МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

МАУП

ISSN 3083-6557 print

НАУКОВІ ПРАЦІ МАУП

Гуманітарні та соціальні науки: сучасні тренди й виклики

Випуск 2 (49), 2025

Київ
2025

ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ СЕМІНАР-ТРЕНІНГ

“Мій спокій – моя сила”

(*19 вересня 2025 р.*)

Оксана БОЙКО
Психологічні особливості професійної мотивації у майбутніх психологів 203

Надія ХОДЗИЦЬКА
Кіберспорт як інструмент підтримки психічного здоров’я у мирний та воєнний час 206

Алла ДАКАЛ
Психологічне сприйняття часу особистістю в кризових ситуаціях 208

Алла ЛИСАКОВА
Невідкладна психологічна допомога дорослим у кризових ситуаціях як чинник збереження психологічної рівноваги 210

Григорій ДУРАНИК, Святослав КОРСАКЕВИЧ
Студентські аспекти вивчення системоутворюючого поняття стресу в психології 213

Валерія РЕМЕЗ, Карина СОБЧЕНКО, Ксенія ЗЛАТОВА
Як спокій впливає на фізичне здоров’я та психологічне відновлення людини 215

Мирослава ЛИТВИНЮК, Яна РАЄВСЬКА
Коучингові технології як засіб профілактики криз професійного розвитку 217

Олександра КРАСОВИЦЬКА
Психологічні особливості подолання комплексної травми у дорослих: інтеграція підходів Пітера Уокера та Аріель Шварц у контексті сучасної психотерапевтичної практики 220

Любов ТАРАНЕНКО
Особливості корекційної роботи емоційних станів у осіб з травматичним досвідом через волотерапію 223

Інна МИРОНЧИК
Залученість як ресурс ментального здоров’я: психопрофілактика вигорання серед працівників ІТ-сфери 227

Ольга РИДЗЕВСЬКА
Вплив творчої самореалізації на соціально-психологічну адаптацію особистості 230

Сергій ЛЯШЕНКО
Функціональна специфіка лінгвістичних термінів їхній ролі як інструментів наукового пізнання 233

Олена ПРОХОРОВА
Емоційні стани у контексті травматичного досвіду: сучасні теоретичні підходи та орієнтири психосоціальної підтримки 238

Ольга РИДЗЕВСЬКА

Науковий керівник:
Святослав КОРСАКЕВИЧ,
PhD з психології, доц. кафедри психології МАУП

ВПЛИВ ТВОРЧОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ

В умовах повномасштабної війни в Україні психічне здоров'я населення зазнає безпрецедентних викликів. За даними міжнародних організацій, кількість внутрішньо переміщених осіб сягає понад 11,7 млн, що супроводжується високим рівнем тривожності, дезадаптаційних проявів та зниженням соціальної інтеграції [1]. Це обґрунтовує пошук інноваційних підходів до соціально-психологічної адаптації (СПА), серед яких особливе місце посідає творча самореалізація.

Творчі підходи та їх ефекти

Практика показує, що арт-терапія, музикотерапія, драматерапія, психодрама, робота з метафоричними асоціативними картами (МАК) та образне мислення сприяють [2]:

- емоційній стабілізації та зниженню тривожності;
- підвищенню когнітивної гнучкості та розвитку дивергентного мислення;
- сенсотворенню та інтеграції травматичного досвіду;
- покращенню соціальної взаємодії та формуванню підтримувального середовища.

Дослідження ефективності згідно наукових досліджень інших авторів

Систематичні огляди підтверджують дієвість творчих методів: арт-терапія знижує симптоми посттравматичного стресового розладу та сприяє соціальній інтеграції [4]; музикотерапія демонструє позитивний ефект при депресивних розладах [5]; текстильна арт-терапія виявила ефективність у зниженні тривоги в дівчат із розладами харчової поведінки [3]. Крім того, метод Imagery Rehearsal Therapy (IRT) показав статистично значуще зменшення частоти та інтенсивності нічних жахів у жінок із ПТСР після сексуального насильства [6].

Досліджені науковцями результати підтверджують, що творча самореалізація є багатовимірним ресурсом СПА, здатним активувати когнітивні, емоційні, соціальні та сенсотворчі механізми. Використання творчих мето-

дів може бути інтегроване у психотерапевтичні програми для внутрішньо переміщених осіб, осіб із травматичним досвідом та клієнтів із невротичними запитами.

Вплив творчих підходів психотерапії за емпіричним дослідженням автора.

У дослідженні взяли участь 47 респондентів, поділених на дві групи: 29 осіб, які відносили себе до "творчих" (митці, студенти мистецьких спеціальностей, люди з досвідом творчої самореалізації); 18 осіб, які не вважали себе "творчими", але мали досвід психологічної підтримки.

За шкалою психосоціальної дезадаптації Герасименко [1] середній показник у "творчих" складав 31 бал, у "нетворчих" — 32 бали. Це свідчить про схожий рівень проблем із адаптацією, що стало вихідною точкою для терапевтичних втручань.

За шкалою Гамільтона (HAM-A) середній рівень тривожності у "творчих" становив 24 бали, у "нетворчих" — 23 бали. За шкалою HADS "творчі" учасники продемонстрували середнє значення 18, а "нетворчі" — 23, що свідчить про вищий рівень тривожно-депресивних розладів у другої групи.

Була проведена суб'єктивна оцінка ефективності методів. Учасники відзначили найбільшу ефективність таких підходів:

- Арт-терапія — 83 % вказали на позитивний вплив, насамперед у сфері емоційної регуляції.
- Образне мислення — 96 % респондентів визнали цей метод найбільш дієвим для сенсотворення та інтеграції травматичного досвіду.
- МАК-карти — 45 % респондентів обрали як метод, що допомагає у роботі з емоціями та ресурсними станами.

Респонденти вказали, що творчі підходи найефективніше застосовувати у роботі з: дітьми 3–12 років (98 %); підлітками 13–17 років (87 %); жінками (96 %); чоловіками (72 %).

Динаміка змін після 6 тижнів терапії: за шкалою Гамільтона рівень тривожності у "творчих" знизився на 17%, у "нетворчих" — на 15 %. За шкалою HADS у "творчих" відбулося зниження на 12 %, у "нетворчих" — на 11 %. Найбільший внесок у зниження тривожності респонденти пов'язували із груповою динамікою (створення нових соціальних контактів) та індивідуальними творчими практиками.

Результати дослідження показують, що творча самореалізація є ефективним засобом зниження тривожності та підвищення соціальної інтеграції. Особливої уваги заслуговують методи образного мислення, арт-терапії та роботи з метафоричними картами, які поєднують індивідуальну креативність і соціальну підтримку групи.

Пропонуємо наступні творчі методики за форматом застосування:

- індивідуальна психотерапія: перевагу віддаємо роботі з МАК та мистецькими образами, техніка вільних асоціацій ("розшифровка ключа-послання"), елементи гіпнозу з активацією внутрішнього ресурсу;

- групова психотерапія: “дзеркальні вправи” для розвитку тілесної усвідомленості, колективне створення асоціативних історій, техніка “сходи ресурсів”.

У процесі визначення ефективності методик було враховано їхні ключові переваги:

- у індивідуальному форматі — можливість глибокого й безпечного самовираження, обхід захисних механізмів (зокрема інтелектуалізації) та інтеграція несвідомого досвіду;
- у груповому форматі — створення простору для соціальної підтримки, розвиток емпатії, формування нових міжособистісних навичок і розширення погляду на власні проблеми завдяки колективним інтерпретаціям.

Важливою засадою у виборі методик стала їхня гнучкість і мультидисциплінарність: кожна з технік може комбінуватися з іншими, адаптуватися до потреб клієнта чи групи, мати як діагностичний, так і терапевтичний потенціал.

Разом з тим, необхідно підкреслити наявні обмеження використання творчих методик. Вони є доцільними та безпечними насамперед для клієнтів із невротичними запитами, емоційними розладами та труднощами соціально-психологічної адаптації. У випадках психотичних розладів (шизофренія, гострі психотичні стани, тяжкі афективні епізоди з психотичними симптомами) застосування образного мислення, асоціативних практик та символічної роботи може поглиблювати дезорганізацію мислення й симптоматику. У зв’язку з цим перед початком використання творчих методів терапевт зобов’язаний здійснити ретельну діагностику та враховувати клінічні обмеження.

Джерела

1. *Герасименко Л., Скрипніков А., Ісаков Р.* Реакція на важкий стрес та розлади адаптації: навч. посіб. Київ: ВСВ “Медицина”, 2025. 151 с.
2. *Гілл К. Е.* Робота зі сновидіннями в терапії. 2-ге вид. Вашингтон: American Psychological Association, 2020. 220 с.
3. *Bettencourt A.* Textile art therapy and anxiety reduction in adolescent girls with eating disorders. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*. 2024; 36(1): 1–13.
4. *Hass-Cohen N., Carr R.* Art Therapy and the Neuroscience of Relationships, Creativity, and Resilience. New York: W. W. Norton, 2019. 352 p.
5. *Erkkilä J., Gold C., Fachner J., Ala-Ruona E., Punkanen M., Campbell K., Cechnat D.*, et al. Individual music therapy for depression: randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*. 2011; 199(2): p. 132–139.
6. *Krakow B., Hollifield M., Johnston L., Koss M., Schrader R., Warner T. D., Albers L.,* et al. Imagery rehearsal therapy for chronic nightmares in sexual assault survivors with PTSD: a randomized controlled trial. *JAMA*. 2001; 286(5): p. 537–545.