

УДК 159.964.2:615.851.3
DOI 10.24195/2414-4665-2025-3-6

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

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ АДАПТАЦІЇ ДО КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ

Стаття присвячена аналізу психологічних особливостей осіб із різним рівнем адаптації до кризової ситуації та обґрунтуванню можливостей диференційованого застосування методів арттерапії з урахуванням їхнього психоемоційного профілю. На теоретичному рівні обґрунтовано доцільність застосування арттерапевтичного підходу як інструменту підтримки в умовах адаптації до кризи. На основі кластерного аналізу виокремлено три стійкі групи осіб з різним рівнем адаптаційного реагування на кризову ситуацію: застигло стабільні, творчо адаптовані, перевантажені переживанням. Представники першої групи виявили низький рівень стресу та зростання, демонструючи тенденції до емоційної ригідності й уникнення переживання досвіду. Особи другої групи характеризувалися помірним рівнем стресу та високими показниками зростання, що супроводжувалися активним використанням соціально-емоційних копінгів і високою рефлексивністю. Третя група, навпаки, виявляла високий рівень емоційного навантаження, середнє зростання та суперечливу копінг-поведінку з елементами перевантаження й фрустрованості. Для кожної групи обґрунтовані цільові напрями арттерапевтичного супроводу: активізуючі практики для осіб із застиглою адаптацією, символічно-інтеграційні – для осіб із креативно-рефлексивною структурою, та стабілізаційні – для тих, кому притаманний високий рівень емоційного перенапруження. Запропонована класифікація, яка дозволяє персоналізувати арттерапевтичні втручання відповідно до психологічного профілю особи та рівня її адаптації до кризи.

Ключові слова: кризова ситуація, арттерапія, посттравматичне зростання, копінг-стратегії, адаптація.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

У сучасних умовах воєнного конфлікту та тривалих кризових ситуацій усе більшої актуальності набуває питання психологічної стійкості особистості, коли подолання психотравмуючих подій залежить від індивідуально-психологічної здатності до адаптації (Абрамян, Муранова і Ягодзінський, 2022). Особливого значення у таких обставинах набувають психотерапевтичні методи, що активізують внутрішні ресурси особистості, зокрема арттерапія як засіб емоційного самовираження, символічної трансформації травматичного досвіду та підтримки процесів посттравматичного зростання (Гундертайло, 2021). Арттерапія як форма психотерапевтичної практики, яка використовує мистецтво для самопізнання та корекції внутрішніх станів, виявляється особливо ефективною для осіб, що мають труднощі у вербальному вираженні емоцій, переживають гострий чи хронічний стрес або перебувають у стані психологічної дезадаптації (Костюченко і Бриль, 2022). Тому актуальним стає визначення того, як адаптивні або дезадаптивні реакції на кризу можуть зумовлювати вибір конкретних арттерапевтичних методів.

Проблематика подолання кризових ситуацій розглядається у психологічній науці з позицій когнітивно-поведінкових, емоційно-особистісних, ресурсно орієнтованих підходів тощо (Малиш, 2024). Значна увага приділяється вивченню впливу індивідуально-психологічних чинників на адаптацію особистості до стресу, зокрема типів копінг-стратегій, рівня сприйнятого стресу та показників посттравматичного зростання (Саннікова, 2015; Лисенкова і Гарасюта, 2023).

Сучасні дослідження підтверджують, що наявність внутрішніх ресурсів, таких як віра у власну здатність впоратися, рефлексивність, емоційна регуляція, пов'язана з позитивною динамікою психоемоційного стану під час тривалих стресових ситуацій. Зокрема, поняття посттравматичного зростання як здатності особистості знайти нові цінності, сенси й ресурси після пережитої травми набула значного розвитку в зарубіжній і вітчизняній психології (Triplett та ін., 2012).

Арттерапія як метод експресивного впливу на психоемоційний стан людини поєднує в собі елементи невербальної комунікації, символічного моделювання, рефлексивного аналізу та естетичного самовираження. За даними досліджень (Пивоварчик, 2018), застосування малюнку, колажу, скульптури, артжурналіngu та пісочної терапії сприяє зниженню тривожності, активізації інсайтів та розвитку адаптивних копінг-стратегій. Арттерапія створює безпечний простір для символічного опрацювання травматичних переживань, стимулює уяву, сприяє інтеграції різних аспектів «Я» (Василевська і Дворніченко, 2024).

Згідно з дослідженнями останніх років, ефективність арттерапії значною мірою залежить від відповідності її методів психологічному стану клієнта.

Таким чином, наукове підґрунтя підтверджує доцільність індивідуального підбору арттерапевтичних методик залежно від рівня стресу, копінг-профілю та вираженості посттравматичного зростання.

Мета та завдання. Мета дослідження – виявити типові адаптаційні профілі осіб у кризовій ситуації, встано-

вити взаємозв'язки між рівнем сприйнятого стресу, посттравматичним зростанням та копінг-стратегіями, а також обґрунтувати відповідні арттерапевтичні напрями.

Емпіричною основою виступають результати клас-терного аналізу учасників дослідження, що дало змогу виділити три психологічні профілі адаптації до кризової ситуації, кожен з яких потребує диференційованого підходу до психокорекції.

Методи дослідження. Дослідження проводилось у м. Одеса протягом 2022–2024 років в умовах повномасштабного воєнного вторгнення Росії в Україну. У вибірку увійшли 56 учасників, які на момент дослідження перебували у стані переживання гострої або тривалої психологічної кризи, пов'язаної з наслідками війни, переміщення або особистих втрат.

Для збору емпіричних даних було використано чотири стандартизовані психодіагностичні методики, валідність і надійність яких підтверджена у попередніх вітчизняних дослідженнях. Шкала сприйнятого стресу Ш. Коена дозволила оцінити суб'єктивний рівень стресу, інтенсивність емоційного навантаження за останній місяць. Опитувальник посттравматичного зростання вимірював п'ять компонентів позитивних змін після травматичного досвіду (ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, підвищення цінності життя, духовні зміни) та загальний індекс посттравматичного зростання. Опитувальник копінг-стратегій К. Карвера дав змогу діагностувати основні способи подолання стресових ситуацій (емоційна підтримка, планування, самозвинувачення, гумор, релігія, самовідволікання, вживання психоактивних речовин тощо) та зведені факторні показники копінгів, фокусованих на проблемі, на емоціях та на уникненні. 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (форма А) забезпечив комплексну оцінку особистісних властивостей, які впливають на ефективність подолання стресу та зростання. Для аналізу використовувалися шкали: емоційна нестабільність, фрустрованість, товариськість, розсудливість, мрійливість, підозрілість, радикалізм, імпульсивність тощо. Статистичне опрацювання передбачало використання кластерного (метод k-середніх), дисперсійного (тест Крускала – Уолліса) та кореляційного (критерій Спірмена) аналізів.

Результати. Результати дослідження за шкалами сприйнятого стресу та посттравматичного зростання виявили представників із різним рівнем переживання стресу, а також відмінними адаптаційними тенденціями після травматичних подій. Так, за шкалою сприйнятого стресу низький рівень виявлено у 14 осіб (25 %), середній – у 17 (30 %), а високий рівень – у 25 досліджуваних (45 %). Діагностика посттравматичного зростання показала, що у 12 осіб (21 %) його рівень був низьким, у 22 осіб (39 %) – середнім, і у такої самої частки – високим. Ці результати ілюструють негомогенність вибірки та наявність осіб з адаптивним та неадаптивним типом реакції на кризу. Така структурна диференціація є емпіричним підґрунтям для подальшого кластерного аналізу, який дозволяє виявити типові поєднання рівнів стресу, зростання та стратегій подолання.

Проведений за допомогою коефіцієнту Спірмена кореляційний аналіз між рівнем сприйнятого стресу, посттравматичним зростанням та основними копінг-стратегіями учасників дав результати, за якими рівень сприйнятого стресу демонстрував позитивний зв'язок із використанням дезадаптивних стратегій самозвинувачення ($r = 0,41$; $p < 0,01$) та самовідволікання ($r = 0,37$; $p < 0,05$). Це свідчить про те, що в умовах високого стресу учасники схильні до внутрішньої критики, зниження суб'єктивного контролю над подіями та уникнення активного опрацювання ситуації. Від'ємні кореляції показника сприйнятого стресу та частоти використання стратегій прийняття ($r = -0,29$; $p < 0,05$) і планування ($r = -0,31$; $p < 0,05$) вказували на зниження конструктивної активності у разі наростання стресового навантаження.

Посттравматичне зростання, навпаки, виявило сильні позитивні кореляції зі стратегіями соціальної підтримки, зокрема зверненням по емоційну допомогу ($r = 0,47$; $p < 0,01$), релігією ($r = 0,35$; $p < 0,05$) та гумором ($r = 0,33$; $p < 0,05$), тобто засвідчило, що здатність трансформувати травматичний досвід у позитивні зміни пов'язана з відкритістю до взаємодії, залученням духовних практик, креативністю та соціальною рефлексією. Окремо простежується тенденція до зв'язку з активним подоланням ($r = 0,28$; $p < 0,1$), що підтверджує роль свідомої поведінкової активності в структурі особистісного зростання.

Отже, достатня варіативність показників сприйнятого стресу та посттравматичного зростання, а також встановлені взаємозв'язки дозволили здійснити спробу скласти профілі кризового реагування, які є структурно зумовленими системою реакцій на кризові ситуації та стратегій її подолання. Для цього було проведено кластерний аналіз методом k-середніх. Як критерії кластеризації використовувалися показники сприйнятого стресу, посттравматичного зростання та домінуючих копінг-стратегій. Застосування евклідової метрики дозволило розділити вибірку на три стійкі кластери з чітко вираженими психологічними характеристиками (рис. 1).

Статистична перевірка результатів кластерного аналізу здійснювалася за критерієм Крускала – Уолліса. Було підтверджено статистично значущі відмінності між кластерами за рівнем сприйнятого стресу ($p < 0,01$), показником посттравматичного зростання ($p < 0,01$), частотою використання стратегій «гумор» ($p < 0,05$), «релігія» ($p < 0,05$), «самозвинувачення» ($p < 0,01$), «самовідволікання» ($p < 0,01$).

Візуальне представлення на рисунку дозволяє чітко побачити міжкластерні відмінності за ключовими параметрами, що лягли в основу кластерного групування: рівнем суб'єктивного стресу, показниками посттравматичного зростання, типами копінг-стратегій та особистісними характеристиками. Виявлені патерни свідчать про наявність трьох типових адаптаційних профілів, які водночас мають різний потенціал для залучення арттерапевтичної підтримки.

Для цілісного уявлення про кожну кластерну групу нижче представлено порівняльну таблицю, яка стисло узагальнює основні психометричні показники, пов'язані зі стрес-реакціями, типовими способами подолання та рекомендованими напрямками психокорекції (табл. 1).

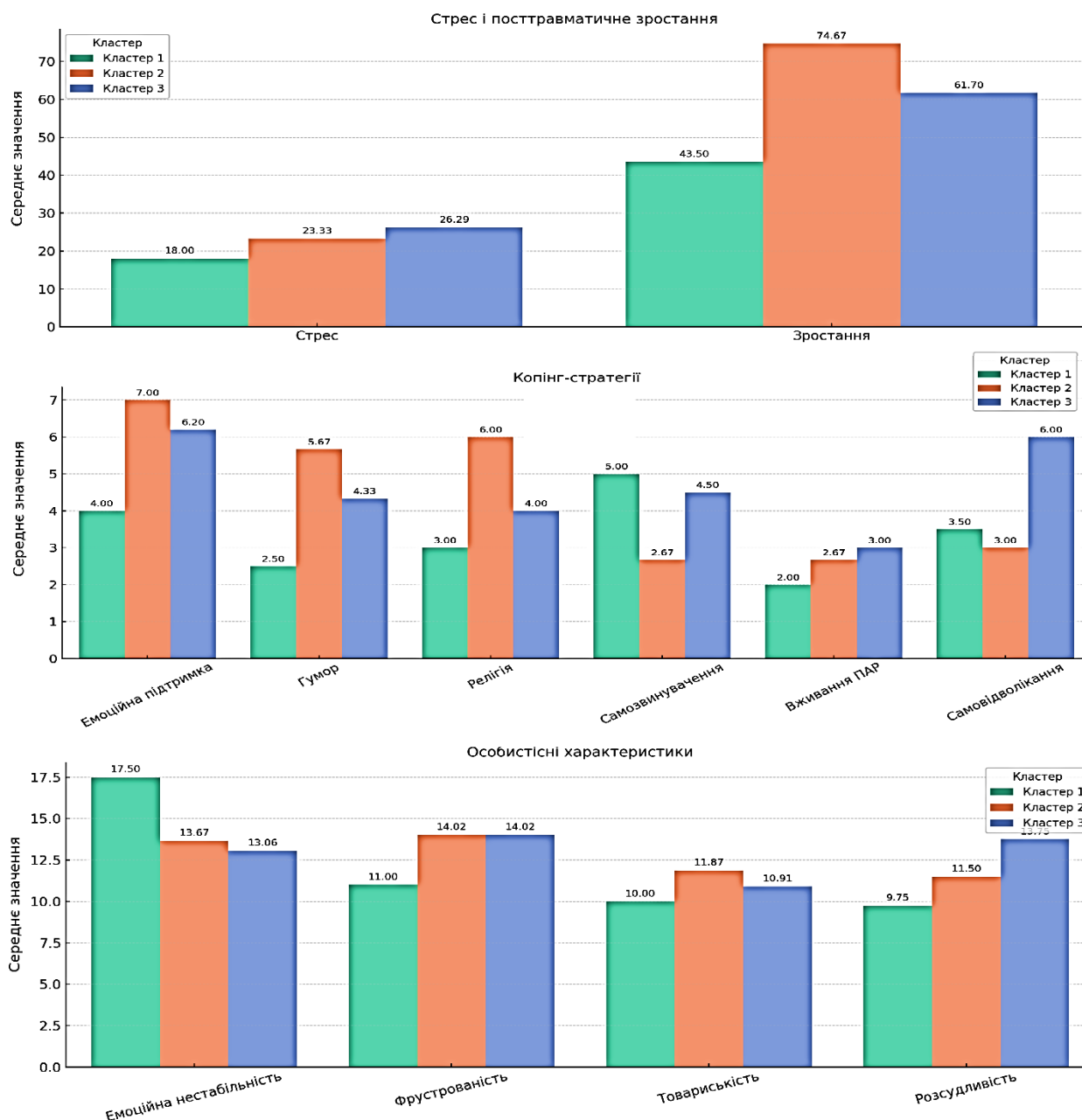


Рис. 1. Порівняння кластерів за рівнем стресу, посттравматичного зростання, копінг-стратегіями та особистісними характеристиками

Таблиця 1

Характеристика кластерів за основними психологічними індикаторами та арттерапевтичними стратегіями

Кластер	Кластер 1 (n = 10)	Кластер 2 (n = 15)	Кластер 3 (n = 31)
Назва	Застигло стабільні	Творчо адаптовані	Перевантажені переживаннями
Шкала сприйнятого стрес	M = 18	M = 23,33	M = 26,29
Індекс посттравматичного зростання	M = 43,5	M = 74,67	M = 61,7
Домінуючі копінги	Прийняття (M = 7,5), самозвинування (M = 5)	Емоційна підтримка (M = 7), гумор (M = 5,67), релігія (M = 6)	Планування (M = 6), самовідволікання (M = 6), ПАР (M = 3)
Особистісний профіль	Емоційна стабільність (M = 17,5), товариськість (M = 10)	Емоційна стабільність (M = 13,67), фрустрованість (M = 14,02)	Фрустрованість (M = 14,02), розсудливість (M = 13,75)
Засоби арттерапії	Артжурналінг, колаж, образ захисту	Мандала, пісочна терапія, наратив	Спонтанне малювання, глина, артмедитація

Кластер 1, умовно названий «Застигло стабільні», об'єднує 10 учасників дослідження, які продемонстрували найнижчі показники за шкалами сприйнятого стресу ($M \pm SD$: $18 \pm 5,27$) та посттравматичного зростання ($43,5 \pm 0,53$). Попри зовнішню емоційну врівноваженість та стабільність, ця група виявляє ряд характерних особливостей, що свідчать про пригнічений, напружений психоемоційний стан. Зокрема, серед копінг-стратегій у них домінувало прийняття ($7,5 \pm 0,53$) у поєднанні з підвищеним самозвинуваченням ($5 \pm 1,16$), що набувало фіксованого, консервативного характеру, коли події визнаються, але не опрацьовуються на емоційному рівні. Ці дані супроводжувалися мінімальним використанням стратегій гумору ($2,5 \pm 0,51$), звернення по емоційну підтримку ($2,7 \pm 0,36$), активного подолання ($3,5 \pm 0,52$) або переоцінки ситуації ($3,2 \pm 0,41$). Разом із тим рівень використання психоактивних речовин найнижчий серед усіх трьох кластерів (2–3 бали), що додатково підтверджує небажання або нездатність цієї групи до емоційної експресії, вивільнення чи навіть втечі у поведінкову дезадаптацію. Проте саме це утримання емоцій всередині вказує на глибоку, неусвідомлену внутрішню напругу, що залишається неінтегрованою. Попри низький рівень сприйнятого стресу, надмірна емоційна стабільність і пасивні дистанціюючі копінги утворюють типовий профіль емоційної ригідності – зовнішньо врівноваженої, застиглої структури. Цей стан супроводжується недостатньою товариськістю ($10 \pm 1,12$) та помірною розсудливістю ($9,75 \pm 0,62$). Тобто йдеться про особистість, яка обрала стратегію емоційного заморожування як спосіб адаптації до кризи, не через конструктивне опрацювання, а через стримування змін. Виходячи з цих даних, назва кластеру була емпірично обґрунтованою, відображаючи поверхневу функціональну цілісність у поєднанні з відсутністю глибинного психічного руху, перетворення або зростання. Учасники цього кластеру демонструють адаптацію без розвитку, справляються з викликами шляхом емоційного утримання, але не реалізують свій потенціал.

З огляду на вищезазначене, арттерапевтична стратегія для цього кластеру має ґрунтуватися не на стабілізації, а саме на активізації. Їхня потреба полягає в тому, щоб пробудити образне мислення, активізувати внутрішній діалог, дати можливість безпечно і поступово зіткнутися з власними емоційними станами. Найбільш ефективними в такому випадку є методи артжурналіngu (ведення щоденника малюнків із рефлексіями), створення ресурсних колажів, малювання метафоричних образів захисту, а також створення коротких графічних історій, у яких через сюжет розкривається символічний внутрішній рух. Ці методи не вимагають негайної вербалізації травматичного досвіду, але стимулюють рефлексію, креативність і виведення внутрішнього змісту назовні. Арттерапія у цьому випадку виступає як м'який, метафоричний, безпечний каталізатор змін, спрямований на пробудження внутрішнього руху та відновлення особистісної пластичності.

Кластер 2 об'єднує 15 учасників, які за результатами кластерного аналізу мають середній рівень сприйнятого стресу ($23,33 \pm 5,5$) та високий рівень посттравматичного зростання ($74,67 \pm 2,97$). Помірне емоційне напруження поєднується тут із вираженою здатністю до адаптивної переробки травматичного досвіду. Зокрема, найвищі середні значення мають такі компоненти, як нові можливості ($20,67 \pm 4,34$), сила особистості ($15,33 \pm 1,29$) та духовні зміни ($7 \pm 2,54$), вказуючи на те, що представники цієї групи сприймають кризову ситуацію як поштовх до переоцінки життєвих цінностей, зміцнення власної ідентичності та розширення життєвих горизонтів.

На рівні копінг-поведінки кластер характеризується домінуванням соціально спрямованих і емоційно відкритих стратегій. Найвищі середні значення зафіксовано для емоційної підтримки ($7 \pm 0,85$), вираження емоцій ($6,33 \pm 2,44$), гумору ($5,67 \pm 1,76$), релігії ($6 \pm 0,85$), поведінкового розмежування ($3,67 \pm 1,76$). У сукупності ці стратегії формують модель подолання через соціальну залученість, символічну репрезентацію досвіду, афективну експресію без втрати внутрішнього контролю над ситуацією. У групі спостерігається низький рівень деструктивних копінгів. Самозвинувачення має середнє значення $2,67 \pm 0,98$, вживання психоактивних речовин також незначне ($2,67 \pm 0,98$), що підтверджує переважання адаптивних механізмів психоемоційної регуляції. Цікаво, що активне подолання тут виражене помірно ($5 \pm 1,41$), тобто представники кластеру роблять ставку не на безпосередні дії, а на глибоке осмислення та внутрішню переробку подій.

Особистісна структура також є сприятливою для психологічного зростання. Хоча показник емоційної стабільності нижчий, ніж у першому кластері ($13,67 \pm 3,64$), але він також свідчить про здатність до емоційного самоконтролю. Разом із тим досить високий рівень фрустрованості ($14,02 \pm 4,09$) у цьому випадку може розглядатися як рушій мотивації до змін. Представники цього кластеру також вирізняються високим рівнем мрійливості ($12,2 \pm 3,93$), незалежності, нестандартності мислення ($12,1 \pm 3,83$), що логічно узгоджується з відкритістю до нових смислів.

На основі наведених характеристик назва кластеру «Творчо адаптовані» відображає не просто здатність справлятися зі стресом, а вміння здійснювати цілісну внутрішню роботу над кризовим досвідом, що включає емоційне самовираження, символізацію, рефлексію та ціннісну перебудову. З огляду на це, арттерапевтична стратегія для представників цього кластеру має бути спрямована на підтримку та розвиток уже активованих внутрішніх ресурсів. Найбільш ефективними є інтеграційні та символічні методи, наприклад мандала-терапія як техніка внутрішнього структурування, колажі на тему змін, пісочна терапія як засіб моделювання нових смислів. Крім того, доцільно залучати нарративні практики, такі як написання історій змін, створення автобіографічних есе або коміксів, що дозволяють ще глибше вбудувати досвід у життєву історію. Такі підходи стимулюють подальше розгортання потенціалу особистості через творчість, самопізнання і взаємодію.

Як бачимо, особи з кластеру 2 є прикладом функціональної адаптації, для яких арттерапія є інструментом особистісного розвитку та самореалізації.

Кластер 3 включає 31 учасника і є найчисленнішим серед усіх трьох сформованих груп. Він демонструє найвищий рівень сприйнятого стресу ($26,29 \pm 4,17$) та середній рівень посттравматичного зростання ($61,7 \pm 11,13$), що вказує на значну емоційну напругу, яка лише частково трансформована в адаптивні особистісні зміни. Профіль копінг-стратегій учасників кластеру вказує на складну та суперечливу модель реагування. З одного боку, досить високий рівень копінгів, фокусованих на проблемі ($24,19 \pm 4,39$) та на емоціях ($33,97 \pm 7,5$), свідчить про активне залучення поведінкових й афективних способів подолання. Але характерними є підвищені середні значення самовідволікання ($6 \pm 2,24$), вживання психоактивних речовин ($3 \pm 1,58$) і планування ($7,2 \pm 0,76$). Поєднання стратегій активного подолання з деструктивними формами уникнення говорить про спроби контролювати ситуацію при знижених можливостях у саморегуляції, коли особи намагаються організувати свої дії, але нерідко вдаються до самозаспокоєння чи відволікання.

На рівні особистісної структури особи з цього кластеру характеризуються високими середніми значеннями чутливості ($10 \pm 2,54$), домінантності ($14,77 \pm 3,42$), підозрілості ($11,35 \pm 2,74$) і низькою нормативністю поведінки ($6,84 \pm 2,06$), тобто вони схильні до глибоких переживань, внутрішнього конфлікту та недовіри. Фрустрованість ($14,02 \pm 4,09$) досить висока, що підтверджує внутрішнє напружене. У межах посттравматичного зростання найвищими виявилися показники «нові можливості» ($14,71 \pm 5,11$) та «сила особистості» ($12,87 \pm 2,17$), але «духовні зміни» ($M = 4,48 \pm 3,02$) були значно нижчими. Тобто є підстави стверджувати, що учасники лише частково переосмислили свій досвід, переважно в інструментальній площині, без глибокого ціннісного або символічного наповнення. Тому назва «Перевантажені переживанням» є досить доречною, адже ці люди демонструють високий рівень залученості у ситуацію, виснаження саморегуляції, емоційне перенапруження.

Для даного кластеру доцільним є застосування методів арттерапії, які дозволяють перенести переживання в символічну форму, не вимагаючи їх раціонального осмислення, створити «психологічний простір» для безпечного вираження емоцій та нормалізувати афективне напруження. Тут варто поради застосування спонтанного живописного вираження емоцій, малювання без теми, з подальшим символічним тлумаченням, роботи з глиною, пластилінової скульптури емоцій, рваного колажу та техніки вивільнення напруги через кольорову імпровізацію. Також доречною є артмедитація з фокусом на диханні та лінії, що сприяє зниженню рівня збудження. Такі поради пов'язані з потребою людей цього типу у безпечному «вивантаженні» емоційної перенасиченості та відновленні здатності до саморегуляції.

Таким чином, виявлені три виразні профілі подолання стресу та посттравматичного зростання дозволяють обґрунтовано обирати арттерапевтичні техніки, що відповідають рівню напруги та глибині рефлексії травматичного досвіду. Учасникам із високим рівнем стресу доцільно пропонувати техніки зниженої когнітивної вимогливості – спонтанне малювання, глина, артмедитації. Для тих, хто переживає посттравматичне зростання, ефективними є методики символічного осмислення – мандала, колаж, пісочна терапія. Натомість для осіб зі стабільним, але ригідним профілем рекомендовано стимулюючі засоби – артжурналінг, ресурсні метафори, техніки проєктивного самопізнання.

Обговорення. Результати підтверджують, що адаптація до кризи має різні траєкторії, зумовлені поєднанням рівня сприйнятого стресу, профілю копінг-стратегій та вираженості посттравматичного зростання. Кластеризація дала три стійкі профілі, для яких доцільні різні арттерапевтичні маршрути: активізаційні для ригідної «застиглої» адаптації, інтеграційні для творчо-рефлексивної, стабілізаційні для стану емоційного перевантаження. Така персоналізація узгоджується з підходами кризового консультування, де ефективність втручання залежить від відповідності методу поточному стану людини (Василевська і Дворніченко, 2024). Емпірична основа цієї логіки зафіксована у міжкластерних відмінностях за стресом, зростанням і ключовими копінгами, а також у рекомендованих наборах методик для кожної групи.

Кореляційний аналіз показав зв'язок підвищеного стресу із самозвинуваченням і самовідволіканням та його від'ємні зв'язки з прийняттям і плануванням, що узгоджується з уявленнями про редукцію суб'єктивного контролю за умов високої напруги (Абрамян та ін., 2022). Водночас посттравматичне зростання пов'язане з емоційною підтримкою, релігією та гумором, що відповідає моделі трансформації травматичного досвіду через соціальну взаємодію, сенсотворення і креативну експресію (Tripletт та ін., 2012). Ці закономірності підтверджують, що арттерапевтичні техніки, які знижують когнітивну вимогливість і створюють безпечний простір для символізації афекту, мають перевагу у разі високої збудженості, тоді як символічно-інтеграційні практики ефективні за умов уже активованої рефлексії (Пивоварчик, 2018; Василевська і Дворніченко, 2024).

Профіль «застигло стабільних» виявляє низький стрес і зростання з переважанням прийняття у поєднанні із самозвинуваченням та мінімальною соціальною залученістю. Така комбінація інтерпретується як емоційна ригідність із пригніченим афектом. Для ініціювання внутрішнього руху доречні м'які активізаційні методи: артжурналінг, ресурсні метафори, колаж, короткі графічні історії. Вони запускають уяву і поступово відновлюють контакт із переживаннями без надмірного когнітивного навантаження.

Профіль «творчо адаптованих» демонструє помірний стрес, високе зростання та соціально-емоційні копінги. За таких умов арттерапія працює як прискорювач інтеграції: мандала, пісочна терапія, колажі

сенсів і наративні практики підтримують структурування внутрішнього простору, осмислення досвіду і консолідацію нових ідентифікацій. Це узгоджується з уявленнями про зростання як результат рефлексивної переробки і ціннісної перебудови (Triplett та ін., 2012; Пивоварчик, 2018).

Профіль «перевантажених переживаннями» характеризується високим стресом, середнім зростанням і суперечливими копінгам, де планування поєднується із самовідволіканням і вживанням психоактивних речовин. Для зниження збудження та відновлення саморегуляції пріоритетними є спонтанний живопис, робота з глиною, артмедитації, рваний колаж. Такі методи знижують вимоги до вербалізації та сприяють безпечній символізації афекту, що відповідає практиці супроводу людей у стані тривалої кризи та вимушеного переміщення (Гундertaйло, 2021).

Наукова новизна полягає у поєднанні кластерної типології кризового реагування з алгоритмом добору арттерапевтичних інтервенцій, що спирається на три змінні: рівень стресу, інтенсивність зростання, провідні копінги. На відміну від узагальнених рекомендацій про «корисність мистецьких практик», запропоновано маршрутизацію, яка мінімізує ризик непотрапляння методу в потреби клієнта і задає логіку переходу від стабілізації до інтеграції або від активізації до глибшої символізації залежно від профілю. Емпіричні підстави для такої персоналізації відображені у статистично значущих міжкластерних відмінностях і зведених рекомендаціях для кожного профілю.

Практична цінність стосується створення покрокових програм допомоги в умовах війни і тривалих криз: короткі стабілізаційні сесії зі спонтанним вираженням для перевантажених; символічно-інтеграційні цикли для творчо адаптованих; активізаційні протоколи з артжурналінгом і ресурсними колажами для «застиглої» адаптації. Такі рішення узгоджуються із сучасними настановами українських публікацій щодо кризового консультування й арттерапії та доповнюють їх процедурною конкретикою (Пивоварчик, 2018; Гундertaйло, 2021; Василевська і Дворніченко, 2024).

Обмеженням є локальна вибірка та домінування самозвітних методик, що потребує лонгітюдних перевірок і включення об'єктивних індикаторів регуляції. Водночас отримані закономірності створюють основу для стандартизації персоналізованих маршрутів арттерапевтичної підтримки в практиці кризових сервісів України.

Висновки. По-перше, показано, що психологічна адаптація до кризової ситуації виявляється неоднорідною та зумовлюється поєднанням індивідуального рівня сприйнятого стресу, структури копінг-стратегій та вираженості посттравматичного зростання, що призводить до виділення трьох груп осіб, які по-різному адаптуються до таких ситуацій, а саме: застигло стабільних (ригідних і не здатних до рефлексії), творчо адаптованих (відкритих до зростання) та перевантажених переживаннями (із високим рівнем емоційної напруги).

По-друге, запропонований підхід демонструє доцільність поєднання діагностики потенціалу адаптації до кризової ситуації з артметодами психокорекції. Арттерапевтична практика може бути більш ефективною за умови її відповідності психологічному профілю клієнта, виконуючи різні функції залежно від типу реагування на кризу: активізуючу – для ригідних і малорефлексивних осіб; інтеграційну – для відкритих до зростання; стабілізаційну – для осіб із високим рівнем емоційної напруги. Ми сподіваємося, що диференційоване застосування арттерапії сприятиме зниженню психологічної напруги, розвитку саморефлексії, мобілізації внутрішніх ресурсів та підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамян Н., Муранова Н., Ягодзінський С. Індивідуально-психологічні фактори сприймання травмуючих подій. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2022. № 22(51). С. 10–27. [https://doi.org/10.32405/2522-9931-2022-22\(51\)-10-27](https://doi.org/10.32405/2522-9931-2022-22(51)-10-27)
2. Василевська О., Дворніченко Л. Засоби арт-терапії в кризовому консультуванні. *Слобожанський науковий вісник. Серія «Психологія»*. 2024. № 2. С. 9–14. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.2>
3. Гундertaйло Ю. Особливості застосування арттерапії в соціально-психологічному супроводі ВПО. *Проблеми політичної психології*. 2021. Т. 24. С. 186–197. <https://doi.org/10.33120/ppp-vol24-year2021-74>
4. Костюченко О. В., Бриль М. М. Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. № 2. С. 43–50. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/08>
5. Лисенкова І. П., Гарасюта Д. В. Дослідження стратегій подолання життєвих криз та локусу контролю в дорослому періоді. *Габітус*. 2023. № 56. С. 99–103. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.17>
6. Малиш В. Основні підходи до подолання психологічної кризи. *Наукові перспективи*. 2024. № 9(51). С. 1256–1268. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-9\(51\)-1256-1268](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-9(51)-1256-1268)
7. Пивоварчик І. М. Арт-терапевтична методика «годинник». *Простір арт-терапії* : зб. наук. праць. Київ : Золоті ворота, 2018. Вип. 1 (23). С. 101–108. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/4249> (дата звернення: 03.05.2025).
8. Саннікова О. П. Переживання кризи: диференціально-психологічний аналіз. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 16–22. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_10_5 (дата звернення: 15.04.2025).
9. Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma / Triplett K. N., Tedeschi R. G., Cann A., Calhoun L. G., & Reeve C. L. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*. 2012. Vol. 4, no. 4. P. 400–410. <https://doi.org/10.1037/a0024204>

REFERENCES

1. Abramian, N., Muranova, N., & Yahodzinskyi, S. (2022). Individualno-psykholohichni faktory spryiman-nia travmuyuchykh podii [Individual psychological factors of perception of traumatic events]. *Visnyk pisliadyplomnoi osvity. Seriya «Sotsialni ta povedinkovi nauky» – Bulletin of postgraduate education. Series «So-*

cial and behavioural sciences», (22(51)), 10–27. [https://doi.org/10.32405/2522-9931-2022-22\(51\)-10-27](https://doi.org/10.32405/2522-9931-2022-22(51)-10-27) [in Ukrainian].

2. Vasilevska, O., & Dvornichenko, JI. (2024). Zasoby art-terapii v kryzovomu konsultuvanni [Art therapy tools in crisis counseling]. *Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Seriya: Psykholohiia – Sloboda Scientific Journal. Psychology*, (2), 9–14. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.2> [in Ukrainian].

3. Hundertailo, Y. (2021). Osoblyvosti zastosuvannya art-terapii v sotsialno-psykholohichnomu suprovodi VPO [Features of art therapy application in the socio-psychological support of IDPs]. *Problemy politychnoi psykholohii – Problems of Political Psychology*, 24, 186–197. <https://doi.org/10.33120/popp-vol24-year2021-74> [in Ukrainian].

4. Kostiuchenko, O. V., & Bryl, M. M. (2022). Rozvytok psykholohichnoi rezylientsnosti osobystosti yak skladnyka zdorovia artterapevtychnymy zasobamy [Development of psychological resilience of personality as a component of health with art therapy]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho, Seriya psykholohiia – Scientific Notes of Taurida National V.I. Vernadsky University, Series Psychology*, (2), 43–50. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/08> [in Ukrainian].

5. Lysenkova, I. P., & Harasiuta, D. V. (2023). Doslidzhennia stratehii podolannya zhyttievych kryz ta lokusu

kontroliu v doroslomu periodi [Study of strategies for overcoming life crises and the locus of control in the adult period]. *Habitus*, (56), 99–103. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.17> [in Ukrainian].

6. Malysheva, V. (2024). Osnovni pidkhody do podolannya psykholohichnoi kryzy [The main approaches to overcoming psychological crises]. *Naukovi perspektivi – Scientific perspectives*, 9(51), 1256–1268. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-9\(51\)-1256-1268](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-9(51)-1256-1268) [in Ukrainian].

7. Pyvovarchyk, I. (2018). Art-terapevtychna metodyka «khodynnyk» [Art-therapeutic technique “Clock”]. *Prostir art-terapii – Art therapy space*, 1 (23), 101–108. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/4249> [in Ukrainian].

8. Sannikova, O. P. (2015). Perezhyvannya kryzy: dyferentsyalno-psykholohichniy analiz [Crisis experience: differential and psychological analysis]. *Nauka i osvita – Science and education*, (10), 16–22. http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_10_5 [in Ukrainian].

9. Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 4(4), 400–410. <https://doi.org/10.1037/a0024204>

Svitlana Sytnyk,

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>

APPLICATION OF ART THERAPY METHODS FOR INDIVIDUALS WITH DIFFERENT LEVELS OF ADAPTATION TO A CRISIS SITUATION

The article is devoted to the analysis of psychological characteristics of individuals with different levels of adaptation to a crisis situation and the justification of possibilities for differentiated application of art therapy methods, taking into account their psycho-emotional profiles. At the theoretical level, the feasibility of using the art therapy approach as a support tool in the context of crisis adaptation is substantiated. Based on cluster analysis, three stable groups of individuals with different levels of adaptive response to a crisis were identified: emotionally stagnant-stable, creatively adapted, and overwhelmed by emotional experience.

Representatives of the first group demonstrated low levels of stress and posttraumatic growth, with a tendency toward emotional rigidity and avoidance of emotional experience. The second group was characterized by a moderate level of stress and high indicators of growth, accompanied by active use of socio-emotional coping strategies and high reflexivity. In contrast, the third group showed high emotional load, moderate growth, and contradictory coping behavior with elements of overload and frustration.

Targeted directions for art-therapeutic support were substantiated for each group: activating practices for those with stagnant adaptation, symbolic-integrative methods for those with a creative-reflective structure, and stabilizing techniques for individuals experiencing emotional overstrain. The proposed classification allows for the personalization of art-therapeutic interventions in accordance with an individual's psychological profile and level of adaptation to crisis.

Key words: crisis situation, art therapy, posttraumatic growth, coping strategies, adaptation.

Дата надходження статті: 22.09.2025

Дата прийняття статті: 20.10.2025

Опубліковано: 24.11.2025