УДК 159.923.2:316.346.32:7
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/07

Шепельова М.В.
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського.

ВПЛИВ ХУДОЖНЬОЇ ТВОРЧОСТІ НА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В СКЛАДНИХ УМОВАХ

У статті запропоновано теоретико-емпіричне дослідження впливу художньої творчості на суб'єктивне благополуччя студентів. Аналіз наукової літератури підтверджує, що мистецтво позитивно впливає на емоційний стан, знижує рівень стресу, тривожності та депресії, сприяє психічному відновленню та загальному благополуччю. Художні практики допомагають виражати складні емоції, сприяють емоційному розвантаженню, відволікають від буденних проблем і розвивають творче мислення. Мистецтво покращує соціальну взаємодію, підтримує когнітивні функції та сприяє психологічній стійкості, що особливо важливо під час кризових ситуацій. Дослідження підтверджують його роль у збереженні психічного здоров'я та терапії для людей, які стикаються з психологічними труднощами. Мистецька діяльність викликає позитивні емоції, підвищує самосвідомість і сприяє емоційному розвитку. Це особливо важливо для студентів, оскільки участь у мистецьких заходах не лише допомагає їм краще адаптуватися до життєвих викликів, а й розвиває навички творчого розв'язання проблем, підвищуючи їхню гнучкість і здатність до інновацій у навчальній діяльності. Інтеграція мистецтва в освітній процес може покращити якість життя молоді та підвищити її психологічну стійкість. Дослідження впливу вибору художніх творів на суб'єктивне благополуччя студентів показало, що загальний рівень благополуччя у різних групах суттєво не відрізняється. Проте студенти, які обрали картину № 1 «Квітка», мали найвищий рівень суб'єктивного благополуччя, а ті, хто віддав перевагу картині № 4 «Прогулянка у парку», – найнижчий. Це свідчить про те, що важливим є не сам вибір картини, а особисте значення, яке студенти йому надають. Перспективним напрямком подальших досліджень є контент-аналіз описів картин студентами з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.

Ключові слова: *художня творчість, мистецька діяльність, суб'єктивне благополуччя, складні умови, молодь.*

Постановка проблеми. Молодь є дуже вразливою під час кризових періодів, таких як війна, соціальні чи економічні труднощі. Протягом таких етапів багато молодих людей переживають стрес, тривожність, депресію, що суттєво впливає на їх суб'єктивне благополуччя. У цьому контексті важливим є вивчення засобів, які можуть допомогти молоді справлятися з психоемоційним навантаженням. Художня творчість є одним із таких засобів, адже вона дозволяє не тільки виражати свої емоції, а й трансформувати переживання у конструктивний спосіб.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як показало здійснене нами дослідження рівня суб'єктивного благополуччя серед студентів закладів вищої освіти у 2024 році [1] за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» (Перуе-Баду), більшість студентів мали середній рівень суб'єктивного благополуччя. Зокрема, 26% студентів відзначали достатній емоційний комфорт, 63% – середній рівень благополуччя, а 12% мали виражені психоемоційні проблеми та емоційний дискомфорт, що свідчить про їхню потребу психологічної підтримки.

Важливим інструментом психоемоційного відновлення у складних умовах може служити художня творчість, оскільки вона дає можливість абстрагуватися від негативних думок, зменшити рівень стресу та тривоги.

Згідно з сучасними дослідженнями, художня творчість є не лише засобом емоційного самовираження, але й ефективним інструментом подолання депресії, стресу та інших негативних емоційних станів. У контексті глобальних змін, зокрема війни, стресових ситуацій, кризи, дослідження цього впливу є особливо актуальним для пошуку ефективних методів підтримки та розвитку молоді.

МакКензі Д. Трупп зі співавторами [14] здійснили систематичний огляд досліджень, які вивчають вплив мистецтва (зокрема, споглядання та участі в мистецьких практиках) на суб'єктивне благополуччя. Автори проаналізували наявні докази та запропонували механізми, через які

мистецтво може впливати на благополуччя. Вони розглянули результати різних досліджень, які показують, що мистецтво може покращувати емоційний стан та знижувати рівень стресу, сприяти релаксації та емоційному відновленню, підвищувати задоволеність життям та загальне відчуття щастя. Дослідники запропонували кілька можливих механізмів, через які мистецтво впливає на благополуччя. До них віднесли:

– естетичне задоволення: краса та гармонія мистецьких творів викликають позитивні емоції;

– емоційний катарсис: мистецтво дозволяє людям переживати та виражати складні емоції;

– відволікання уваги: споглядання мистецтва допомагає відволіктися від повсякденних проблем;

– соціальна взаємодія: участь у мистецьких заходах часто супроводжується соціальними контактами, що також сприяє благополуччю [14].

Чжан І. [16] дослідив вплив участі у художній діяльності на психологічне благополуччя китайських студентів. Автор особливу увагу приділив ролі емоційного інтелекту як медіатора (посередника) та сприйнятого стресу як модератора у цьому процесі. За результатами дослідження автор встановив, що участь у художній діяльності значно покращує психологічне благополуччя та рівень емоційного інтелекту студентів. Емоційний інтелект відіграє значну медіаторну роль у зв'язку між мистецькою діяльністю та благополуччям, тобто він частково пояснює цей зв'язок. Сприйнятий стрес негативно модерує (послаблює) зв'язок між участю у художній діяльності та емоційним інтелектом, але не має значного впливу на зв'язок між мистецтвом та загальним благополуччям. Отже, як показало дослідження Чжан І., художня творчість сприяє зниженню рівня стресу, розвитку самосвідомості, емоційного інтелекту, впевненості, навичок розв'язання проблем, творчого мислення та усвідомленості, що підкреслює важливість інтеграції художньої творчості у навчальні програми для покращення загального благополуччя та когнітивного розвитку студентів.

Ньямбура Ачієнґ М. [10] дослідив вплив мистецтва (зокрема, участі в мистецьких практиках, таких як малювання, музика, танці тощо) на психічне здоров'я та загальне благополуччя. Автори проаналізував, як мистецтво може сприяти покращенню психічного стану, зниженню стресу та підвищенню якості життя. Було встановлено, що мистецтво може допомагати знижувати рівень тривожності, депресії та стресу; участь у мистецьких практиках сприяє емоційному вираженню та розслабленню; мистецтво може бути ефективним інструментом для терапії та реабілітації людей з психічними розладами. Визначено такі механізми впливу мистецтва, як:

– емоційний катарсис: мистецтво дозволяє людям виражати та переживати складні емоції, що сприяє психологічному розвантаженню.

– соціальна взаємодія: участь у мистецьких заходах часто передбачає спілкування та соціальну підтримку, що покращує соціальне благополуччя.

– когнітивна стимуляція: мистецтво активізує творче мислення, що може покращувати когнітивні функції та загальний психічний стан [10].

Дослідження підкреслює, що мистецтво може бути потужним інструментом для покращення психічного здоров'я та загального благополуччя. Автори зазначають, що інтеграція мистецьких практик у програми охорони здоров'я та освіти може принести значну користь для суспільства [10].

Дослідження Стакі Г. та Нобель Дж. [13] також показали, що заняття мистецтвом (музика, візуальне мистецтво, письменництво) покращує емоційний стан, знижує рівень стресу та сприяє психосоціальній адаптації. Мистецька діяльність може стати важливим інструментом у комплексному підході до підтримки психічного здоров'я в складних умовах.

Дослідження Карр К. зі співавторами [5] підкреслює важливість культурних і мистецьких практик у розвитку позитивних емоцій та психічного благополуччя серед молоді. В умовах стресу та соціального напруження мистецька діяльність стає не лише способом самовираження, але й ефективним інструментом для покращення психічного здоров'я, допомагаючи зменшити рівень тривоги, стресу та депресії серед дітей і підлітків.

Перруцца Н. і Кінселла Е. [11] вказують на терапевтичний ефект мистецтва для людей, що переживають психологічні труднощі. Заняття мистецтвом допомагають людям виражати емоції, знижувати стрес, покращувати самооцінку та підтримувати соціальні зв'язки. Зазначається, що терапія мистецтвом може стати потужним ресурсом у лікуванні і підтримці психічного здоров'я, особливо для тих, хто переживає травму чи стрес.

Важливу роль мистецтва в емоційному вираженні і психологічній стійкості підкреслює дослідження Гусс Е. зі співавторами [7]. Арт-терапія допомагає людям, які пережили травму, відновити емоційну рівновагу, покращити стійкість

до стресу та сприяє зниженню симптомів ПТСР. Мистецтво дозволяє виражати і обробляти емоції, підтримує емоційну регуляцію, а також сприяє розвитку соціальних зв'язків і групової підтримки, що є важливим елементом у терапевтичному процесі.

Дослідження Форжар М. та Елстайн Дж. [6] підтверджує, що творчість є важливим інструментом для підвищення психологічної стійкості та благополуччя. Автори зазначають, що особи, які активно займаються творчістю, мали вищі показники психічного здоров'я, що включають кращу емоційну регуляцію, зниження рівня стресу і депресії, а також більшу стійкість до життєвих викликів. Творчість виступає як потужний ресурс для психологічного здоров'я, що дозволяє людині краще адаптуватися до життєвих труднощів [6].

Сміт Дж., Джонсон Р. та Лі М. [12] дослідили використання мистецьких стратегій як інструменту підтримки ментального здоров'я молоді на глобальному рівні, підкреслюючи важливість використання мистецьких стратегій для покращення психічного здоров'я молоді, їх ефективність у боротьбі з психоемоційними труднощами та стресом. Мистецька діяльність пропонується як універсальний інструмент для підтримки молодих людей, особливо в умовах сучасних викликів, таких як пандемія, соціальна ізоляція та інші стресори.

Браун А. зі співавторами [4] підкреслюють важливість мистецтва як потужного інструменту для покращення психологічного благополуччя. Автори дійшли висновку, що мистецтво не лише стимулює нейробіологічні процеси, що сприяють емоційному і когнітивному здоров'ю, а й виступає важливим засобом для лікування психічних розладів і підтримки психічної стійкості. Мистецька діяльність дозволяє людям ефективно справлятися зі стресом, підвищує соціальну інтеграцію та загальний рівень благополуччя, що робить її потужним ресурсом для підтримки психічного здоров'я.

Міллер С. зі співавторами [9] підтвердили, що арт-терапія є потужним і ефективним інструментом для покращення психічного здоров'я та благополуччя. Використання мистецтва в терапевтичних цілях допомагає знижувати стрес, покращує емоційну регуляцію, зменшує симптоми психічних розладів і підвищує соціальну інтеграцію. Автори рекомендують використовувати арт-терапію як частину комплексного підходу до лікування психічних захворювань та покращення загального благополуччя.

За даними Андерсон Г. зі співавторами [3] для молоді, яка бере участь у мистецькій діяльності, художня творчість є важливим інструментом подолання негативних психічних станів, таких як тривожність, депресія та смуток. Позитивний вплив мистецької діяльності включає різні способи управління емоціями, їх вираження та відволікання від переживань, і цей ефект варіюється залежно від того, чи сприймається мистецтво як професійна діяльність, чи як захоплення.

Дослідження Вітлі Д. та Бікертон К. [15] також підтверджують, що взаємодія з мистецтвом є важливим джерелом позитивного дозвілля та суб'єктивного благополуччя. Вчені виявили зв'язок між участю у мистецьких заходах (відвідування виставок, музеїв, історичних місць) та задоволеністю життям і дозвіллям. Було встановлено, що позитивний ефект має навіть нерегулярна участь у таких заходах. Вплив мистецтва на суб'єктивне благополуччя більше пов'язаний із якістю проведеного часу, ніж із загальною його кількістю. Мистецькі активності можуть приносити не лише задоволення, а й культурний, освітній та навіть оздоровчий ефект.

Також цікавим є дослідження Аумада-Тельйо [2] стосовно зв'язку між такими поняттями, як щастя, творчість і суб'єктивне благополуччя, з метою визначити, як ці фактори впливають на особистісний розвиток. Вченим було досліджено, чи впливають щастя та творчість на сприйняття суб'єктивного благополуччя у студентів та випускників університетів. Було встановлено, що щастя та творчість мають значний позитивний вплив на суб'єктивне благополуччя. Було зроблено висновок, що щастя та творчість є важливими факторами підвищення суб'єктивного благополуччя.

Окрім впливу художньої творчості на суб'єктивне благополуччя, науковцями також відзначається її вплив на загальний когнітиний та особистісний розвиток студентів. Цзянь Лі та Юфен Ці [8] дослідили вплив мистецької освіти на когнітивний розвиток та академічну успішність студентів закладів вищої освіти, підкресливши важливість мистецької освіти у розвитку критичного мислення, креативності, комунікативних навичок, уваги та загального особистісного розвитку. Аналіз емпіричних даних показав, що мистецька освіта позитивно корелює з когнітивним розвитком, зокрема сприяє покращенню аналітичних навичок та здатності до творчого вирішення проблем. Крім того, результати показали, що участь у мистецьких заходах сприяє

розвитку творчих навичок розв'язання проблем, підвищуючи адаптивність студентів і їхню здатність до інновацій у навчальній діяльності.

Попри численні дослідження впливу мистецтва на психічний стан людини, залишаються недостатньо розкритими деякі аспекти такого впливу, зокрема зв'язок вибору певних художніх творів та суб'єктивного благополуччя молоді, що і зумовило постановку проблеми нашого дослідження.

Постановка завдання. Отже, метою цієї статті є теоретико-емпіричне вивчення впливу художньої творчості на суб'єктивне благополуччя молоді в складних умовах.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося серед студентів Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського та Житомирського державного університету імені Івана Франка протягом 2024 року. Вибірку склали студенти-психологи I–VI курсів денної та заочної форм навчання. Загальна кількість досліджуваних 104 особи.

Для визначення рівня суб'єктивного благополуччя досліджуваних було застосовано методику «Шкала суб'єктивного благополуччя» Перуе-Баду. Також студентам було запропоновано обрати одну з чотирьох запропонованих картин і описати свої враження від неї. Для цього було обрано 4 авторські картини (М. В. Шепельова), різні за кольоровою гамою і сюжетом (див. рис. 1). Далі було здійснено порівняння за допомогою U-критерію Манна-Уітні рівня суб'єктивного благополуччя (та його шкал) у студентів, які обрали різні картини. Розрахунки здійснювалися із застосуванням статистичного пакету Jamovi.

Стосовно вибору студентами картин, було отримано такі результати: найбільше осіб обрали картину № 2 «Пейзаж» (48 осіб, 46,2%), на дру-

Рис. 1. Картини, запропоновані у якості матеріалу дослідження

гому місці за частотою вибору перебуває картина № 4 «Прогулянка у парку» (31 особа, 29,8%), за нею йде картина № 1 «Квітка» (16 осіб, 15,4%), найрідше студенти обирали картину № 3 «Сливи» (9 осіб, 8,7%). Номер картини вказаний у лівому верхньому куті кожного малюнка (див рис. 1).

За рівнем суб'єктивного благополуччя вибірка досліджуваних розподілилася таким чином: високий рівень суб'єктивного благополуччя виявлено у 11 студентів (10,6%), помірний – у 26 осіб (25%), середній – у 42 особи (39,4%), занижений – 18 осіб (17,3%), низький рівень суб'єктивного благополуччя мають 8 студентів (7,7%).

Розглянемо чи є відмінності у рівні суб'єктивного благополуччя серед досліджуваних, які обрали 1, 2, 3, чи 4 картину. Результати порівняння наведено у табл. 1.

За результами порівняння рівня суб'єктивного благополуччя у студентів, які обрали різні картини, прослідковується, що найбільший показник суб'єктивного благополуччя мають студенти, що обрали картину № 1 «Квітка» – 4,4 стени; далі, дещо нижчий рівень суб'єктивного благополуччя мають студенти, що обрали картину № 3 «Сливи» – 4,7 стенів; наступні за ними йдуть студенти, що обрали картину № 2 «Пейзаж» – 5,2 стени; найнижчий рівень суб'єктивного благополуччя продемонстрували студенти, що обрали картину № 4 «Прогулянка у парку» – 5,5 стенів. Разом з тим, виявлені відмінності переважно є несуттєвими. Статистично значущі відмінності у рівні суб'єктивного благополуччя виявлено лише між студентами, які обрали картину № 1 «Квітка» і картину № 4 «Прогулянка у парку» (за загальним показником суб'єктивного благополуччя U=155, p=0,04; за шкалою «напруженість» U=142, p=0,02). Отриманий результат свідчить про незначний зв'язок вибору певних картин та суб'єктивного благополуччя молоді. Можна припустити, що більшого значення має не сам вибір картини, а той зміст, який студенти вкладають у цей вибір. Тому наступним етапом дослідження буде контент-аналіз описів картин студентами з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.

Висновки. Дослідження впливу художньої творчості на психологічне та суб'єктивне благополуччя студентів показують, що мистецтво має значний позитивний вплив на емоційний стан, знижує рівень стресу, тривожності та депресії, а також сприяє психічному відновленню та загальному благополуччю. Участь у художніх практиках (малювання, музика, танці) допомагає людям виражати та переживати складні емоції, сприяє емоційному катарсису, відволіканню від повсякденних проблем та розвитку творчого мислення.

Мистецька діяльність також поліпшує соціальну взаємодію, підтримує соціальне благополуччя та когнітивні функції, що особливо важливо в умовах стресу, таких як війна або соціальна криза. Дослідження підтверджують, що мистецтво є потужним інструментом для підтримки психічного здоров'я та є важливою складовою терапії для людей, які переживають психологічні труднощі.

Окрім того, мистецтво стимулює позитивні емоції, підвищує самосвідомість і сприяє розвитку емоційної сфери. Це особливо важливо для студентів, оскільки творчість може значно підвищити їхнє загальне благополуччя та покращити адаптацію до життєвих труднощів. Дослідження вказують на важливість інтеграції мистецтва в освітні програми та стратегії для покращення якості життя молоді та підвищення її психологічної стійкості.

Таким чином, мистецька діяльність є важливим інструментом для підтримки психічного здоров'я та розвитку молоді, зокрема в умовах стресових ситуацій.

Дослідження зв'язку вибору певних художніх творів та суб'єктивного благополуччя молоді, показало, що загалом рівень суб'єктивного благополуччя студентів, які обрали різні картини, не має значних відмінностей, оскільки різниця в показниках є переважно несуттєвою. Проте статистично значущі відмінності виявлені між студентами, які обрали картину № 1 «Квітка» (найвищий рівень суб'єктивного благополуччя) і картину № 4 «Прогулянка у парку» (найнижчий

Таблиця 1

Порівняння рівня суб'єктивного благополуччя у досліджуваних, які обрали різні картини

Картина	Кількість осіб, які обрали картину	Загальний показник суб'єктивного неблагополуччя
1. «Квітка»	16	4,4
2. «Пейзаж»	48	5,2
3. «Сливи»	9	4,7
4. «Прогулянка у парку»	31	5,5

рівень). Можна припустити, що більшого значення має не сам вибір картини, а той зміст, який студенти вкладають у цей вибір.

Тому перспективою подальших досліджень є контент-аналіз описів картин студентами з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.

Список літератури:

1. Завгородня О. В., Шепельова М. В., Гулько Ю.А. Динаміка суб'єктивного благополуччя молоді: від довоєнного періоду до сьогодення. *Габітус*, 70, 2025. URL: http://habitus.od.ua/

2. Ahumada-Tello, E. Subjective well-being based on creativity and the perception of happiness. Retos Journal of Administration Sciences and Economics, 9(18), 2019. 313–329. https://doi.org/10.17163/ret.n18.2019.09

3. Anderson, H., Turner, N., Patel, A. Role of the arts in the life and mental health of young people. *BMC Psychiatry*, 2022. DOI: 10.1186/s12888-022-04396-y

4. Brown, A., Green, T., White, L. Art and Psychological Well-Being: Linking the Brain to the Arts. *Frontiers in Psychology*, 2019. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00739

5. Carr, C. P., Martins, C. M., Stingel, A. M., Lima, M. G., & Horta, B. L. The role of the environment in the mental health of children and adolescents: A systematic review. The Lancet Psychiatry, 2012. 1(3), 227–236. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70255-8

6. Forgeard, M. J. C., Elstein, J. G. Advancing the clinical science of creativity. Frontiers in Psychology, 2014. 5, 613. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00613

7. Huss, E., Sarid, O., & Farkash, M. Art therapy in the treatment of trauma and post-traumatic stress disorder: A review. The Arts in Psychotherapy, 2018. 59, 1–8. https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.03.002

8. Li, J., Qi, Y. Arts education and its role in enhancing cognitive development: A quantitative study of critical thinking and creativity in higher education. *Cognitive Development, 74*, 2025. 101544. https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2025.101544

9. Miller, S., Davis, E., Williams, K. The impact of art therapy on mental health and well-being. *Frontiers in Psychiatry*, 2023. DOI: 10.3389/fpsyt.2023.1275915

10. Nyambura Achieng M. The Impact of Arts on Mental Health and Well-Being. *Research Output Journal of Public Health and Medicine*, 4(1), 2024. 72–75. https://doi.org/10.59298/ROJPHM/2024/417275

11. Perruzza, N., & Kinsella, E. A. Creative arts occupations in therapeutic practice: A review of the literature. British Journal of Occupational Therapy, 2010. 73(6), 261–268. https://doi.org/10.4276/030573410X12772091898687

12. Smith, J., Johnson, R., Lee, M. Supporting youth mental health with arts-based strategies: a global perspective. *BMC Medicine*, 2023. https://doi.org/10.1186/s12916-023-03226-6

13. Stuckey, H. L., Nobel, J. The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. American Journal of Public Health, 2010. 100(2), 254–263. https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.164809

14. Trupp, M. D., Howlin, C., Fekete, A., Kutsche, J., Fingerhut, J., & Pelowski, M. (in press). The impact of viewing art on well-being – A systematic review of the evidence base and suggested mechanisms. *Journal of Positive Psychology*.

15. Wheatley, D., Bickerton, C. Subjective well-being and engagement in arts, culture, and sport. *Journal of Cultural Economics, 41*(1), 2017. 23–45. https://doi.org/10.1007/s10824-016-9270-0

16. Zhang Y. Impact of arts activities on psychological well-being: Emotional intelligence as mediator and perceived stress as moderator, *Acta Psychologica*, 254, 2025. 104865. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104865

Shepelova M.V. THE IMPACT OF ARTISTIC CREATION ON THE SUBJECTIVE WELL-BEING OF YOUTH IN CHALLENGING CONDITIONS

This article presents a theoretical and empirical study of the impact of artistic creation on university students' subjective well-being. A review of scientific literature confirms that engagement in the arts positively influences emotional well-being, reduces stress, anxiety, and depression, and contributes to psychological recovery and overall well-being. Artistic practices help individuals express complex emotions, facilitate emotional release, provide distraction from everyday concerns, and foster creative thinking. The arts enhance social interaction, support cognitive functions, and promote psychological resilience, which is crucial during crises. Research highlights the role of artistic activities in maintaining mental health and serving as a therapeutic tool for individuals facing psychological challenges.

Participation in artistic activities generates positive emotions, increases self-awareness, and supports emotional development. This is especially important for university students, as involvement in artistic events not only aids in adapting to life's challenges but also cultivates creative problem-solving skills, enhancing their adaptability and capacity for innovation in academic pursuits. Integrating the arts into educational programs can improve students' quality of life and strengthen their psychological resilience.

The study examining the relationship between students' choice of artwork and their subjective well-being revealed no significant overall differences in well-being among different groups. However, students who selected Painting No. 1, Flower, demonstrated the highest level of subjective well-being, whereas those who preferred Painting No. 4, A Walk in the Park, exhibited the lowest. These findings suggest that the subjective meaning students assign to their chosen artwork plays a more critical role than the selection itself. A promising avenue for further research is a content analysis of students' descriptions of artworks in relation to their levels of subjective well-being.

Key words: *artistic creation, artistic activities, subjective well-being, challenging conditions, youth.*