

УДК 331:159.942.3

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.25>**Марія ПАВЛЮК**

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології,

ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», psycholprof@gmail.com

ORCID: 0000-0002-0822-8128

Ольга РИДЗЕВСЬКА

здобувач вищої освіти, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»,

951497875r@gmail.com

ORCID: 0009-0003-6864-7388

ВПЛИВ ТВОРЧОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ

Мета роботи. Метою статті є дослідження впливу творчої самореалізації на соціально-психологічну адаптацію (СПА) особистості в умовах сучасних кризових викликів, зумовлених війною в Україні. Робота спрямована на виявлення ролі творчих методів у зниженні рівня тривожності, інтеграції травматичного досвіду та формуванні нових адаптивних стратегій.

Методологія. Дослідження проведено на вибірці з 47 респондентів (29 осіб, які ідентифікують себе як «творчі», та 18 осіб, які не вважають себе творчими). Для оцінки рівня адаптації та емоційного стану застосовано: шкалу психосоціальної дезадаптації (Л. Герасименко), шкалу тривоги Гамільтона (HAM-A) та госпітальну шкалу тривоги і депресії (HADS). Учасники пройшли шеститижневу програму групової психотерапії з використанням творчих методів: арт-терапії, роботи з метафоричними асоціативними картами, образного мислення, драматерапії. Аналіз результатів проводився із застосуванням методів математичної статистики (t-критерій Стьюдента для залежних вибірок, U-критерій Манна-Уїтні).

Наукова новизна. Новизна дослідження полягає у комплексному аналізі впливу творчої самореалізації на СПА людей із труднощами адаптації та/або з тривожними розладами. На відміну від попередніх робіт, у дослідженні інтегровано кілька творчих підходів (арт-терапія, асоціативні практики, образне мислення, драматерапія) та здійснено їх емпіричну перевірку у форматі групової терапії. Вперше у вітчизняних умовах творчі підходи були розглянуті через призму багатомодальної моделі BASIC Ph (М. Лахад), що дало змогу показати, як різні методи активізують когнітивний, емоційний, поведінковий та соціальний канали адаптації. Додатково дослідження підтвердило ефективність використання образного мислення та проєктивних методик як способів сенсотворення та інтеграції травматичного досвіду.

Висновки. Результати дослідження продемонстрували, що після шеститижневого циклу терапії рівень тривожності у «творчих» респондентів знизився на 17%, а у «нетворчих» – на 15% (за шкалою HAM-A). За показниками HADS тривожно-депресивні прояви зменшилися на 12% у «творчих» та на 11% у «нетворчих». Найбільш ефективними методами, на думку учасників, стали арт-терапія (83%), образне мислення (96%) та робота з метафоричними асоціативними картами (45%). Респонденти відзначали значний вплив цих методів на емоційну регуляцію, соціальну інтеграцію та сенсотворення. Таким чином, творча самореалізація є важливим ресурсом соціально-психологічної адаптації, що дозволяє активізувати внутрішні та зовнішні механізми подолання стресу.

Перспективи подальших досліджень полягають у збільшенні вибірки, формуванні контрольних груп, вивченні довгострокових ефектів застосування творчої терапії, а також у поглибленому аналізі впливу творчої самореалізації на депресивні стани та посттравматичний стресовий розлад.

Ключові слова: творча самореалізація, соціально-психологічна адаптація, арт-терапія, тривожні та стресові розлади, модель подолання BASIC PH.

Maria Pavliuk, Olha Rydzevska. THE IMPACT OF CREATIVE SELF- REALIZATION ON THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF PERSONALITY

The article examines the impact of creative self-realization on the socio-psychological adaptation (SPA) of individuals in the context of large-scale social stress caused by the war in Ukraine and the displacement of approximately 11.7 million people. The study highlights the relevance of applying creative approaches in psychotherapy as a resource for resilience, emotional stabilization, and the reconstruction of personal meaning.

Purpose. The aim of this study is to determine the role of creative self-realization in facilitating socio-psychological adaptation and to identify effective methods of individual and group psychotherapy that involve creative resources.

Methodology. The empirical study was conducted on a randomized sample of 47 respondents divided into two groups: individuals who identify themselves as “creative” (n = 29, average age = 31) and those who do not consider themselves “creative” (n = 18, average age = 32). Diagnostic tools included: the H. Herasymenko Scale of Psychosocial Maladaptation, the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A), and the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS). Additionally, participants were surveyed regarding their prior experience with creative therapeutic methods and their preferences for further application. Statistical analysis employed Student’s t-test for dependent samples and Mann-Whitney U test to compare groups.

Novelty. The study provides new evidence that creative activity activates multiple coping channels in line with Mooli Lahad's BASIC PH model, integrating emotional, cognitive, social, belief-based, physical, and imaginative resources. It also demonstrates that both receptive and active forms of creativity (art therapy, music therapy, metaphorical associative cards, imagery rehearsal, and dramatization) contribute to reduced anxiety, improved emotional regulation, and enhanced social integration.

Results indicate a significant decrease in anxiety symptoms (average HAM-A score reduction of 15–17%; HADS reduction of 11–12%) after six weeks of group creative psychotherapy. Respondents emphasized the greatest effectiveness of art therapy, metaphorical associative cards, and imagery-based practices. The findings suggest that creative self-realization facilitates not only intrapersonal emotional regulation but also interpersonal adaptation through group processes.

Conclusions. Creative self-realization is a resourceful factor in socio-psychological adaptation, effective for both “creative” and “non-creative” individuals. The results support the inclusion of creative approaches in psychotherapy for populations affected by trauma, forced displacement, and high social stress. Future studies should involve longitudinal designs, larger and more homogeneous samples, as well as the inclusion of control groups.

Key words: creative self-realization, socio-psychological adaptation, art therapy, anxiety and stress disorders, BASIC PH coping model.

Постановка проблеми. Сучасні виклики, зумовлені війною в Україні, спричинили масштабне порушення звичних соціальних зв'язків і зростання кількості осіб з ознаками соціально-психологічної дезадаптації. В умовах масової вимушеної міграції та високого рівня стресу актуалізується потреба у пошуку інноваційних підходів до психологічної допомоги. Одним із перспективних напрямів є використання творчої самореалізації як ресурсу відновлення адаптивного потенціалу, зниження рівня тривожності та інтеграції травматичного досвіду.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика психосоціальної дезадаптації та адаптаційних розладів висвітлювалась у працях українських дослідників, зокрема у роботах Л. Герасименко, де розроблено шкалу для оцінки психосоціальної дезадаптації та описано діагностичні критерії розладів адаптації. Важливим доповненням є модель BASIC Ph М. Лахада [3], яка інтерпретує адаптацію як багатомодальний процес, що включає шість каналів подолання стресу. У сфері дослідження творчості слід відзначити праці М. Чіксентмігаї [4], який розглядає творчість як системний процес, а також використання проєктивних методик (наприклад, тест Роршаха), які заклали основу для сучасних асоціативних інструментів, зокрема метафоричних карт. Серед новітніх досліджень варто згадати роботи Е. Різкала та Ж. Дарвіч [9], які продемонстрували ефективність проєктивних карт у груповій та індивідуальній терапії. У галузі тілесно-орієнтованих підходів важливим є внесок П. Левіна [8], який розробив концепцію «творчого переосмислення травми» як процесу інтеграції тілесних і символічних проявів досвіду. Окрему увагу заслуговують дослідження Б. Кракова та співавторів [7], які довели ефективність Терапії Уявного Переосмислення, Imagery Rehearsal Therapy (IRT) у зниженні інтенсивності нічних кошмарів і симптомів ПТСР.

Вчені Ч. Шішуанс та Л. Хуїюань [10] зробили висновки, що арт-терапія має потенціал для зменшення тривожності й депресії у дітей та підлітків з онкологією, а також може позитивно впливати на загальний емоційний стан. Вони стверджували, що арт-терапія виступає не лише як інструмент креативного самовираження, але й як науково обґрунтований метод підтримки соціально-психологічної адаптації, що поєднує емоційно-сенсорні, когнітивні та поведінкові механізми впливу.

Автором Чоудхурі Р. [5] проведено систематичне дослідження учасників, студентів з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), студентів з іспитовою тривожністю та в'язнів з тривожністю перед звільненням, що аналізує рандомізовані й нерандомізовані контрольовані досліди арт-терапії щодо зниження симптомів тривожності у дорослих. У результаті вони демонстрували потенційне зниження тривожності після арт-терапії.

Водночас недостатньо вивченим залишається питання практичного застосування творчої самореалізації як системного чинника соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб та людей із підвищеним рівнем тривожності.

Метою статті є виявлення впливу творчої самореалізації на соціально-психологічну адаптацію особистості шляхом аналізу емпіричних даних і апробації комплексу психотерапевтичних методик з використанням творчих підходів.

Виклад основного матеріалу. Матеріали та методи дослідження. Вибірку склали 47 респондентів (29 осіб, які відносили себе до «творчих», та 18 осіб, які не вважали себе творчими). Середній вік респондентів становив 31,5 року. Усі учасники мали труднощі з соціально-психологічною адаптацією та/або ознаки тривожних розладів різної тяжкості.

Для дослідження було використано:

- Шкалу психосоціальної дезадаптації (Л. Герасименко, [2]);
- Шкалу тривоги Гамільтона (HAM-A);

• Госпітальну шкалу тривоги та депресії (HADS).

Дизайн дослідження. Учасники пройшли 6 тижнів групової психотерапії з використанням творчих методів: арт-терапії, роботи з метафоричними картами, образного мислення, елементів драматерапії. Порівняння проводилось між показниками «до» і «після» терапії, а також між групами «творчих» і «нетворчих» учасників.

Етичні аспекти. Усі респонденти надали інформовану згоду. Дослідження не передбачало медикаментозних втручань.

Обмеження. Відсутність контрольної групи, короткий термін терапії (6 тижнів), а також відносно невелика вибірка обмежують можливість узагальнення результатів.

Результати. Базуючись на результатах теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, автором було розроблено та апробовано низку психотерапевтичних підходів, спрямованих на підвищення рівня соціально-психологічної адаптації респондентів через творчу самореалізацію. Залучення творчих практик дозволило поєднати як зовнішню, так і внутрішню творчість, активізувати образне мислення, використати метод асоціацій та інші форми креативної діяльності, що відповідають потребам і особливостям учасників дослідження.

Результати первинного опитування засвідчили високий відсоток ознак дезадаптації у більшості респондентів обох груп. При цьому «творчі» учасники загалом мали нижчі показники клінічного рівня тривожності та депресії, що свідчить про певний буферний вплив творчої самореалізації на перебіг дезадаптаційних процесів. Найбільш поширеними методами, які застосовувалися або обиралися респондентами, стали арт-терапія, робота з метафоричними асоціативними картами та образне мислення. Вони оцінювалися учасниками як найбільш ефективні для емоційної регуляції, зниження тривожності, соціальної інтеграції та сенсотворення.

Результати експерименту з психотерапією творчістю (шість групових сесій упродовж шести тижнів та мінімум одна індивідуальна сесія з кожним учасником) продемонстрували значущі зміни у динаміці СПА та тривожності. За даними t-тестів для залежних вибірок в обох групах спостерігалось статистично достовірне покращення показників: зниження балів за HAM-A (у середньому на 15–17%) та HADS (на 11–12%), а також зменшення дезадаптаційних проявів. U-тести Манна-Уїтні не виявили істотних відмінностей між групами, що пояснюється високою гетерогенністю вибірки (вік, стать, професійна зайнятість).

Однак важливо, що саме «творчі» учасники демонстрували менш виражені клінічні рівні тривожно-депресивних розладів, що узгоджується з гіпотезою про позитивний потенціал креативної самореалізації.

Інтерпретація результатів базувалася також на засадах визначення ознак розладів адаптації відповідно до сучасної класифікації (МКХ-10, МКХ-11). Отримані дані підтверджують, що творчі підходи можуть бути дієвими у випадках, коли спостерігаються прояви дезадаптації, пов'язані зі стресовими подіями та зниженням рівня психологічного благополуччя.

– Середній рівень тривожності за HAM-A у «творчих» знизився на 17%, у «нетворчих» – на 15%.

– За шкалою HADS у «творчих» зафіксовано зниження тривожно-депресивних проявів на 12%, у «нетворчих» – на 11%.

– Найбільш ефективними методами, за оцінкою учасників, виявилися арт-терапія (83%), образне мислення (96%) та робота з метафоричними асоціативними картами (45%).

– Респонденти відзначили, що творчі методи найбільше сприяли емоційній регуляції (96%), соціальній інтеграції (77%) та сенсотворенню (64%).

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що творчість виступає мультимодальним фактором соціально-психологічної адаптації. Вона здатна активувати всі шість каналів моделі Мулі Лахада BASIC Ph (віра, емоції, соціальна підтримка, уява, когніція, фізичні ресурси), забезпечуючи гнучкі механізми подолання стресу та інтеграції травматичного досвіду.

Відповідно до теорії Мулі Лахада BASIC Ph [3], у кожної людини формується індивідуальний профіль копінг-стратегій, де один або кілька каналів є домінантними. Використання різних каналів у комбінації створює «мультимодальну гнучкість», яка підвищує стресостійкість і сприяє більш успішній соціально-психологічній адаптації.

Модель BASIC Ph отримала широке застосування у сфері кризового консультування, роботи з травмою та стрес-менеджменту. Її перевага полягає в універсальності та простоті використання, а також у можливості застосування в індивідуальній і груповій роботі. Головний висновок численних досліджень полягає у тому, що гнучке поєднання різних копінг-каналів, а не жорстка орієнтація на один із них, забезпечує вищу стресостійкість та ефективну адаптацію.

Автори даної статті схильні розглядати креативність як «мультимодальну інтервен-

цію» в термінах BASIC Ph – тобто таку, що здатна активувати усі канали подолання дистресу. Розглянемо дану тезу детальніше.

Творча активність (написання віршів/прози, малювання, музика, імпровізація) одночасно залучає сенсорні, когнітивні, емоційні та соціальні системи, запускаючи гнучке комбінування каналів Belief–Affect–Social–Imagination–Cognition–Physical. Вона працює у двох контурах:

- внутрішньому (сам процес створення: «внутрішня творчість»);
- зовнішньому (оприлюднення, обмін і зворотний зв'язок). Саме ця двоконтурність і забезпечує широке охоплення каналів та стійкий адаптаційний ефект.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що творча самореалізація є ефективним засобом підвищення соціально-психологічної адаптації. Використання творчих підходів у груповій психотерапії сприяє зниженню тривожності, покращенню міжособистісної взаємодії та формуванню нових адаптивних стратегій. Отримані дані мають практичну цінність для впровадження креативних методів у психотерапевтичну практику та окреслюють перспективи подальших досліджень з метою відстеження довгострокових ефектів та вивчення впливу на депресивні прояви.

Отже, автором було здійснено аналіз і систематизацію методів, що базуються на використанні зовнішньої та внутрішньої творчості, образного мислення, вільних асоціацій, тілесно-орієнтованих технік та елементів гіпнозу. Усі запропоновані підходи виходять із засади, що творчість виступає мультимодальним ресурсом, здатним активувати різні канали моделі BASIC Ph (віра, емоції, соціальна взаємодія, уява, когніція, фізичні ресурси).

Пропонується поділ методик за форматом застосування:

- індивідуальна психотерапія: робота з МАК та мистецькими образами, техніка вільних асоціацій («розшифровка ключа-повідання»), 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), 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 врахувати клінічні обмеження.

Обговорення. Отримані результати узгоджуються з міжнародними даними: ефективність творчої терапії підтверджена у дослідженнях Чоудхурі Р. (2020), Н. Гасс-Коем (2019) та Ч. Шішуанс та Л. Хуіюань (2025), музикотерапії – у Й. Ерккіля та співавторів (2011), Imagery Rehearsal Therapy – у роботах Б. Кракова (2001) [5, 1, 10, 6, 7]. Новизна нашого дослідження полягає у комплексному застосуванні кількох творчих підходів до групової терапії осіб з тривожністю або проблемами соціально-психологічної адаптації, що підтвердило їхню здатність активізувати різні канали подолання стресу (модель BASIC Ph).

Висновки і перспективи подальших досліджень. Творча самореалізація є значущим чинником соціально-психологічної адаптації, який сприяє зниженню тривожності, інтеграції травматичного досвіду та формуванню нових стратегій подолання стресу. Запропоновані методики можуть бути інтегровані у психотерапевтичну практику роботи з внутрішньо переміщеними особами та клієнтами з адаптаційними труднощами.

Перспективними напрямками подальших досліджень є:

- залучення більшої вибірки та формування контрольних груп;
- вивчення довготривалих ефектів творчої терапії;
- розширення аналізу впливу творчої самореалізації на депресивні розлади та посттравматичний стрес.

Література:

1. Гасс-Коен Н. та Карр, Р. Художня терапія та нейронаука. Нью-Йорк: W. W. Norton, 2019. 352 с.
2. Герасименко Л., Скрипніков А., Ісаков Р. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації: навч. посіб. Київ: ВСВ «Медицина», 2025. 151 с.
3. Лахад, М. та Бен Нешер, М. Крос-культурна валідація BASIC Ph. *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 2016. 18(2), с. 760–766.
4. Чіксентмігаї М. Креативність: Потік. Нью-Йорк: HarperCollins, 1996. 456 с.
5. Choudhury R., et al. The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: A systematic review. *Arts in Psychotherapy*. 2020. 69, 101664. Р. 1–11.
6. Erkkilä J., et al. Individual music therapy for depression: Randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*. 2011. 199(2), p. 132–139.
7. Krakow B., et al. Imagery rehearsal therapy for chronic nightmares. *JAMA*. 2001. 286(5), p. 537–545.
8. Levine P. A. *Waking the Tiger: Healing Trauma*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1997. 288 p.
9. Rizkallah E., Darwiche J. Projective cards as a therapeutic tool. *Frontiers in Psychology*. 2021. 12:667492, Р. 1–11.
10. Shishuang Z., Huiyuan L., Yuan Y. Effects of art therapy on psychological outcomes among children and adolescents with cancer: A systematic review and meta-analysis. *BMC Complementary Medicine and Therapies*. 2025.

Дата надходження статті: 18.09.2025

Дата прийняття статті: 20.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025