

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-4-15>

УДК 159.944:356:615.851.16

Роман ПОПЕЛЮШКО

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

<https://orcid.org/0000-0002-1227-1292>

e-mail: r.p.popeliushko@udu.edu.ua

Вікторія ШОМА

здобувачка вищої освіти

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

<https://orcid.org/0009-0003-3596-5697>

e-mail: vikashoma123@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ КОМБАТАНТІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

У статті проаналізовано психологічні особливості тривожності комбатантів та можливості її корекції засобами арт-терапії. Розкрито специфіку проявів тривожності у військовослужбовців, зумовлених впливом бойового стресу. Узагальнено результати емпіричного дослідження рівнів тривожності комбатантів за шкалами А. Бека, Ч. Спілберга – Ю. Ханіна, Дж. Тейлора та проективною методикою Дж. Буки «Будинок-Дерево-Людина». Представлено ефективність розробленої корекційної арт-терапевтичної програми, що сприяла значному зниженню тривожності та покращенню емоційної регуляції військових та включала малюнкову терапію (ізотерапію), колаж, мандали, різні тілесно-орієнтовані та релаксаційні техніки. Окреслено рекомендації для практичних психологів, для всіх зі сфери охорони психічного здоров'я, хто працює із темою тривожності.

Ключові слова: тривожність; комбатанти; арт-терапія; бойовий стрес; адаптація; психокорекція; емоційне відновлення; військова психологія; травма; психічне здоров'я.

Roman POPELIUSHKO, Viktoriia SHOMA

Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF CORRECTION OF COMBATANTS ANXIETY USING ART-THERAPY

The article examines the psychological characteristics of anxiety in combatants and the effectiveness of art therapy techniques aimed at its reduction. Anxiety among military personnel is viewed as a complex multilevel phenomenon shaped by exposure to combat stress, traumatic experience, prolonged psycho-emotional tension, chronic stress, threat to life, loss of comrades, prolonged hypervigilance, and physiological overstimulation. The study provides an overview of international and Ukrainian scientific approaches to understanding combat-related anxiety, emphasizing the vulnerability of service members during transition from combat operations to peaceful environments. The study presents empirical data obtained from 100 combatants using the Beck Anxiety Inventory, the Spielberger-Hanin Anxiety Questionnaire, J. Taylor's Anxiety Scale, and the projective technique by J. Buky "House-Tree-Person." The initial assessment revealed predominantly high and moderate levels of anxiety, along with projective indicators of emotional tension, hypervigilance, and signs of traumatic stress. A specially designed art therapy correctional program was implemented, including drawing therapy

(isotherapy), collage, mandalas, various body-oriented art practices, and relaxation techniques. Post-intervention assessments demonstrated a significant decrease in anxiety levels across all applied diagnostic scales and a reduction of projective signs of emotional overload. The results confirm that art therapy serves as an effective psychological tool for restoring emotional stability, enhancing self-regulation, and improving adaptation of combatants. Practical recommendations for psychologists and all mental health professionals working with military populations.

Keywords: anxiety, combatants, art therapy, trauma, emotional regulation, military psychology, adaptation, psychocorrection, mental health.

Стаття надійшла до редакції / Received 01.10.2025

Прийнята до друку / Accepted 18.12.2025

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

Актуальна соціально-політична ситуація в Україні (війна), зумовлена тривалими бойовими діями, спричинила різке збільшення кількості військовослужбовців, які переживають високий рівень тривожності. Тривожність у комбатантів є не лише природною реакцією на загрозливі умови, але й фактором, що значною мірою впливає на їхню професійну діяльність, психічне здоров'я, якість прийняття рішень, ефективність взаємодії в підрозділі та адаптацію до мирного життя після служби [1].

За даними сучасних досліджень психології бойового стресу, хронічне перебування в умовах небезпеки, повторний контакт зі смертю та постійне напруження нервової системи призводять до формування стійких тривожних станів, які можуть переходити у клінічні форми – генералізовану тривожність, панічні розлади, ПТСР. Проблема ускладнюється тим, що традиційні методи психологічної підтримки не завжди є достатньо ефективними у роботі з військовими, оскільки ця категорія має специфічні механізми реагування на стрес, підвищений рівень захисних реакцій та схильність до емоційного блокування [3; 9].

У світовій практиці одним із найбільш результативних напрямів психологічної допомоги військовим є арт-терапія, яка дозволяє опрацьовувати травматичний досвід у безпечний спосіб, активізувати внутрішні ресурси, знижувати психофізіологічну напругу та підтримувати стабілізацію емоційного стану. Проте в українському науковому просторі ще недостатньо системних робіт, присвячених саме зниженню тривожності комбатантів засобами арт-терапії, що визначає актуальність даного дослідження [6].

Аналіз досліджень та публікацій

Проблема тривожності військовослужбовців висвітлюється у роботах таких зарубіжних авторів, як: Ч. Фіглі, Б. ван дер Колк, Р. Лазарус, Д. Мідделтон, які розглядають тривожність як реакцію на травматичні події та як компонент посттравматичного стресового розладу. Вони підкреслюють, що комбатанти мають унікальні психофізіологічні патерни реагування, зумовлені бойовим досвідом, необхідністю швидких рішень та високою загрозою для життя [2; 5; 6].

Серед українських дослідників значний внесок зробили О. Чабан, О. Тімченко, І. Карабаєва, Н. Агаєв, які розглядають вплив бойових дій на психіку військових, формування тривожних і депресивних станів, адаптаційні реакції та шляхи стабілізації психоемоційного стану [1; 9].

Арт-терапевтичні інструменти у роботі з військовими досліджуються у працях Д. Вольфа, Е. Крамера, М. Наумбург, які акцентують увагу на можливості образотворчої діяльності знижувати рівень внутрішньої напруги, відновлювати відчуття контролю, сприяти символічному опрацюванню травматичних спогадів [6].

В Україні тематика застосування арт-терапії щодо військових розробляється у дослідженнях Г. Бачинської, Л. Коваль, Т. Яценко, але питання специфіки зниження тривожності комбатантів саме арт-терапевтичними техніками представлено недостатньо [3; 4; 10].

Таким чином, існує потреба у поглибленому вивченні арт-терапевтичних підходів, адаптованих до умов бойового досвіду, з урахуванням рівня тривожності, структури психотравматичного досвіду та особливостей реагування на психологічну підтримку.

Формулювання цілей статті

Мета статті – розкрити теоретичні та емпіричні особливості зниження тривожності комбатантів засобами арт-терапії, проаналізувати ефективність розробленої корекційної програми та визначити ключові механізми впливу арт-терапевтичних технік на емоційний стан військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу

Тривожність як психологічний феномен у військовослужбовців розглядається науковцями як комплексна реакція на екстремальні умови бойових дій, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти [5; 9].

У комбатантів тривога формується під впливом: постійної загрози життю; втрат у підрозділі; сенсорного перенавантаження; необхідності швидких рішень у критичних ситуаціях [2; 10].

Тривожність часто набуває хронічного характеру, виявляючись у вигляді: гіпервозбудження; труднощів концентрації; порушення сну; соматизації (тремтіння, напруга, тахікардія); підвищеної дратівливості [3].

Арт-терапія в цьому контексті розглядається як інструмент, здатний знижувати психофізіологічне напруження, оскільки вона активує сенсорні та емоційні сфери без необхідності вербалізації травматичного досвіду [6].

Емпіричне дослідження проводилося з метою виявлення рівня тривожності та оцінки ефективності корекційної арт-терапевтичної програми.

Корекційна програма зниження тривожності комбатантів засобами арт-терапії була розроблена з метою комплексного зниження рівня тривожності у військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях. Програма спрямована на стабілізацію емоційного стану, формування навичок саморегуляції, опрацювання травматичного досвіду через безпечні творчі методи та підвищення психологічної стійкості особистості.

Цільову групу програми становили комбатанти віком від 20 до 45 років (загальну кількість у дослідженні становили 100 осіб), які переживають підвищений рівень тривожності внаслідок участі у бойових діях. Програма проводилася у груповому форматі, що забезпечило можливість взаємопідтримки та нормалізації переживань учасників.

Програма базується на принципах арт-терапії з інтеграцією тілесно-орієнтованих, дихальних та релаксаційних технік. Арт-терапевтичний підхід був обраний як найбільш екологічний та безпечний метод роботи з військовослужбовцями, який дозволяє опрацьовувати травматичні переживання через символічні образи без прямої вербалізації. Програма включала 10 занять тривалістю по 60 хвилин кожне.

Емпіричне дослідження рівня тривожності комбатантів було здійснено із використанням стандартизованих психодіагностичних методик: шкали ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, шкали тривожності А. Бека, шкали тривожності Дж. Тейлора (адаптація М. Пейсахов) та проєктивної методики «Будинок–Дерево–Людина» (Н-Т-Р) Дж. Буки [8].

Узагальнений аналіз показав, що домінуючим є середній рівень тривожності, який спостерігається у більшості військовослужбовців за всіма використаними методиками. Це свідчить про відносно стабільний емоційний стан комбатантів, що дозволяє їм ефективно функціонувати та зберігати адаптивність у типових стресових умовах військової служби.

Водночас значна частина учасників дослідження демонструє високий рівень як реактивної, так і особистісної тривожності, що виявляється у підвищеній сенситивності до загрозливих стимулів, надмірній настороженості та схильності до тривалого переживання стресових подій. Ці показники узгоджуються між собою у межах різних методик, що підтверджує наявність у частини комбатантів стійких проявів емоційної напруженості та психологічного виснаження, пов'язаних із впливом бойового досвіду.

Проективна методика «Будинок–Дерево–Людина» (Н-Т-Р) виявила додаткові ознаки емоційного напруження, які не завжди фіксуються вербальними тестами, зокрема: акцентування на деталях, графічний тиск, порушення пропорцій, використання темних кольорів. Це підтверджує, що частина військовослужбовців переживає внутрішній конфлікт, емоційну вразливість та залишкові реакції постстресового характеру.

Отримані результати свідчать про необхідність цільової психологічної підтримки, спрямованої на зниження рівня тривожності та відновлення емоційної рівноваги військовослужбовців. У межах подальших етапів дослідження доцільно застосувати арт-терапевтичні методи як ефективний засіб стабілізації емоційного стану, розвитку ресурсності та покращення психосоціальної адаптації комбатантів.

Для оцінки ефективності арт-терапевтичної програми використовувався метод порівняння показників «до» та «після» втручання за стандартизованими психодіагностичними методиками (STAI, BAI, шкала Дж. Тейлора, Н-Т-Р Дж. Буки), а також якісний аналіз зворотного зв'язку учасників програми та аналіз змін у проективних малюнках.

Кількісні показники ефективності: за результатами повторної діагностики за шкалою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна виявлено значне зниження рівня тривожності: Особистісна тривожність: високий рівень знизився з 40% до 4%, низький зріс з 12% до 66%; Реактивна тривожність: високий рівень знизився з 32% до 2%, низький зріс з 16% до 76%

За шкалою А. Бека відзначено зменшення частки осіб із високим рівнем тривожності з 36% до 6% та збільшення частки з низьким рівнем з 12% до 66%.

Шкала Дж. Тейлора показала аналогічну позитивну динаміку: зменшення частки осіб із високим рівнем тривожності з 44% до 8% і зростання числа учасників із низьким рівнем з 16% до 68%.

Якісний аналіз малюнків за методикою Н-Т-Р підтвердив кількісні дані: Частота ознак емоційної напруги (напружені лінії, сильний тиск олівця) зменшилась із 64% до 14%; Присутність агресивно-символічних елементів (акцент на зброї) знизилась із 28% до 4%; Показник гармонійної структури малюнка зріс з 24% до 62%.

Зворотний зв'язок учасників: аналіз відгуків учасників показав високий рівень задоволеності програмою: 88% учасників відзначили помітне покращення емоційного стану; 92% учасників засвоїли техніки саморегуляції та продовжують їх застосовувати; 80% учасників повідомили про відновлення відчуття контролю над емоціями.

Типові коментарі учасників: «Арт-терапія допомогла мені виразити те, що я не міг сказати словами», «Навчився контролювати свої реакції на тригери», «Повернулося відчуття спокою, якого не було з моменту повернення», «Малювання стало моїм способом відпочинку та відновлення».

Таблиця 1

Загальні принципи організації арт-терапевтичної роботи

Безпечний простір	Психолог зобов'язаний створити атмосферу прийняття, недирективності та конфіденційності, що є базовою умовою для роботи з травмою.
Добровільність участі	Комбатант повинен мати право вільно обирати рівень включеності в арт-процес. Примус може підвищувати емоційний опір та тривожність.
Поступовість інтервенцій	На початку терапії варто використовувати техніки з низьким рівнем емоційного занурення (робота з кольором, абстракціями), поступово переходячи до більш глибоких (малюнкові історії, колаж травматичного досвіду).
Травма-орієнтований підхід	Важливо враховувати, що у комбатантів часто присутні прояви ПТСР, гіперзбудження, дисоціації, тому будь-яка арт-терапевтична техніка має бути адаптована відповідно до стану клієнта.
Регулярність занять	Арт-терапія повинна проводитися систематично - не менше одного разу на тиждень, що забезпечує стабільну динаміку зниження тривожності.

Таким чином, результати повторного вимірювання підтвердили ефективність запропонованої психокорекційної програми та

доцільність використання арт-терапевтичних технік у роботі з військовослужбовцями з підвищеною тривожністю. Програма сприяла покращенню емоційного стану комбатантів, формуванню навичок саморегуляції та підвищенню їх психологічної стійкості, що свідчить про її практичну значущість та може рекомендуватися для подальшого впровадження у психологічну роботу з даною категорією осіб.

На основі аналізу наукової та практичної літератури, а також результатів проведеного дослідження, було сформовано такі методичні рекомендації для практичних психологів, що працюють із тривожністю комбатантів та представлено в таблиці 1.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Аналіз результатів показав, що застосування арт-терапевтичних методів дозволило досягнути статистично значущого покращення емоційного стану учасників.

Загальна вибірка дослідження охопила 100 дорослих респондентів (військовослужбовців) віком від 20 до 45 років, які переживають підвищений рівень тривожності внаслідок участі у бойових діях.

Після завершення програми у більшості комбатантів спостерігалось суттєве зниження рівня як ситуативної, так і особистісної тривожності за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, а також зменшення симптомів напруження, емоційної нестабільності та внутрішньої напруги. Дані, отримані за шкалою А. Бека, Дж. Тейлора та проєктивно-графічною методикою Дж. Бука «Будинок-Дерево-Людина» (Н-Т-Р), підтвердили динаміку позитивних змін, що проявлялися у зростанні впевненості, відчуття контролю над власними емоціями, покращенні самоставлення та відновленні ресурсу.

Проведений порівняльний аналіз констатувального та формувального етапів дослідження засвідчив, що запропонована корекційна програма є ефективною та може бути використана практичними психологами для роботи з військовослужбовцями, які мають підвищений рівень тривожності. Емоційно-образні техніки, елементи малюнкової терапії (ізотерапії), колажування та тілесно-орієнтованих практик забезпечили безпечний простір для опрацювання психологічного напруження та відновлення внутрішньої стабільності.

Таким чином, результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що комплексне застосування арт-терапії є доцільним та ефективним методом психологічної допомоги комбатантам з високим рівнем тривожності.

Запропоновані методичні рекомендації можуть бути використані для практичної роботи фахівців у сфері військової психології та психологічної реабілітації.

Отримані результати засвідчують необхідність поширення арт-терапевтичних практик у системі психологічної підтримки військовослужбовців та подальшого розвитку даного напрямку в українській психологічній науці.

Література

1. Агаєв Н. А. Теоретико-прикладні аспекти психологічної реабілітації військовослужбовців. *КМУ*. Київ, 2006.
2. Бек А. Т. Тривога та її розлади. *Guilford Press*. Нью-Йорк, 2009.
3. Бачинська Г. М. Психологічні особливості посттравматичного стресу у військовослужбовців. Київ, 2019.
4. Коваль Л. В. Психологічна робота з учасниками бойових дій: метод. посібник. *НУОУ*. Київ, 2020.
5. Лазарус Р. Теорія стресу і копінг. *Освіта*. Київ, 2001.
6. Наумбург М. Основи арт-терапії. *Психея*. Київ, 2010.
7. Попелюшко Р. Суб'єктивні особливості усвідомлення психотравматичного досвіду. *Психологічний журнал*, 2023, №10, С. 39-45.
8. Пейсахов Н. Шкала особистісної тривожності Тейлора: адаптація для України. Харків, 2004.
9. Чабан О. С. Психотравматичний досвід військовослужбовців: монографія. Київ, 2019.
10. Яценко Т. С. Глибинно-психологічний аналіз травми. *КНУ ім. Т. Шевченка*. Київ, 2018.

References

1. Agayev N. A. (2006). Theoretical and applied aspects of psychological rehabilitation of military personnel. *KMU*. Kyiv. [in Ukrainian].
2. Beck A. T. (2009). Anxiety and its Disorders. *Guilford Press*. New York. [in English].
3. Bachynska H. M. (2019). Psychological characteristics of post-traumatic stress in military personnel. Kyiv. [in Ukrainian].
4. Koval L. V. (2020). Psychological work with combat participants: *methodological manual*. *NUOU*. Kyiv. [in Ukrainian].
5. Lazarus R. (2001). Stress and coping theory. *Osvita*. Kyiv. [in Ukrainian].
6. Naumburg M. (2010). Fundamentals of art therapy. *Psychea*. Kyiv. [in Ukrainian].
7. Popeliushko R. (2023). Subjective characteristics of awareness of psychotraumatic experience. *Psychological Journal*, No. 10, pp. 39–45. [in Ukrainian].

8. Peisakhov N. (2004). Taylor's Personal Anxiety Scale: adaptation for Ukraine. Kharkiv. [in Ukrainian].
9. Chaban O. S. (2019). Psychotraumatic experience of military personnel: monograph. Kyiv. [in Ukrainian].
10. Yatsenko T. S. (2018). Depth-psychological analysis of trauma. Kyiv: *Taras Shevchenko National University of Kyiv*. [in Ukrainian].