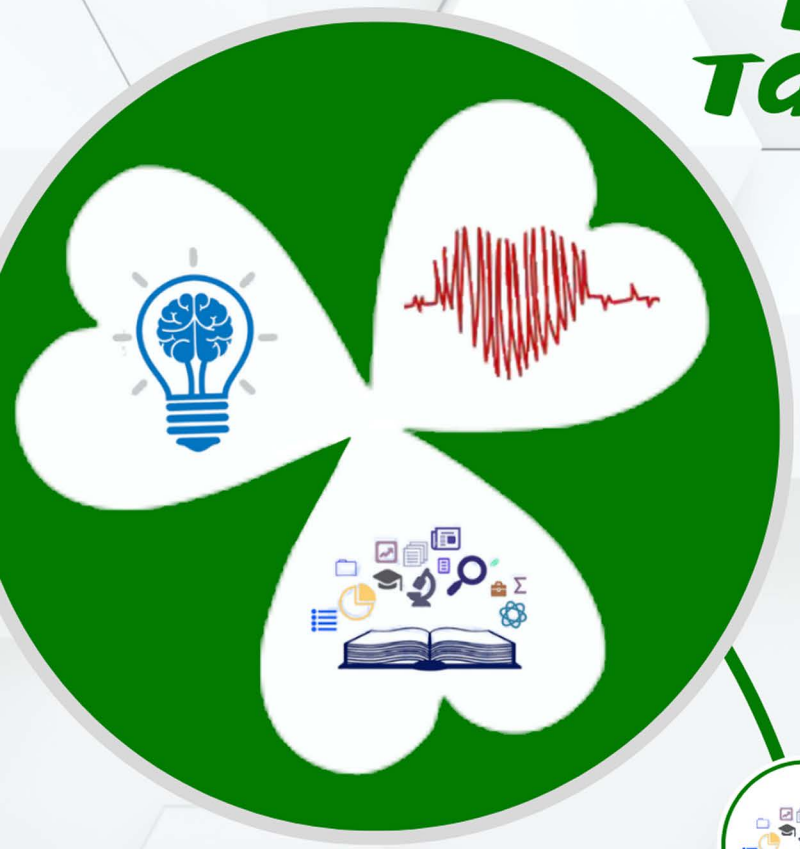
Наукові перспективи
Видавнича група

Перспективи та інновації науки



№5(63) 2026

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№5(63) 2026
ISSN 2786-4952 Online

УДК 159.98:364.62-055.2

https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-5(63)-4435-4446

Данилевич Мирослава Василівна доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри туризму, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, https://orcid.org/0000-0002-1285-392X

Романчук Ольга Василівна доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри української та іноземних мов, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, https://orcid.org/0000-0002-1285-392X

Криштанович Світлана Володимирівна доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та психології, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, https://orcid.org/0000-0002-2147-9028

Павленчик Наталія Федорівна доктор економічних наук, професор, завідувач кафедри економіки та менеджменту Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, https://orcid.org/0000-0001-6164-5644

АРТТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

Анотація. У статті здійснено теоретичне осмислення можливостей арттерапії як засобу розвитку емоційної стійкості особистості у кризових умовах. Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості ситуацій тривалого стресу, соціальної нестабільності, травматичних подій і життєвих втрат, які висувають підвищені вимоги до адаптаційних ресурсів людини. Особливу увагу у статті зосереджено на жінках-волонтерках, які в умовах війни виконують соціально значущі функції допомоги іншим, поєднуючи волонтерську активність із власними переживаннями небезпеки, невизначеності, відповідальності та емоційного виснаження. Обґрунтовано, що для цієї категорії осіб проблема емоційної стійкості має не лише індивідуально-психологічне, а й суспільне значення, оскільки пов’язана зі збереженням здатності до підтримки інших, профілактикою виснаження та зниженням ризику вторинної травматизації.

У роботі узагальнено сучасні підходи до розуміння емоційної стійкості як інтегративної властивості особистості, що включає саморегуляцію, контроль емоційних реакцій, когнітивну переоцінку подій, збереження внутрішньої рівноваги та здатність до відновлення після стресу.

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№5(63) 2026

ISSN 2786-4952 Online

Показано взаємозв'язок емоційної стійкості з резилієнтністю, копінг-стратегіями, психологічними ресурсами та соціальною підтримкою. Наголошено, що в кризових умовах емоційна стійкість не є фіксованою рисою, а розвивається під впливом індивідуальних і середовищних чинників.

Окремо проаналізовано психологічні ризики, характерні для жінок-волонтерок у воєнний період: хронічний стрес, рольове перевантаження, підвищену тривожність, емоційне виснаження, співчутливу втому та вторинну травматизацію. Поряд із цим визначено ресурси підтримки їх емоційної стійкості: навички саморегуляції, смислотворення, міжособистісну підтримку, психогігієну, внутрішню самоефективність і практики психологічного відновлення.

Обґрунтовано, що арттерапія є одним із найбільш доцільних ресурсоорієнтованих підходів у роботі з особистістю, яка перебуває в кризових умовах. Її потенціал полягає у створенні безпечного простору для невербального вираження переживань, зниження психоемоційної напруги, символічного опрацювання травматичного досвіду, активізації внутрішніх ресурсів і розвитку резилієнтності. У статті схарактеризовано основні модальності арттерапії — візуально-образотворчу, музично-ритмічну, рухово-тілесну, наративну та сенсорно-маніпулятивну — і показано їхній зв'язок із механізмами розвитку емоційної стійкості. Зроблено висновок, що арттерапія може розглядатися як ефективний засіб психологічної підтримки особистості у кризових умовах, а щодо жінок-волонтерок у воєнний час — як перспективний напрям профілактики виснаження та розвитку внутрішньої стійкості. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням і експериментальною перевіркою комплексної арттерапевтичної програми для жінок-волонтерок.

Ключові слова: емоційна стійкість, резилієнтність, арттерапія, кризові умови, жінки-волонтерки, психологічна підтримка.

Danylevych Myroslava Vasylivna Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Tourism, Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture, Lviv, https://orcid.org/0000-0002-1285-392X

Romanchuk Olha Vasylivna Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Ukrainian and Foreign Languages, , Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture, Lviv, https://orcid.org/0000-0001-8215-9741

Kryshtanovych Svitlana Volodymyrivna Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Pedagogy and Psychology, Ivan Bobersky Lviv State University of Physical Culture, Lviv, https://orcid.org/0000-0002-2147-9028

Pavlenchyk Nataliia Fedorivna Doctor of Economic Science, Professor, Head of the Department of Economics and Management, Ivan Bobersky Lviv State University of Physical Culture, Lviv, https://orcid.org/0000-0001-6164-5644

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№5(63) 2026
ISSN 2786-4952 Online

ART THERAPY AS A MEANS OF DEVELOPING EMOTIONAL RESILIENCE OF THE INDIVIDUAL IN CRISIS CONDITIONS

Abstract. The article provides a theoretical substantiation of art therapy as a means of developing emotional resilience of the individual in crisis conditions. The relevance of the study is determined by the growing number of prolonged stress situations, social instability, traumatic events, and life losses that place increased demands on personal adaptive resources. Special attention is paid to women volunteers who, in wartime conditions, perform socially significant helping functions while combining volunteer work with their own experiences of danger, uncertainty, responsibility, and emotional exhaustion. It is argued that for this category emotional resilience is not only an individual psychological characteristic but also a socially significant factor related to sustained helping capacity, prevention of burnout, and reduction of secondary traumatization risks.

The article summarizes modern approaches to emotional resilience as an integrative personal characteristic that includes self-regulation, control of emotional reactions, cognitive reappraisal, preservation of inner balance, and the ability to recover after stress. The relationship between emotional resilience, resilience, coping strategies, psychological resources, and social support is outlined. It is emphasized that under crisis conditions emotional resilience is not a fixed trait but can be strengthened through internal and contextual factors.

Psychological risks typical of women volunteers during wartime are analyzed, including chronic stress, role overload, heightened anxiety, emotional exhaustion, compassion fatigue, and secondary traumatization. At the same time, the article identifies the main support resources for their resilience, such as self-regulation skills, meaning-making, interpersonal support, psychohygiene, self-efficacy, and restorative psychological practices.

It is substantiated that art therapy is one of the most appropriate resource-oriented approaches for individuals living in crisis conditions. Its potential lies in creating a safe space for nonverbal expression, reducing psycho-emotional tension, symbolically processing traumatic experience, activating internal resources, and fostering resilience.

The article characterizes the main modalities of art therapy — visual art, music-based, movement-based, narrative, and sensory-manipulative — and shows their connection with mechanisms of emotional resilience development. It is concluded that art therapy can be considered an effective means of psychological support in crisis conditions and, in relation to women volunteers in wartime, a promising tool for burnout prevention and strengthening inner resilience. Further research should focus on the development and experimental verification of a comprehensive art-therapy program for women volunteers.

Keywords: emotional resilience, resilience, art therapy, crisis conditions, women volunteers, psychological support.

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№5(63) 2026
ISSN 2786-4952 Online

Постановка проблеми. Сучасний світ характеризується зростанням кількості кризових ситуацій, що супроводжуються загрозою безпеці, втратою життєвої стабільності, емоційним перенапруженням і потребою швидкої психологічної адаптації [2–4, 7, 12, 15]. Воєнні конфлікти, вимушене переселення, хронічний стрес, економічна нестабільність, втрата близьких, соціальна невизначеність та інші складні життєві обставини актуалізують проблему розвитку емоційної стійкості особистості як ресурсу збереження психічного здоров'я та ефективного функціонування [2–4, 7, 12, 15].

Особливої актуальності ця проблема набуває щодо жінок-волонтерок, які в умовах війни виконують соціально значущу місію допомоги постраждалим, військовим, внутрішньо переміщеним особам, дітям та іншим уразливим групам [3, 8, 10]. Таке служіння поєднується з постійним контактом із людським болем, високою відповідальністю, емоційною залученістю, рольовим перевантаженням і дефіцитом часу на власне відновлення [3, 8, 10]. Унаслідок цього зростають ризики тривожності, емоційного виснаження, співчутливої втоми та вторинної травматизації [3, 10].

У цьому контексті важливим науковим і практичним завданням є пошук екологічних, ресурсних і безпечних методів психологічної підтримки, здатних не лише знижувати дистрес, а й розвивати внутрішню стійкість особистості [2, 4, 7, 12, 15]. Одним із таких підходів є арттерапія, яка поєднує невербальне самовираження, емоційну регуляцію, символічне опрацювання досвіду та актуалізацію внутрішніх ресурсів [1, 5, 6, 9, 11, 13, 14]. Саме тому теоретичне обґрунтування потенціалу арттерапії у розвитку емоційної стійкості жінок-волонтерок в умовах війни є своєчасним і науково значущим.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема емоційної стійкості особистості в кризових умовах перебуває в центрі уваги багатьох сучасних науковців. Теоретичні та прикладні аспекти психологічної стійкості, життєстійкості, психологічного здоров'я, емоційної регуляції та адаптації до складних життєвих обставин висвітлено у працях Л. Карамушки [2], Т. Титаренко [3], Н. Волотовської [4], V. Cardi, J. Leppanen, J. Treasure [6], X. Li та співавт. [7], N. Schutte, J. Malouff [8], N. O. Terenda та співавт. [10] та інших дослідників. У цих працях емоційна стійкість розглядається як інтегративне утворення, що поєднує саморегуляцію, здатність до когнітивної переоцінки подій, збереження внутрішньої рівноваги та відновлення після стресу [2; 3; 6–8].

Психологічні особливості волонтерської діяльності в умовах кризи та її вплив на психічний стан особистості висвітлено у працях A. Chudzicka-Czupała та співавт. [5], R. Gonzalez-Mendez, M. Díaz [15], N. O. Terenda та співавт. [10].

Дослідники наголошують, що волонтерська діяльність, з одного боку, сприяє формуванню смислу, соціальної залученості та переживанню власної значущості, а з іншого — може супроводжуватися хронічним стресом, співчутливою втомою, емоційним виснаженням і вторинною травматизацією [5; 10; 15]. Особливо вразливою до таких ризиків є категорія жінок-волонтерок, які

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№5(63) 2026
ISSN 2786-4952 Online

часто поєднують допомогу іншим із сімейними, професійними та побутовими обов'язками [5; 10].

Значна кількість сучасних досліджень присвячена вивченню терапевтичного потенціалу арттерапії у підтримці психічного здоров'я та зниженні емоційного дистресу. Ефективність арттерапії та інших творчих інтервенцій у роботі з тривожністю, наслідками травматичного досвіду, психоемоційним напруженням і кризовими станами висвітлено у працях A. Abbing та співавт. [5], N. Annous та співавт. [6], E. Frasco та співавт. [9], R. Joschko та співавт. [11], S. Mizera, K. Krysta [13], S.-R. Park, Y.-J. Cha [14], Н. Волотовської [1]. У зазначених дослідженнях підкреслюється, що арттерапія сприяє безпечному вираженню емоцій, зниженню рівня тривоги, стабілізації психоемоційного стану, активізації внутрішніх ресурсів та розвитку резилієнтності [1, 5, 6, 9, 11, 13, 14].

Водночас аналіз наукової літератури засвідчує, що, попри достатню кількість праць із проблем емоційної стійкості, волонтерської діяльності та арттерапії, недостатньо дослідженим залишається питання використання арттерапії саме як засобу розвитку емоційної стійкості жінок-волонтерок в умовах війни. Це й зумовлює актуальність нашого дослідження.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні арттерапії як засобу розвитку емоційної стійкості особистості у кризових умовах із акцентом на жінках-волонтерках, які здійснюють допоміжну діяльність в умовах війни.

Для реалізації мети поставлено такі завдання:

1. Узагальнити сучасні підходи до розуміння емоційної стійкості та резилієнтності особистості;
2. Охарактеризувати психологічні ризики та ресурси жінок-волонтерок у кризових умовах;
3. Визначити психологічні механізми впливу арттерапії на емоційну сферу особистості;
4. Окреслити потенціал арттерапії у розвитку емоційної стійкості жінок-волонтерок.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емоційна стійкість є інтегративною властивістю особистості, яка проявляється у здатності зберігати внутрішню рівновагу, контролювати інтенсивність емоційних реакцій, не втрачати продуктивності діяльності та відновлювати психологічне функціонування після стресових подій [2–4, 7, 12, 15]. У кризових умовах вона забезпечує не лише витримування навантаження, а й збереження суб'єктності, здатності діяти осмислено та підтримувати інших [2, 4, 7]. У сучасній психології цю здатність дедалі частіше розглядають у зв'язку з резилієнтністю, яка описує ширший процес адаптації та відновлення після несприятливих подій [4, 7, 12, 15].

Для осіб, які перебувають у ролі постійних помічників, емоційна стійкість формується на перетині кількох груп чинників: індивідуальних ресурсів саморегуляції, когнітивної переоцінки подій, емоційної компетентності, смислових

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№5(63) 2026
ISSN 2786-4952 Online

орієнтирів і соціальної підтримки [2–4, 7, 12, 15]. У жінок-волонтерок до цього додається специфіка гендерно зумовленого навантаження: поєднання волонтерства з доглядовими, сімейними, професійними та побутовими ролями [3, 8]. Саме тому їхня стійкість часто має напружено-компенсаторний характер, коли внутрішня мобілізація досягається ціною хронічного виснаження [3, 8, 10].

Дані сучасних досліджень дають підстави говорити про подвійність волонтерського досвіду. З одного боку, участь у допомозі іншим посилює відчуття значущості, моральної причетності, соціальної інтегрованості та смислу [8, 10]. З іншого — тривалий контакт із людським болем, екстремальна невизначеність і перевантаження можуть супроводжуватися підвищенням стресу, симптомів тривоги та посттравматичного напруження [3, 8, 10]. Саме тому розвиток емоційної стійкості жінок-волонтерок слід розглядати як пріоритетний напрям психологічної підтримки, а не лише як індивідуальну справу самодопомоги. Основні чинники, психологічні механізми та їх значення для розвитку емоційної стійкості особистості у кризових умовах узагальнено в таблиці 1.

Таблиця 1

Чинники та механізми розвитку емоційної стійкості особистості у кризових умовах

№ з/п	Чинник	Психологічний механізм	Значення для жінок-волонтерок
1.	Саморегуляція	контроль емоційних реакцій, зниження імпульсивності	допомагає витримувати високі навантаження без дезорганізації
2.	Когнітивна переоцінка	зміна інтерпретації подій, осмислення досвіду	зменшує дистрес і відчуття безпорадності
3.	Соціальна підтримка	співрегуляція, емоційне прийняття, взаємодопомога	послаблює ізоляцію і ризик виснаження
4.	Смислотворення	відчуття значущості діяльності, ціннісна опора	підтримує мотивацію до допомоги іншим
5.	Відновлювальні практики	відпочинок, психогігієна, психологічна допомога	запобігають емоційному вигоранню
6.	Резилієнтність	адаптація після стресу, повернення до функціонування	посилює довготривалу стійкість в умовах війни

Примітка: сформовано автором на основі аналізу джерел [2–4, 7, 8, 12, 15].

Наведені в таблиці 1 дані дають змогу узагальнити, що емоційна стійкість особистості у кризових умовах формується під впливом сукупності взаємопов’язаних внутрішніх і зовнішніх чинників. Її розвиток зумовлюється не лише індивідуальними ресурсами саморегуляції, здатністю до когнітивної

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№5(63) 2026
ISSN 2786-4952 Online

переоцінки подій та емоційною компетентністю, а й наявністю соціальної підтримки, смислових опор і можливостей для своєчасного психоемоційного відновлення. Це свідчить про те, що емоційна стійкість не може розглядатися як ізольована особистісна риса, а постає як динамічний результат взаємодії особистості із соціальним середовищем та власними адаптаційними ресурсами.

Для жінок-волонтерок зазначені чинники набувають особливої ваги, оскільки саме вони забезпечують можливість підтримувати ефективну допоміжну діяльність без критичного виснаження власних ресурсів. Зокрема, поєднання саморегуляції, соціальної підтримки та смислотворення створює підґрунтя для збереження внутрішньої рівноваги навіть за умов тривалого емоційного навантаження. Отже, розвиток емоційної стійкості жінок-волонтерок доцільно розглядати як комплексний процес, що охоплює особистісний, міжособистісний і ціннісно-смисловий рівні психологічного функціонування. У цьому зв'язку особливої актуальності набувають методи психологічної підтримки, здатні поєднувати емоційну регуляцію, ресурсне відновлення та безпечне опрацювання переживань. Арттерапія у цьому контексті має особливу цінність, оскільки дозволяє працювати з емоційною сферою не лише через раціональне осмислення, а й через символ, образ, колір, ритм, тілесний рух і метафору [1, 5, 6, 9, 11, 13, 14]. Це особливо важливо для осіб, що переживають хронічний стрес або вторинну травматизацію, адже в таких станах вербалізація часто ускладнюється, а пряме проговорювання пережитого може посилювати напругу [1, 6, 14]. Невербальна форма вираження створює безпечну дистанцію між людиною та її болючим досвідом, одночасно допомагаючи його усвідомити й інтегрувати [5, 9, 11, 13, 14].

У психологічній підтримці жінок-волонтерок доречно використовувати різні модальності арттерапії. Візуально-образотворчі практики – малювання, колаж, мандали, робота з кольором – забезпечують контейнеризацію емоцій і дають змогу перевести невизначене переживання в конкретний образ [1, 5, 11, 13]. Музично-ритмічні практики сприяють регуляції психофізіологічного збудження, стабілізації настрою та синхронізації внутрішнього стану [9, 14]. Рухово-тілесні форми дають можливість послабити соматичне напруження, повернути контакт із тілом та відновити відчуття контролю [9, 14]. Наративні техніки допомагають переосмислювати події, віднаходити нові смисли та інтегрувати пережите в цілісну життєву історію [6, 9, 14]. Сенсорно-маніпулятивні практики, як-от ліплення чи робота з піском, зазвичай мають стабілізувальний і заземлювальний ефект [1, 6].

З погляду механізмів психологічного впливу арттерапія сприяє розвитку емоційної стійкості щонайменше у трьох напрямах. Перший – емоційна регуляція: зниження інтенсивності тривоги, напруги, розгубленості через безпечне вираження переживань [5, 11, 13, 14]. Другий – ресурсне відновлення: повернення відчуття опори, внутрішньої сили, здатності дбати про себе [1, 9, 14]. Третій – розвиток резилієнтності: допомога в інтеграції кризового досвіду,

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№5(63) 2026
ISSN 2786-4952 Online

відновленні смислів і збереженні здатності до діяльності попри складні обставини [6, 9, 11, 12, 14, 15]. Саме така логіка є найбільш придатною для груп, які постійно перебувають у ролі помічників, зокрема для жінок-волонтерок. Для наочнішого відображення можливостей арттерапії у розвитку емоційної стійкості жінок-волонтерок основні напрями її впливу, відповідні засоби та очікувані психологічні ефекти подано в таблиці 2.

Таблиця 2

Потенціал арттерапії у розвитку емоційної стійкості жінок-волонтерок

№ з/п	Напрям впливу	Арттерапевтичні засоби	Очікуваний психологічний ефект
1.	Стабілізація емоційного стану	малювання емоцій, мандали, ритмічні вправи, дихання з музикою	зниження тривожності, напруги, внутрішнього хаосу
2.	Відновлення ресурсів	колаж ресурсів, образ «безпечного місця», ліплення символу опори	посилення відчуття безпеки, енергії, самоопори
3.	Опрацювання переживань	трансформація образу, символічні композиції, листи, щоденник	безпечне вираження складних емоцій, зменшення дистресу
4.	Розвиток резилієнтності	наративні техніки, групова творча взаємодія, образ майбутнього	відновлення смислу, суб’єктності, здатності рухатися далі
5.	Профілактика виснаження	регулярні короткі творчі практики, групи підтримки	зменшення ризику вигорання та співчутливої втоми
6.	Напрям впливу	Арттерапевтичні засоби	Очікуваний психологічний ефект

Примітка: Сформовано автором на основі аналізу джерел [1, 5, 6, 9–14].

Як видно з таблиці 2, потенціал арттерапії у розвитку емоційної стійкості жінок-волонтерок реалізується у кількох взаємопов’язаних напрямах: стабілізації емоційного стану, відновленні внутрішніх ресурсів, безпечному

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№5(63) 2026
ISSN 2786-4952 Online

опрацюванні переживань, розвитку резилієнтності та профілактиці виснаження. Це дає підстави розглядати арттерапію не як вузькофункціональний метод психологічного впливу, а як комплексний засіб підтримки, що поєднує корекційний, профілактичний і розвитковий потенціал. Особливо важливим є те, що арттерапевтичні засоби забезпечують роботу з емоційним досвідом у м'якій, екологічній і доступній формі, що має принципове значення для осіб, які тривалий час функціонують в умовах стресу, підвищеної відповідальності та емоційного перенавантаження. У зв'язку з цим арттерапію доцільно розглядати як перспективний напрям психологічного супроводу жінок-волонтерок у кризових умовах.

Разом із тим, наведені в таблиці 2 узагальнення не слід абсолютизувати. Попри значний потенціал арттерапії у підтримці емоційної стійкості, вона не може розглядатися як універсальний засіб, що автоматично усуває всі наслідки кризового досвіду. Аналіз сучасних досліджень засвідчує, що її ефективність залежить від низки чинників, зокрема структури програми, тривалості втручання, професійної підготовки фахівця та особливостей цільової групи [5, 9, 11, 13, 14]. Водночас саме для жінок-волонтерок перевага арттерапії полягає в її м'якості, доступності, можливості групового застосування та орієнтації не лише на зниження симптоматики, а й на активізацію внутрішніх ресурсів особистості [1, 6, 9, 14].

Таким чином, аналіз сучасних досліджень дозволяє стверджувати, що арттерапія є теоретично і практично обґрунтованим засобом розвитку емоційної стійкості особистості у кризових умовах [1, 5, 6, 9, 11, 13, 14]. У межах ширшого теоретичного підходу саме досвід жінок-волонтерок в умовах війни дає особливо виразний приклад того, як поєднуються високий рівень допоміжної активності, смислова мотивація, емоційне навантаження і потреба в психологічному відновленні [3, 8, 10]. Це робить зазначену групу надзвичайно важливою для подальших прикладних психологічних досліджень.

Висновки. У статті обґрунтовано, що емоційна стійкість особистості в кризових умовах є багатовимірною інтегративною характеристикою, яка охоплює саморегуляцію, здатність до когнітивної переоцінки подій, підтримання внутрішньої рівноваги, залучення соціальних і особистісних ресурсів та відновлення після стресу. Показано, що у сучасній психології її доцільно розглядати в тісному зв'язку з резилієнтністю, емоційною регуляцією та ресурсним потенціалом особистості.

З'ясовано, що в межах широкої проблематики кризових станів особливої уваги потребують жінки-волонтерки, діяльність яких у воєнний період супроводжується підвищеним ризиком хронічного стресу, емоційного виснаження, вторинної травматизації та рольового перевантаження. Водночас вони мають значний потенціал до смислотворення, соціальної залученості й мобілізації внутрішніх ресурсів, що робить розвиток їхньої емоційної стійкості важливим завданням психологічної науки і практики.

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№5(63) 2026

ISSN 2786-4952 Online

Доведено, що арттерапія є перспективним засобом розвитку емоційної стійкості особистості у кризових умовах, оскільки сприяє стабілізації емоційного стану, безпечному опрацюванню переживань, відновленню ресурсів та розвитку резилієнтності. Найбільш значущими в цьому контексті є її невербальність, екологічність, гнучкість форм застосування та можливість поєднання профілактичного, корекційного і розвиткового ефектів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні та експериментальній перевірці комплексної арттерапевтичної програми розвитку емоційної стійкості жінок-волонтерок з урахуванням рівня тривожності, емоційного виснаження, вторинної травматизації та показників резилієнтності.

Література

1. Волотовська Н. Перспективи застосування арт-терапії як засобу протидії при посттравматичному стресовому розладі. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2023. Т. 8, № 4. DOI: 10.26766/pmgp.v8i4.464.

2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

3. Теренда Н. О., Сеньчук Л. І., Литвинова О. Н., Панчишин Н. Я., Запорожан Л. П. Емоційне вигорання у волонтерів (на прикладі Рівненської області). *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2024. № 2. С. 44–49. DOI: 10.11603/1681-2786.2024.2.14786.

4. Титаренко Т. М. Психологія життєстійкості особистості. *Психологія і суспільство*. 2018. № 2. С. 5–15.

5. Abbing A., Ponstein A., van Hooren S., de Sonneville L., Swaab H., Baars E. The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: a systematic review of randomised and non-randomised controlled trials. *PLOS ONE*. 2018. Vol. 13, No. 12. e0208716. DOI: 10.1371/journal.pone.0208716.

6. Annous N., Al-Hroub A., El Zein F. A systematic review of empirical evidence on art therapy with traumatized refugee children and youth. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 811515. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.811515.

7. Cardi V., Leppanen J., Treasure J. The impact of emotion regulation on mental health. *Journal of Psychosomatic Research*. 2021. Vol. 143. 110364. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2021.110364.

8. Chudzicka-Czupała A., Chiang S.-K., Tan C. M., Hapon N., Żywiołek-Szeja M., Karamushka L. et al. Association between mental health, psychological characteristics, and motivational functions of volunteerism among Polish and Ukrainian volunteers during the Russo-Ukrainian War. *Scientific Reports*. 2023. Vol. 13. Article 21177. DOI: 10.1038/s41598-023-47840-z.

9. Frasco E., Sherr L., Dedios Sanguineti M. C., Vera San Juan N., Burgess R. The impact of creative arts-based interventions for mental health in conflict-affected contexts: a systematic narrative review. *SSM - Mental Health*. 2025. Vol. 11. 100419. DOI: 10.1016/j.ssmmh.2025.100419.

10. Gonzalez-Mendez R., Díaz M. Volunteers' compassion fatigue, compassion satisfaction, and post-traumatic growth during the SARS-CoV-2 lockdown in Spain: self-compassion and self-determination as predictors. *PLOS ONE*. 2021. Vol. 16, No. 9. e0256854. DOI: 10.1371/journal.pone.0256854.

ISSN 2786-4952 Online

11. Joschko R., Klatte C., Grabowska W. A., Roll S., Berghöfer A., Willich S. N. Active visual art therapy and health outcomes: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open*. 2024. Vol. 7, No. 9. e2428709. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2024.28709.

12. Li X., Malli M. A., Cosco T. D., Zhou G. The relationship between self-compassion and resilience in the general population: protocol for a systematic review and meta-analysis. *JMIR Research Protocols*. 2024. Vol. 13. e60154.

13. Mizera S., Krysta K. The impact of visual art therapy on anxiety: a systematic review. *Psychiatria Danubina*. 2025. Vol. 37, Suppl. 1. P. 46–55.

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*. 2023. Vol. 82. 101972. DOI: 10.1016/j.aip.2022.101972.

15. Schutte N., Malouff J. The link between mindfulness and self-compassion: a meta-analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*. 2025. DOI: 10.1007/s41042-025-00228-y.

References

1. Volotovska, N. (2023). Perspektyvy zastosuvannia art-terapii yak zasobu protydii pry posttravmatychnomu stresovomu rozladi [Prospects for the use of art therapy as a means of counteracting post-traumatic stress disorder]. *Psykhosomatychna medytsyna ta zahalna praktyka*, 8(4). https://doi.org/10.26766/pmgp.v8i4.464 [in Ukrainian].

2. Karamushka, L. M. (2022). *Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty* [Mental health of the individual during war: how to preserve and support it]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].

3. Terenda, N. O., Senchuk, L. I., Lytvynova, O. N., Panchyshyn, N. Ya., & Zaporozhan, L. P. (2024). Emotsiine vyhorannia u volonteriv (na prykladi Rivnenskoi oblasti) [Emotional burnout among volunteers: the case of Rivne region]. *Visnyk sotsialnoi hihiieny ta orhanizatsii okhorony zdorovia Ukrainy*, 2, 44–49. https://doi.org/10.11603/1681-2786.2024.2.14786 [in Ukrainian].

4. Tytarenko, T. M. (2018). Psykholohiia zhyttiestiikosti osobystosti [Psychology of personality hardiness]. *Psykholohiia i suspilstvo*, 2, 5–15 [in Ukrainian].

5. Abbing, A., Ponstein, A., van Hooren, S., de Sonneville, L., Swaab, H., & Baars, E. (2018). The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: a systematic review of randomised and non-randomised controlled trials. *PLOS ONE*, 13(12), e0208716. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208716

6. Annous, N., Al-Hroub, A., & El Zein, F. (2022). A systematic review of empirical evidence on art therapy with traumatized refugee children and youth. *Frontiers in Psychology*, 13, 811515. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.811515

7. Cardi, V., Leppanen, J., & Treasure, J. (2021). The impact of emotion regulation on mental health. *Journal of Psychosomatic Research*, 143, 110364. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110364

8. Chudzicka-Czupała, A., Chiang, S.-K., Tan, C. M., Hapon, N., Żywiołek-Szeja, M., Karamushka, L., et al. (2023). Association between mental health, psychological characteristics, and motivational functions of volunteerism among Polish and Ukrainian volunteers during the Russo-Ukrainian War. *Scientific Reports*, 13, 21177.https://doi.org/10.1038/s41598-023-47840-z

9. Frasco, E., Sherr, L., Dedios Sanguineti, M. C., Vera San Juan, N., & Burgess, R. (2025). The impact of creative arts-based interventions for mental health in conflict-affected contexts: a systematic narrative review. *SSM - Mental Health*, 11, 100419. https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2025.100419

10. Gonzalez-Mendez, R., & Díaz, M. (2021). Volunteers' compassion fatigue, compassion satisfaction, and post-traumatic growth during the SARS-CoV-2 lockdown in Spain: self-compassion

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№5(63) 2026

ISSN 2786-4952 Online

and self-determination as predictors. *PLOS ONE*, 16(9), e0256854. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256854

11. Joschko, R., Klatte, C., Grabowska, W. A., Roll, S., Berghöfer, A., & Willich, S. N. (2024). Active visual art therapy and health outcomes: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open*, 7(9), e2428709. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.28709

12. Li, X., Malli, M. A., Cosco, T. D., & Zhou, G. (2024). The relationship between self-compassion and resilience in the general population: protocol for a systematic review and meta-analysis. *JMIR Research Protocols*, 13, e60154.

13. Mizera, S., & Krysta, K. (2025). The impact of visual art therapy on anxiety: a systematic review. *Psychiatria Danubina*, 37(Suppl. 1), 46–55.

14. Park, S.-R., & Cha, Y.-J. (2023). Effects of online group art therapy on psychological distress and quality of life after family bereavement: In COVID-19 pandemic. *The Arts in Psychotherapy*, 82, 101972. https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101972

15. Schutte, N., & Malouff, J. (2025). The link between mindfulness and self-compassion: a meta-analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*. https://doi.org/10.1007/s41042-025-00228-y

Дата першого надходження статті до видання: 22.04.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 11.05.2026