., Schouten K. A., Haeyen S. Effectiveness of trauma-focused art therapy (TFAT) for psychological trauma: study protocol of a multiple-baseline single-case experimental design. *BMJ Open*. 2024. Vol. 14, no. 1. P. e081917. DOI: 10.1136/bmjopen-2023-081917.

12. Kurapov A., Kalaitzaki A., Keller V., Danyliuk I., Kowatsch T. The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. DOI: 10.3389/fpsyt.2023.1134780.

13. Maddox G. A., Bodner G. E., Christian M. W., Williamson P. On the effectiveness of visual arts therapy for traumatic experiences: a systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology & psychotherapy*. 2024. Vol. 31, no. 4. DOI: 10.1002/cpp.3041.

14. Park S.-R., Cha Y.-J. Effects of online group art therapy on psychological distress and quality of life after family bereavement: in COVID-19 pandemic. *The arts in psychotherapy*. 2022. P. 101972. DOI: 10.1016/j.aip.2022.101972.

15. Schouten K. A., de Niet G. J., Knipscheer J. W., Kleber R. J., Hutschemackers G. J. M. The effectiveness of art therapy in the treatment of traumatized adults. *Trauma, violence, & abuse*. 2014. Vol. 16, no. 2. P. 220–228. DOI: 10.1177/1524838014555032.

16. Tjasink M., Carr C. E., Bassett P., Soosaipillai G., Ougrin D., Priebe S. Art therapy to reduce burnout and mental distress in healthcare professionals in acute hospitals: a randomised controlled trial. *BMJ Public Health*. 2025. Vol. 3, no. 2. DOI: 10.1136/bmjph-2024-002251.

17. Wang S., Barrett E., Hicks M. H.-R., Martenskovsky D., Holovanova I., Marchak O et al. Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine: A cross-sectional study a year after the 2022 Russian invasion. *Psychiatry Research*. 2024. Vol. 339. P. 116056. DOI: 10.1016/j.psychres.2024.116056.

18. Yasenok V., Baumer A. M., Petrashenko V., Kaufmann M., Frei A., Rügger S. et al. Mental health burden of persons living in Ukraine and Ukrainians displaced to Switzerland: the mental health assessment of the Ukrainian population (MAP) studies. *BMJ Global Health*. 2025. Vol. 10, no. 8. P. e019557. DOI: 10.1136/bmjgh-2025-019557.

REFERENCES

1. Veldbrekht, O. O., & Tavrovska, N. I. (2022). *Shkala spryiniatoho stresu (PSS-10): adaptatsiia ta aprobatyia v umovakh viiny* [Perceived Stress Scale (PSS-10): adaptation and approbation in wartime conditions]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology*, 2, 16–27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2> [in Ukrainian].

2. Voznesenska, O. L. (2021). Fototerapiia v epokhu tsyfrovoy fotografii: vizualni zasoby mediatvorchosti [Phototherapy in the era of digital photography: Visual means of media creativity]. In O. M. Molchanova (Comp.), O. E. Zhosan (Ed.), *Art-terapiia v roboti psykholoha: innovatsiini pidkhody – Art therapy in the work of a psychologist: Innovative approaches*, materials of the All-Ukrainian scientific-practical online conference, Kropyvnytskyi, April 20–27, 2021 (pp. 34–38). KZ “KOIPPO imeni Vasyliia Sukhomlynskoho”. <http://www.ppko-koippo.edukit.kr.ua/Files/downloads/36.%20mater.%20konf.%20artterapiia%202021.pdf> [in Ukrainian].

3. Kalka, N., & Kovalchuk, Z. (2020). *Praktykum z art-terapii: Navchalno-metodychnyi posibnyk. Chastyna 1 [Art therapy practicum: Educational-methodical manual. Part 1]*. Lviv State University of Internal Affairs. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/AprTerapiia-19-10-20.pdf> [in Ukrainian].

4. Kokun, O., & Humeniuk, H. (2025). Monitorynh psykholohichnykh naslidkiv stresu viiny u fakhivtsiv psykholoho-pedahohichnykh profesii: kontseptualni pidkhody ta praktychni rishennia [Monitoring the psychological consequences of war stress among professionals in psychological and pedagogical professions: conceptual approaches and practical solutions]. *Tekhnologii rozvytku intelektu – Technologies of intellect development*, 9(1). <https://doi.org/10.31108/3.2025.9.5> [in Ukrainian].

5. Levus, N. I. (2021). Art-tekhniky aktyvizatsii vnutrishnikh resursiv liudyny: Metodychni rekomendatsii dlia studentiv I ta II kursu spets. 053 Psykholohiia druhoho (mahister.) rivnia vyshchoi osvity [Art techniques for activating internal resources of a person: Methodical recommendations for 1st and 2nd year master’s students of specialty 053 Psychology]. Ivan Franko National University of Lviv. <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/PP2.1.3.3.02-Art-tekhniky-aktyvizatsii-vnutrishnikh-resursiv-liudyny.pdf> [in Ukrainian].

6. Miloradova, N. E. (2012). Metaforychni asotsiatyvni karty yak instrument psykholokoreksii ta psykho-profilaktyky posttravmatychnykh stresovykh rozladiv [Metaphoric associative cards as a tool for psychocorrection and prevention of post-traumatic stress disorders]. *Visnyk Natsionalnoho Universytetu Oborony Ukrainy – Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, (4), 207–210. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2012_4_44 [in Ukrainian].

7. Serhienko, I. (2022). Z dosvidu provedennia hrupy pidtrymky iz zastosuvanniam artherapevtychnykh metodiv [From the experience of conducting a support group using art therapy methods]. *Prostir art-terapii – Art Therapy Space*, (1(31)), 16–25. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733793/1/Art%20Therapy%20Space-Coll.of%20scient.articles-2022-Issue%2031%281%29.pdf> [in Ukrainian].

8. Sytnik, S. (2025). Vykorystannia metodiv arterapii dlia osib iz riznym rivnem adaptatsii do kryzovoi sytuatsii [Application of art therapy methods for individuals with different levels of adaptation to a crisis situation]. *Nauka i osvita – Science and Education*, (3), 47–53. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2025-3-6> [in Ukrainian].

9. Sytnik, S., & Karpych, I. (2025). Zasoby art-terapii u psykholokoreksii zhinok-vymushenykh mihrantiv iz psykhotravmuiuchym dosvidom [Art-therapy methods in the psychocorrection of women forced migrants with trauma histories]. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnologii – Scientific innovations and advanced technologies*, 9(49), 1465–1479. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-9\(49\)-1465-1479](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-9(49)-1465-1479) [in Ukrainian].

10. Terkulova, I. V., Lytvynenko, O. O., & Mykolenko, N. V. (2025). Psykholohichni proiavy stresu, depresii ta tryvohy u vnutrishno peremishchenykh osib [Psychological manifestations of stress, depression and anxiety in internally displaced persons]. *Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Seriia: Psykholohiia – Sloboda Scientific Journal. Psychology*, (2), 162–168. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.28> [in Ukrainian].

11. Heijman, J., Wouters, H., Schouten, K. A., & Haeyen, S. (2024). Effectiveness of trauma-focused art therapy

(TFAT) for psychological trauma: study protocol of a multiple-baseline single-case experimental design. *BMJ Open*, 14(1), e081917. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-081917>

12. Kurapov, A., Kalaitzaki, A., Keller, V., Danyliuk, I., & Kowatsch, T. (2023). The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1134780>

13. Maddox, G. A., Bodner, G. E., Christian, M. W., & Williamson, P. (2024). On the Effectiveness of Visual Arts Therapy for Traumatic Experiences: A Systematic Review and Meta Analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 31(4). <https://doi.org/10.1002/cpp.3041>

14. Park, S.-R., & Cha, Y.-J. (2022). Effects of online group art therapy on psychological distress and quality of life after family bereavement: in COVID-19 pandemic. *The arts in psychotherapy*, 101972. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101972>

15. Schouten, K. A., de Niet, G. J., Knipscheer, J. W., Kleber, R. J., & Hutschemaekers, G. J. M. (2014). The effectiveness of art therapy in the treatment of traumatized adults. *Trauma, violence, & abuse*, 16(2), 220–228. <https://doi.org/10.1177/1524838014555032>

16. Tjasink, M., Carr, C. E., Bassett, P., Soosaipillai, G., Ougrin, D., & Priebe, S. (2025). Art therapy to reduce burnout and mental distress in healthcare professionals in acute hospitals: a randomised controlled trial. *BMJ Public Health*, 3(2). e002251. <https://doi.org/10.1136/bmjph-2024-002251>

17. Wang, S., Barrett, E., Hicks, M. H.-R., Martsenkovskiy, D., Holovanova, I., Marchak, O., Ishchenko, L., Haque, U., & Fiedler, N. (2024). Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine: a cross-sectional study a year after the 2022 Russian invasion. *Psychiatry Research*, 339, 116056. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116056>

18. Yasenok, V., Baumer, A. M., Petrashenko, V., Kaufmann, M., Frei, A., Rügger, S., Ballouz, T., Loboda, A., Smiianov, V., Seifritz, E., Bachmaha, M., Suvalo, O., Kriemler, S., von Wyl, V., Kostenko, A., & Puhan, M. A. (2025). Mental health burden of persons living in Ukraine and Ukrainians displaced to Switzerland: the mental health assessment of the Ukrainian population (MAP) studies. *BMJ Global Health*, 10(8), e019557. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2025-019557>

Svitlana Sytnik,

Doctor of Psychological Sciences, Professor,

Professor at the Department of the Theory and Methodology of Practical Psychology,

The state institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky",

26, Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine,

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5875-919X>

THE EFFECTIVENESS OF ART THERAPY IN THE PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF STRESS STATES UNDER WARTIME CONDITIONS

The relevance of the study is обусловлена the growing need for psychological assistance for people who have been living for a long time under conditions of military threat and experiencing chronic stress. Of particular importance is the search for psychocorrective approaches that combine safety, accessibility, emotional gentleness of influence, and the ability to reduce tension, distress, and manifestations of emotional exhaustion. One such approach is art therapy, which creates conditions for the indirect expression of experiences, the symbolization of traumatic experience, and the restoration of the individual's internal resources. The aim of the article was to empirically verify the effectiveness of art therapy as a means of correcting stress states in individuals who have been living for a long time under wartime conditions. The study involved 42 individuals aged 30 to 45 years who resided in Odesa region and experienced constant stress related to wartime events. The participants were divided into an experimental group and a control group. In the experimental group, a two-month art therapy program was implemented, including 16 group sessions conducted twice a week. To evaluate the effectiveness of the program, the Perceived Stress Scale, the Mental Distress Scale, the Impact of Event Scale, and the SAN method were used. The results of the study showed that the experimental group demonstrated statistically significant positive changes in indicators of well-being, activity, mood, perceived stress, and mental distress. The most pronounced effect was found when comparing the magnitude of changes between the experimental and control groups. At the same time, the impact on symptoms associated with the traumatic event was less pronounced. The obtained results confirm the effectiveness of art therapy as a means of correcting current stress states under wartime conditions and indicate the feasibility of its use in psychological support programs for the population.

Key words: art therapy, psychological correction, psycho-emotional state, stress states, mental distress.

Дата першого надходження статті до видання: 23.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026