**Український державний університет
імені Михайла Драгоманова**

ВЕКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПІЗНАННЯ:

збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції викладацького складу та здобувачів освіти Факультету психології
ОПП «Психологія» та «Прикладна психологія»
(21-24 квітня 2026 року, м. Київ)

**КИЇВ
2026**

УДК 159.9.01.072:165 [005.745
В 26

Рецензенти:
МОВА Людмила – доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, доцент, Київський національний університет культури і мистецтв;
ЛУПІЙКО Людмила – кандидат психологічних наук, доцент, заступник декана з навчально-методичної роботи Факультету психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (протокол № 13 від 30 квітня 2026 р.).

Вектори психологічного пізнання: збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції викладацького складу та здобувачів освіти Факультету психології ОПП «Психологія» та «Прикладна психологія» (21-24 квітня 2026 року, м. Київ) [Електронне видання] / Загальна ред.: проф. Т.В. Андрущенко, проф. Г.П. Мозгова. Ред. колегія: проф. Л.М. Вольнова, проф. І.М. Ковчина. Київ: УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026. 268 с.

Збірник містить тези доповідей учасників конференції та охоплює проблемні питання, що стосуються різних проблем вікового розвитку, соціальної взаємодії та подолання наслідків психотравмуючих ситуацій становлення особистості та діяльності майбутнього фахівця–психолога.

© Колектив авторів, 2026
© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026

5. Ковчина І. М., Панченко М. В. Теоретичні засади ведення переговорів та психологічні особливості уникнення партнерами конфліктів у міжнародних взаємодіях. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць.* 2022. Випуск 19 (64). С. 23-33. https://doi.org/10.31392/NPU-NC.SERIES12.2022.19(64).03

Поліщук Світлана Петрівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики
та психології здоров'я

Климова Ольга Миколаївна,
здобувачка другого рівня вищої освіти,
спеціальність С4 Психологія,
ОПП «Прикладна психологія»

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ЖІНОК ДОРОСЛОГО СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Актуальність проблеми. У сучасних умовах зростання соціальної напруженості, нестабільності та інформаційного перевантаження проблема тривожності набуває особливої значущості. Дослідники підкреслюють тенденцію до підвищення рівня тривожних станів серед дорослого населення. Особливо вразливою категорією є жінки середнього дорослого віку (35–55 років), які переживають комплексні зміни: трансформацію соціальних ролей, професійні переоцінки, сімейні кризи (зокрема «синдром порожнього гнізда»), а також фізіологічні перебудови організму. Сукупність цих чинників створює підґрунтя для формування хронічного стресу та підвищеної тривожності. У зв’язку з цим актуалізується використання арт-терапії як ефективного засобу психокорекції, що базується на творчому самовираженні та опрацюванні емоційних переживань.

Ступінь розроблення проблеми. Теоретичні засади та практичні аспекти арт-терапії розкрито у працях І. Бабій, О. Колпакчи, О. Вознесенської, які розглядають її як дієвий інструмент психологічної допомоги. Особливості використання окремих технік, зокрема нейрографії, досліджує Н. Володарська, тоді як потенціал казкотерапії висвітлюють І. Євтушенко, О. Гончар, Л. Терлецька та О. Сафонова. Водночас проблема системного застосування арт-терапії саме

для зниження тривожності у жінок середнього віку потребує подальшого наукового осмислення.

Виклад основного матеріалу. Як зазначають Л. Плахотна та О. Мітрясова, арт-терапія виступає ефективним і безпечним методом роботи з емоційними станами, оскільки стимулює невербальне самовираження та сприяє зниженню рівня тривожності. Результати їхніх досліджень підтверджують статистично значущі позитивні зміни у психоемоційному стані жінок [4].

Психологи А. Горбатенко та В. Власов доводять ефективність поєднання арт-терапії з практиками усвідомленості, що сприяє зниженню як ситуативної, так і особистісної тривожності. Такий підхід забезпечує стабілізацію емоційного стану, допомагає у переробці травматичного досвіду та формує внутрішні психологічні ресурси [2].

Науковці О. Дяченко та І. Лисенкова акцентують увагу на тому, що жінки, які перебувають у складних життєвих обставинах, зокрема в умовах вимушеного переміщення, демонструють підвищений рівень тривожності, стресу та депресивних проявів. У цьому контексті арт-терапія виступає ефективним засобом психологічної підтримки, сприяючи зниженню емоційної напруги та покращенню адаптаційних можливостей [3].

Експериментально підтверджують результативність використання фототерапії у структурі тренінгових програм для жінок середнього віку В. Сергєєва та Л. Харлай. За їхніми даними, застосування арт-терапевтичних методів сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню мотивації досягнення та розвитку емоційної стійкості [5].

Таким чином, ефективність арт-терапії пояснюється її здатністю забезпечувати символічне вираження внутрішніх переживань, об’єктивацію тривоги та її трансформацію у доступні для усвідомлення образи, що сприяє емоційному розвантаженню та саморегуляції.

Висновки. Арт-терапія є дієвим засобом психокорекції тривожності у жінок середнього дорослого віку, що підтверджується результатами сучасних досліджень. Її застосування сприяє зниженню рівня тривожності, стабілізації емоційного стану та активізації внутрішніх ресурсів особистості. Це визначає перспективність подальшого впровадження арт-терапевтичних програм у практику психологічної допомоги.

Список використаних джерел:

1. Арт-технології: Навчально-методичний посібник / Уклад.: Олена Анатоліївна Мірошниченко. Житомир: ТОВ «Видавничий дім Бук-Друк», 2024. 180 с.

2. Горбатенко А., Власов В. Майндфулнес арттерапія як інструмент для зменшення стресу та покращення самопочуття у жінок, які пережили домашнє насильство. *UNIVERSUM.* 2025. №27. С. 674-679.

3. Дяченко О. О., Лисенкова І. П. Психологічна підтримка внутрішньо переміщених жінок засобами арт-терапії. *The 12 th International scientific and practical conference "Science and society: modern trends in a changing world"(October 28-30, 2024) MDPC Publishing, Vienna, Austria. 2024. С. 244-248*.

4. Плахотна Л. В., Мітрясова О. П. Дослідження рівня тривожності як основа для розробки арт-терапевтичної програми підтримки жінок ВПО. *Могилянські читання–2025: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти.* 2025. С. 172-176.

5. Сергєєва В. М., Харлай Л. О. Психологічні особливості подолання тривожності у жінок середнього віку засобами фототерапії. *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення: збірник наукових праць III Всеукр. наук.-практ. семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення»* (22 січня 2026 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2026. С. 191-192.

Поліщук Світлана Петрівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я

Корнійчук Іра Вікторівна,
здобувачка другого рівня вищої освіти,
спеціальність С4 Психологія,
ОПП «Психологія»

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Актуальність проблеми. Вивчення стресостійкості військовослужбовців у сучасній психологічній науці характеризується мультидисциплінарним підходом, що поєднує здобутки різних галузей психології для комплексного аналізу поведінки особистості в екстремальних умовах. Інтенсифікація бойових дій і зростання психоемоційного навантаження актуалізують потребу в дослідженні ресурсів, що забезпечують ефективне функціонування військових.