

ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ АРТ-ТЕРАПІЇ У ПРОЦЕСІ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ КРИЗ

Шеремет В. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
star-ascella@ukr.net*

Сучасна соціально-політична ситуація в Україні характеризується високим рівнем стресогенності, спричиненої повномасштабною війною, вимушеним переміщенням населення, втратою домівок і близьких, економічною нестабільністю та загрозами безпеці. Такі умови значно підвищують рівень психоемоційного напруження, що призводить до зростання кількості осіб із симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних і депресивних станів, а також професійного вигорання серед представників допомагаючих професій. У цих умовах особливої актуальності набувають психотерапевтичні методи, спрямовані на м'яке, безпечне й екологічне опрацювання травматичного досвіду.

На нашу думку, саме арт-терапія посідає важливе місце серед сучасних психокорекційних підходів, оскільки поєднує творчу самореалізацію з глибинною роботою над емоційними станами. Вона дозволяє клієнтам безпосередньо виражати та трансформувати складні почуття через художню діяльність, навіть у випадках, коли вербальна комунікація є ускладненою. Ефективність арт-терапії у подоланні травматичних наслідків, зниженні рівня тривожності та підвищенні психологічної стійкості підтверджена як українськими, так і зарубіжними дослідженнями.

Водночас у сучасному науковому дискурсі недостатньо розкритим залишається гендерний вимір арт-терапевтичної практики. Дослідження свідчать, що емоційне реагування, способи самовираження та ставлення до психологічної допомоги мають певні гендерні особливості. Зокрема, жінки частіше виявляють готовність до відкритого емоційного самовираження, тоді як чоловіки схильні до раціоналізації або пригнічення почуттів, що може впливати на ефективність різних арт-терапевтичних технік. Тому важливим є вивчення того, як саме гендер впливає на сприйняття, залученість та результативність арт-терапії у процесі подолання психоемоційних криз.

Крім того, в умовах зростання потреби у психоемоційній підтримці населення актуальним стає питання гендерно чутливого підходу в психотерапевтичній практиці. Це дозволяє забезпечити індивідуалізацію допомоги, підвищити її ефективність та сприяти більш глибокому опрацюванню переживань клієнтів.

Дослідження гендерних аспектів арт-терапії є своєчасним і соціально значущим, адже воно спрямоване на вдосконалення практики психологічної допомоги, підвищення ефективності відновлення психоемоційного стану осіб, які переживають кризові ситуації, та формування гендерно компетентного підходу у сучасній психотерапії.

Метою даного дослідження: проаналізувати гендерні особливості застосування арт-терапії у процесі подолання психоемоційних криз на основі сучасних українських і зарубіжних досліджень.

Арт-терапія є одним із ефективних напрямів психокорекції, який ґрунтується на використанні творчого процесу для виявлення, вираження та інтеграції емоційних переживань. Вона дозволяє особистості опрацювати внутрішні конфлікти, знизити рівень тривожності та депресії, підвищити стресостійкість та саморефлексію [3, 2].

Українські науковці підкреслюють, що арт-терапевтичні техніки сприяють розвитку внутрішніх ресурсів особистості, формуванню самоусвідомлення та стабілізації емоційної сфери [7, 6].

У сучасних соціально-політичних умовах України, зокрема через військові дії, масове переміщення населення, збільшення кількості осіб із симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та професійного вигорання, зростає потреба у психоемоційній підтримці. Арт-терапія довела свою ефективність як гуманістичний і безпечний метод роботи з травмою та кризовими станами [5, 8].

Гендерний аспект у контексті арт-терапії є надзвичайно важливим, оскільки соціальні ролі та очікування значно впливають на способи вираження емоцій та подолання психоемоційних криз. Так, Л. Карамушка та О. Бондарчук [6, 1] зазначають, що чоловіки і жінки мають різні стратегії переживання стресу, що потребує диференційованого підходу у виборі арт-терапевтичних методик.

Практичні дослідження підтверджують ці відмінності психологиня Вікторія Назаревич [7] виявила, що техніки колажування ефективніші серед жінок, тоді як чоловіки більше залучаються до графічних і конструктивних завдань.

Результати сучасних досліджень підтверджують значний позитивний вплив арт-терапії на психоемоційний стан різних груп населення, що перебувають у стані стресу або психотравми. Так, Калашник І. та Сірик І. [5] у своєму експериментальному дослідженні за участі дорослих осіб, які пережили травматичні події, продемонстрували, що після проведення восьми арт-терапевтичних сесій у 76% учасників спостерігалось статистично значуще зниження рівня тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна. Це свідчить про те, що систематичне використання творчих методик дозволяє ефективно зменшувати напруженість, страхи та внутрішнє занепокоєння, характерні для психоемоційних криз.

Дослідження Перепелюк Т., Джулай А. та Ольховецького С. [8] показало, що арт-терапевтичні втручання є особливо ефективними у роботі з родинami військовослужбовців. Вони виявили, що використання технік малювання, колажування та символічного вираження емоцій дозволяє членам родин виразити приховані почуття горя, полегшити психоемоційний стан та знизити симптоми депресії. При цьому спостерігалася гендерна диференціація ефекту: 68% жінок та 54% чоловіків зазнали помітного покращення емоційного стану, що підтверджує необхідність врахування гендерного підходу при підборі методів арт-терапії.

Доровська І. [4] у своїй роботі з молоддю також зафіксувала позитивні зміни: регулярна участь в арт-терапевтичних заняттях сприяла підвищенню стресостійкості учасників у середньому на 21% за шкалою SCL-90. Авторка підкреслює, що систематичне залучення до творчого процесу формує стійкіші механізми психоемоційного саморегулювання, дозволяє зменшити внутрішнє напруження та сприяє розвитку здатності до конструктивного подолання кризових ситуацій.

Таким чином, наведені дослідження свідчать, що арт-терапія є дієвим інструментом психоемоційної підтримки для різних груп населення, а її ефективність посилюється при врахуванні індивідуальних та гендерних особливостей учасників (див. табл. 1).

Таблиця 1 – Гендерні особливості застосування арт-терапії у подоланні психоемоційних криз

Компонент	Основні методики арт-терапії	Гендерні особливості	Очікувані результати / психоемоційні ефекти	Приклади досліджень
Жінки	Малювання емоцій, кольоротерапія, колаж	Емоційно-експресивні техніки, висока емпатійність, орієнтація на вербалізацію почуттів	Зниження рівня тривожності та депресії, вираження прихованих емоцій, розвиток рефлексії, підвищення здатності до саморегуляції	Перепелюк, Джулай, Ольховецький (2024); Назаревич (2023)
Чоловіки	Робота з глиною, конструктивні завдання, арт-проекти	Структуровані та процесуальні форми, орієнтація на дію та результат	Підвищення стресостійкості, розвиток контролю емоцій, зниження тривожності, формування механізмів конструктивного подолання кризових станів	Назаревич (2023); Карамушка, Бондарчук (2020)

Змішані групи	Комбінація технік: малювання, колаж, робота з матеріалом	Баланс свободи та структури, уникання оцінювання, підтримка групової взаємодії	Підвищення емоційної стабільності, розвиток комунікації, формування колективної підтримки, інтеграція індивідуальних переживань	Перепелюк, Джулай, Ольховецький (2024); Доровська (2024)
Аналіз творчих арт-робіт	Фотографії, арт-щоденники, аналіз робіт	Підвищує рівень рефлексії незалежно від гендеру	Відстеження прогресу, глибша саморефлексія, інтеграція емоційних переживань, стимулювання творчого самовираження	Доровська (2024); Калашник та Сірик (2025)
Подолання психоемоційних криз	Комплексний підхід із творчими техніками	Диференціація методів за гендером підвищує ефективність	Зниження рівня тривожності та депресії, підвищення стресостійкості, стабілізація психоемоційного стану	Калашник та Сірик (2025); Перепелюк, Джулай, Ольховецький (2024); Назаревич (2023)

Аналіз сучасних досліджень свідчить, що арт-терапія є ефективним інструментом психоемоційної підтримки для різних груп населення, особливо тих, хто пережив травматичні події або перебуває у кризових станах. Систематичне залучення до творчого процесу сприяє зниженню рівня тривожності та депресії, підвищенню стресостійкості та розвитку внутрішніх ресурсів особистості [4, 5, 8].

Гендерні особливості впливають на ефективність арт-терапевтичних втручань. Для жінок найбільш продуктивними є емоційно-експресивні техніки, які дозволяють виразити приховані почуття та підвищують здатність до саморефлексії. Чоловіки демонструють кращі результати при структурованих, процесуальних завданнях, що активізують дію та контроль над емоціями. У змішаних групах доцільно поєднувати свободу творчого самовираження з чіткою структурою завдань, що забезпечує баланс індивідуальної та колективної роботи [7, 6, 1].

Аналіз творчих процесів (арт-робіт у вигляді фото, арт-щоденників) підвищує ефективність рефлексії, дозволяє відстежувати прогрес та інтегрувати емоційні переживання. Урахування гендерних особливостей при підборі методів арт-терапії підвищує ефективність

втручань, що важливо для створення національних стандартів психоемоційної підтримки у кризових умовах.

Отже, комплексний підхід із врахуванням гендерної специфіки та індивідуальних особливостей учасників дозволяє арт-терапії максимально ефективно сприяти стабілізації психоемоційного стану, подоланню кризових переживань та розвитку ресурсів особистості.

Перспективи подальших досліджень включають стандартизацію українських арт-терапевтичних програм із урахуванням гендеру, проведення порівняльних досліджень із великою вибіркою (≥ 100 осіб), створення бази даних ефективних практик у роботі з ветеранами, родинами внутрішньо переміщених осіб, освітянами та студентами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондарчук О. І. Психологічна допомога особистості в кризових станах. Київ, 2020.
2. Вознесенська О. Л. Арт-терапія: теорія і практика. Київ, 2015.
3. Дзюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Київ : Слово, 2013.
4. Доровська І. Арт-терапія як засіб розвитку стресостійкості студентської молоді. *Психологічний простір*. 2024.
5. Калашник І., Сірик І. Методи арт-терапії у роботі з дітьми та дорослими, які пережили психотравмуючу ситуацію. *Психологічний журнал*. 2025.
6. Карамушка Л. М. Гендерна психологія праці та організацій. Київ, 2021.
7. Назаревич В. Арт-терапевтичні методи подолання емоційного вигорання педагогів. Львів, 2023.
8. Перепелюк Т., Джулай А., Ольховецький С. Особливості використання арт-терапії у роботі з членами родин військових. *Психологічний журнал УДПУ*. 2024.

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ РОЗВИТКУ: ВИКЛИКИ СОЦІАЛЬНИХ ПОТРЯСІНЬ

Шеремет М. К., Дрозд Л. В., Рудковська І. І.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
kaf_so_sr@ukr.net, larusa.drozd@gmail.com, rudkovskay2015@gmail.com*

Повномасштабна війна в Україні створила безпрецедентні виклики для системи освіти, особливо гостро відчутні у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами (ООП). Забезпечення права осіб з ООП на здобуття освіти в умовах воєнного стану залишається одним із пріоритетних напрямів освітньої політики держави. Проблема психологічної безпеки освітнього середовища набуває особливої значущості для дітей з порушеннями розвитку, оскільки вони через