

УДК 159.923.2:378.1:615.851.84

Катерина ЛЄДЯЄВА

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0009-0001-9866-7510>
e-mail: katerinalyedyayeva@gmail.com

Лариса ПОДКОРИТОВА

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0002-2242-2576>
e-mail: podkorytoval@khmnu.edu.ua

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТТЕРАПІЇ НА РІВЕНЬ СТРЕСУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

У статті наведено узагальнені теоретичні дані, що підтверджують поширеність стресових станів серед молоді та актуальність пошуку ефективних психологічних інструментів їх подолання. Одним із ефективних методів у роботі зі стресом є арттерапія, яка сприяє зниженню емоційного напруження та відновленню внутрішніх ресурсів.

Подано результати емпіричного дослідження рівня стресу, депресії, стресостійкості та переважаючих копінг-стратегій у студентів-першокурсників. Виявлено, що у дослідженій вибірці домінують середній та підвищений рівні стресу, помірна та легка депресія, середній рівень стресостійкості та неадаптивні копінг-стратегії (емоційно-орієнтовна та унікальна).

Наведено опис арттерапевтичної програми для подолання стресу в студентів.

Ключові слова: стрес; стресостійкість; арттерапія; студенти; майбутні фахівці; копінг-стратегії; депресія.

Kateryna LIEDIAIEVA, Larysa PODKORYTOVA,

Khmelnytskyi National University

RESEARCH ON THE IMPACT OF ART THERAPY ON THE STRESS

The article considers the problem of stress among students, caused by the intensity of the educational process and the insufficient formation of emotional self-regulation skills.

A summary of theoretical data is presented, confirming the prevalence of stressful conditions among young people and the relevance of finding effective psychological tools to overcome them. One of the effective methods in working with stress is art therapy, which helps reduce emotional tension and restore internal resources.

The results of an empirical study of the stress level of first-year students, their level of depression, stress resistance and prevailing coping strategies are presented. The study showed that the sample of psychology students studied is dominated by medium and high levels of stress, moderate and mild depression, medium levels of stress resistance and maladaptive coping strategies (emotionally oriented and unique).

Based on the results obtained, an art therapy program was developed aimed at reducing stress levels, strengthening emotional resilience and forming constructive coping strategies in future specialists. The program contains four modules and includes a number of

various art therapy exercises. The program can be useful for psychologists and teachers of higher educational institutions in their work with future specialists. Prospects for further research consist in empirical verification of the proposed art therapy program, as well as the development of recommendations for its implementation in the educational process as an element of systemic psychological support for students. It is also advisable to expand the sample and analyze the obtained data by age and gender in further research. It is also important to evaluate the long-term effects of such programs and compare the effectiveness of different art therapy techniques.

Keywords: stress; stress resistance; art therapy; students; future specialists; coping strategies; depression.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-2-40>

Стаття надійшла до редакції / Received 08.04.2026

Прийнята до друку / Accepted 12.05.2026

Опубліковано / Published 28.05.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Катерина ЛЕДЯЄВА, Лариса ПОДКОРИТОВА

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

Студентська молодь перебуває у періоді активного професійного формування, що супроводжується значним психічним навантаженням та потребою швидкої адаптації до складних соціальних, освітніх і міжособистісних вимог. Постійне поєднання навчальних завдань, особистісних змін і професійних очікувань створює ґрунт для розвитку підвищених стресових станів.

Для багатьох студентів характерними є емоційне напруження, тривожність, зниження концентрації уваги та недостатньо сформовані копінг-стратегії. Особливого значення це набуває для майбутніх фахівців психологічної сфери, адже саме вони у майбутньому виконуватимуть професійні функції, пов'язані з підтримкою інших, що потребує високого рівня власної емоційної стійкості та вміння регулювати стрес.

У сучасний непростий період суспільних змін та підвищеної психологічної напруги важливо забезпечити молоді доступні та ефективні засоби підтримки психоемоційного здоров'я. Одним із перспективних напрямів є арттерапія, яка поєднує творчий процес із механізмами емоційної регуляції та сприяє зниженню емоційного перенавантаження. Вивчення ефективності арттерапевтичних методів у роботі зі стресовими станами студентів, що є майбутніми фахівцями, має вагомое наукове та практичне значення, оскільки сприяє розробці нових підходів до психологічного супроводу здобувачів вищої освіти та

формуванню їхньої професійної готовності до діяльності в умовах високого емоційного навантаження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Проблематика стресу майбутніх фахівців отримала ґрунтовне висвітлення у теоретичних працях Т. Бондар, І. Воробйової, І. Калашник та З. Карпенко. Дослідники наголошують, що студенти психологічних спеціальностей характеризуються підвищеною емоційною чутливістю, що пов'язано з інтенсивними навчальними вимогами та ще недостатньо розвиненими механізмами саморегуляції. У публікаціях зазначених авторів підкреслюється, що арттерапевтичні підходи – зокрема творчі та проєктивно-символічні техніки – здатні активізувати внутрішні ресурси, сприяти розвитку емоційної рефлексії та забезпечувати стабілізацію психоемоційного стану студентів.

Емпіричні дослідження Б. Андрусишина, Д. Гаврилюка, Н. Раєвської, М. Скворцової, Л. Подкоритової, Є. Дубровської, О. Дуднік та С. Пухна демонструють переконливі результати застосування арттерапевтичних інтервенцій для подолання стресових станів у студентської молоді. Зокрема, підтверджено зменшення показників тривожності на 20-28%, зниження емоційного напруження більш ніж на третину, покращення самопочуття та формування адаптивних копінг-стратегій. Так, у дослідженнях С. Пухна підкреслено низьку стресостійкість майбутніх психологів і домінування емоційно-унікальних моделей реагування, що свідчить про виражену потребу в розробці ефективних психокорекційних програм.

Сукупність теоретичних та емпіричних даних переконує, що арттерапія є одним із найбільш дієвих методів психологічної підтримки студентів, оскільки дозволяє не лише зменшити рівень стресу, а й сприяє формуванню професійно важливих якостей, таких як емоційна стійкість, здатність до рефлексії та конструктивного подолання труднощів.

Формулювання цілей статті

Мета статті – представити узагальнені результати теоретичного та емпіричного дослідження стресу в майбутніх фахівців і впливу на нього арттерапії.

Виклад основного матеріалу

У сучасних психологічних дослідженнях проблема підвищеного рівня стресу серед майбутніх фахівців набуває особливої актуальності через інтенсивність навчального навантаження та

недостатньо сформовані навички емоційної саморегуляції. Теоретичні засади розуміння студентського стресу та можливостей творчих інтервенцій подано в роботах Т. Бондар, І. Воробйової, І. Калашник та З. Карпенко.

Т. Бондар наголошує, що студентський період супроводжується високою емоційною реактивністю та схильністю до накопичення стресових проявів [2, с. 47], тоді як І. Воробйова підкреслює роль творчості як засобу емоційного самовідновлення та зниження психоемоційної напруги [3, с. 81]. І. Калашник акцентує на важливості символічних і проєктивних технік у розвитку рефлексії та здатності до саморегуляції [8, с. 89].

Дані українських досліджень доповнюють загальну картину психоемоційного стану студентів. Зокрема, С. Пухно [7] виявив, що майбутні психологи належать до однієї з найбільш психоемоційно вразливих груп: 38% студентів мають низьку стресостійкість, 41% – використовують емоційний стиль реагування, а в понад половини респондентів зафіксовано недостатню готовність до діяльності в умовах стресу. Автор також виявив високі показники емоційного виснаження серед студентів-психологів, що підсилює їхню потребу у формуванні навичок саморегуляції та використанні методів психологічної підтримки.

Емпіричні дослідження демонструють ефективність арттерапевтичних інтервенцій у зниженні стресових станів студентської молоді. Б. Андрусин зафіксував зменшення рівня тривожності на 28% після участі студентів у серії арттерапевтичних занять, що підтверджує високий регуляційний потенціал творчих технік [1, с. 32]. Д. Гаврилюк довів, що застосування арттерапевтичних практик сприяє зниженню емоційного напруження на 32% та підвищенню суб'єктивного благополуччя на 24% [4, с. 35]. У роботах Н. Раєвської зафіксовано помітне зниження симптомів емоційного виснаження та покращення здатності до саморегуляції після арттерапевтичної програми [8, с. 12]. Є. Дубровська показала, що участь у творчих заняттях сприяє переходу студентів від емоційно-унікальних копінг-стратегій до конструктивних способів подолання стресу [5, с. 121]. О. Дуднік доводить, що навіть короточасні арттерапевтичні інтервенції зменшують рівень тривожності студентів на 20-25%, а також стабілізують психоемоційний стан і покращують здатність до концентрації та самоконтролю [5, с. 58].

Узагальнення наукових даних переконливо показує необхідність вивчення реальних проявів стресу серед майбутніх психологів, для яких емоційна стійкість є ключовою професійною

компетентністю. Це зумовило проведення нашого емпіричного дослідження, спрямованого на визначення рівня стресу, типових копінг-стратегій та емоційної вразливості студентів.

У межах нашого емпіричного дослідження було обстежено 30 студентів спеціальності «Психологія» віком 16-23 років. Нижче розглянемо результати за використаними в дослідженні методиками.

Psychological Stress Measure – це стандартизований опитувальник, спрямований на вимірювання рівня психологічного стресу та його фізіологічних й емоційних проявів. Методика оцінює суб'єктивні відчуття напруженості, втоми, дратівливості, порушення концентрації, соматичні симптоми. Чим вищий сумарний бал, тим інтенсивніший рівень стресу.

Результати (таблиця 1) свідчать, що переважна більшість студентів має підвищене психоемоційне навантаження. Найбільша частка респондентів – 21 студент (70%) – перебувають на середньому рівні стресу, що проявляється у втомі, напрузі та труднощах концентрації. Високий рівень стресу виявлено у 7 студентів (23,3%), що вказує на значну емоційну напруженість і ризик розвитку стресових порушень. Лише 2 студенти (6,7%) продемонстрували низький рівень стресу, що є найменш представленою групою. Таким чином, понад три чверті опитаних (76,6 %) мають середній або високий рівень стресу, що підтверджує актуальність заходів психологічної підтримки.

Таблиця 1

Рівень стресу досліджених за Psychological Stress Measure

Рівень стресу	Кількість досліджених	
	особи	%
Низький	2	6,7
Середній	21	70
Високий	7	23,3
Разом	30	100

Beck Depression Inventory – II (BDI-II) є одним із найпоширеніших інструментів для оцінювання проявів депресивних тенденцій. Методика визначає рівень емоційного виснаження, зниженого настрою, втрати мотивації, апатії, песимізму й соматичних симптомів, що можуть супроводжувати хронічний стрес.

Результати опитування за цією методикою (таблиця 2) свідчать, що клінічно виражених депресивних симптомів у більшості студентів не виявлено, однак емоційна втома та знижений настрій спостерігаються доволі часто. Найчисленнішу групу становлять студенти з помірними проявами депресивної симптоматики – 14 осіб (46,7%). Легкі ознаки емоційного виснаження зафіксовано у 9

респондентів (30,0%). Високий рівень депресивних проявів виявлено у 4 студентів (13,3%), що може свідчити про значний вплив стресових факторів та потребу в психологічній підтримці. Мінімальні показники депресії продемонстрували 3 студенти (10,0%), які не відчують суттєвих емоційних труднощів.

Загалом результати вказують на те, що більшість опитаних мають від легких до помірних проявів емоційної втоми, що може бути наслідком тривалого психоемоційного напруження.

Таблиця 2

Рівень депресії досліджених за BDI-II

Рівень депресії	Кількість досліджених	
	особи	%
Мінімальна	3	10,0
Легка	9	30,0
Помірна	14	46,7
Висока	4	13,3
Разом	30	100

Шкала стресу Холмса і Раге (Holmes & Rahe Life Stress Inventory) оцінює рівень стресового навантаження, пов'язаного зі значущими життєвими подіями (переїзд, зміни у сім'ї, фінансові труднощі, проблеми у стосунках тощо). Кожна подія має певну «стресову вагу», а сумарний бал дозволяє прогнозувати ризик розвитку стресових реакцій.

Отримані дані (таблиця 3) показують, що значна частина студентів має підвищений ризик розвитку стресових реакцій унаслідок накопичення важливих життєвих подій. Найбільша група – 14 студентів (46,7%) – продемонструвала середній рівень опору стресу, що вказує на наявність помірного стресового навантаження. Високий рівень ризику зафіксовано у 8 респондентів (26,7%), а низький рівень опору стресу – у 6 студентів (20,0%), що може свідчити про значну вразливість до стресових факторів. Дуже високий рівень опору стресу (нижче 150 балів) виявлено лише у 2 осіб (6,7%), які краще адаптуються до життєвих змін.

Загальна картина вказує на те, що більшість студентів перебувають у зоні середнього та підвищеного ризику, що може посилювати негативний вплив навчального навантаження та особистісних змін.

Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) визначає три основні стилі подолання стресу: проблемно-орієнтований копінг (активні дії, пошук рішень); емоційно-орієнтований копінг

(переживання, емоційні реакції); унікальний стиль (відкладання проблеми, уникнення відповідальності чи діяльності). Методика дозволяє виявити домінуючий стиль реагування та рівень адаптивності копінг-стратегій.

Таблиця 3

Рівень стресостійкості досліджених за Шкалою Холмса і Раге

Рівень опору стресу	Кількість досліджених	
	особи	%
Дуже високий (<150)	2	6,7
Високий	8	26,7
Середній	14	46,7
Низький	6	20,0
Разом	30	100

Аналіз результатів (табл. 4) показує, що у студентів переважають емоційно-орієнтований та унікальний стилі подолання стресу. Емоційний копінг є домінуючим: його обрали 13 студентів (43,3%), що свідчить про схильність реагувати на стрес переважно через переживання, тривогу та емоційну напруженість. Унікальний стиль виявлено у 10 респондентів (33,3%), що проявляється у відкладанні вирішення проблем і прагненні уникати стресових ситуацій. Проблемно-орієнтований копінг продемонстрували лише 7 студентів (23,4%), що свідчить про недостатній рівень сформованих конструктивних стратегій подолання труднощів. Такі результати підкреслюють важливість розвитку навичок саморегуляції та обґрунтовують доцільність застосування арттерапевтичних інтервенцій для підсилення адаптивних копінг-механізмів.

Таблиця 4

Стили подолання стресу досліджених за CISS

Копінг-стратегія	Кількість досліджених	
	особи	%
Емоційно-орієнтована	13	43,3
Унікальна	10	33,3
Проблемно-орієнтована	7	23,4
Разом	30	100

Perceived Stress Scale – 10 (PSS-10) оцінює суб'єктивне сприйняття стресу, тобто те, наскільки людина вважає власне життя напруженим, непередбачуваним та неконтрольованим. Методика визначає ступінь відчуття перевантаженості та нестачі ресурсів у повсякденних ситуаціях.

Результати за шкалою суб'єктивного сприйняття стресу (табл. 5) свідчать, що більшість студентів перебувають у стані помірного або підвищеного психоемоційного навантаження. Помірний рівень стресу продемонстрували 15 респондентів (50,0%), що вказує на часте відчуття перевантаження, нестачі часу та труднощів у контролі емоційних реакцій. Високий рівень стресу виявлено у 11 студентів (36,7%), які значно частіше переживають напруженість та відчуття нестачі ресурсів для подолання щоденних труднощів. Низький рівень стресу визначено лише у 4 респондентів (13,3%).

Загалом ці дані підтверджують, що для більшості студентів характерне виражене суб'єктивне відчуття стресу, що посилює актуальність психологічної підтримки та розвитку навичок саморегуляції.

Таблиця 5

Суб'єктивне сприйняття стресу у вибірці за PSS-10

Рівень стресу	Кількість досліджених	
	особи	%
Низький	4	13,3
Середній	15	50,0
Високий	11	36,7
Разом	30	100

Результати комплексної психодіагностики засвідчили наявність у студентів вираженого психічного напруження, підвищених показників стресу, ознак емоційної втоми та переважання неадаптивних копінг-стратегій. На підставі отриманих результатів було розроблено арттерапевтичну програму, спрямовану на зниження рівня стресу, зміцнення емоційної стійкості та формування конструктивних копінг-стратегій у майбутніх фахівців.

Програма включає чотири логічно взаємопов'язані модулі:

Модуль 1. «Усвідомлення емоційного стану та зниження напруги». Спрямований на первинне усвідомлення власних емоцій і зниження актуальної напруги через безпечне творче самовираження. Завдяки образотворчим технікам студенти навчаються розпізнавати свій емоційний стан і фіксувати переживання у символічній формі.

Модуль 2. «Вивільнення та опрацювання негативних переживань». Модуль дає змогу вивільнити накопичену емоційну напругу та трансформувати негативні почуття за допомогою творчих і проєктивних технік. Основна мета – полегшити психофізичний стан, зменшити інтенсивність стресових переживань та очистити емоційний фон.

Модуль 3. «Дослідження внутрішніх ресурсів та внутрішньої опори». Спрямований на виявлення, активізацію й зміцнення особистісних ресурсів, що підтримують емоційну рівновагу. Через роботу з символами, мандалами та ресурсними образами студенти розширюють доступ до внутрішніх опор та формують навички самопідтримки.

Модуль 4. «Інтеграція досвіду та формування стратегій саморегуляції». Модуль об'єднує результати попередніх етапів і допомагає студентам сформулювати власні ефективні стратегії подолання стресу. Його завдання – інтегрувати нові навички в єдину систему самодопомоги та закріпити здатність підтримувати психологічний баланс у майбутніх стресових ситуаціях.

Програма може бути корисною для психологів і викладачів вищих навчальних закладів у їхній роботі з майбутніми фахівцями.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Проведене дослідження показало, що у вибірці досліджених студентів-психологів домінують середній та підвищений рівні стресу, помірна та легка депресія, середній рівень стресостійкості та неадаптивні копінг-стратегії (емоційно-орієнтовна та унікальна).

Запропонована арттерапевтична програма, спрямована на подолання стресу в майбутніх фахівців.

Відповідно до цього, *перспективи подальших досліджень* полягають в емпіричній перевірці запропонованої арттерапевтичної програми, а також розробці рекомендацій щодо її впровадження в освітній процес як елемента системної психологічної підтримки студентства. Доцільним також є розширення вибірки та аналіз отриманих даних за віковою та гендерною ознаками. Важливо й оцінити довготривалі ефекти таких програм, порівняти ефективність різних арттерапевтичних технік.

Література

1. Андрусишин Б. М. Арттерапія як метод зниження рівня тривожності студентів : результати експериментального дослідження. *Психологічний часопис*. 2020. № 4. С. 29-35.
2. Бондар Т. І. Психологічні чинники стресу студентської молоді : монографія. Київ : КНЕУ, 2018. 152 с.
3. Воробйова І. В. Творчість як механізм емоційної саморегуляції студентів. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. 2019. № 63. С. 78-84.

4. Гаврилюк Д. С. Ефективність арттерапевтичних технік у зниженні емоційного напруження студентів. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 3, вип. 17. С. 30-38.
5. Дуднік О. В. Вплив короткотривалих арттерапевтичних інтервенцій на рівень тривожності студентської молоді. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2020. № 5. С. 55-60.
6. Калашник І. О. Проективно-символічні техніки в розвитку рефлексивності майбутніх психологів. *Вісник ОНУ. Психологія*. 2018. Т. 23, вип. 2. С. 87-92.
7. Пухно С. В. Стресостійкість та копінг-стратегії студентів соціономічних спеціальностей. *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 53. С. 144-152.
8. Раєвська Н. М. Арттерапевтична підтримка студентів у подоланні емоційного виснаження. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. № 45. С. 10-16.

References

1. Andrusyshyn B. M. Artterapiia yak metod znyzhennia ravnia tryvozhnosti studentiv : rezultaty eksperymentalnoho doslidzhennia. *Psykhologichnyi chasopys*. 2020. № 4. S. 29-35.
2. Bondar T. I. Psykhologichni chynnyky stresu studentskoi molodi : monohrafiia. Kyiv : KNEU, 2018. 152 s.
3. Vorobiova I. V. Tvorchist yak mekhanizm emotsiinoi samorehuliatcii studentiv. *Visnyk KhNPU im. H. S. Skovorody. Psykhologhiia*. 2019. № 63. S. 78-84.
4. Havryliuk D. S. Efektyvnist artterapevtychnykh tekhnik u znyzhenni emotsiinoho napruzhennia studentiv. *Aktualni problemy psykhologhii*. 2021. Т. 3, vyp. 17. S. 30-38.
5. Dudnik O. V. Vplyv korotkotryvalykh artterapevtychnykh interventsii na riven tryvozhnosti studentskoi molodi. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti*. 2020. № 5. S. 55-60.
6. Kalashnyk I. O. Proiektivno-symvolichni tekhniky v rozvytku refleksyvnosti maibutnykh psykhologiv. *Visnyk ONU. Psykhologhiia*. 2018. Т. 23, vyp. 2. S. 87-92.
7. Pukhno S. V. Stresostiikist ta kopinh-stratehii studentiv sotsionomichnykh spetsialnosti. *Problemy suchasnoi psykhologhii*. 2021. № 53. S. 144-152.
8. Raievska N. M. Artterapevtychna pidtrymka studentiv u podolanni emotsiinoho vysnazhennia. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykhologhii*. 2020. № 45. S. 10-16.