

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Факультет фізичної культури, спорту та психології

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА (ДИПЛОМНА) РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

**на тему «Розвиток емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни
засобами арт-терапії»**

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи пс232м

спеціальності 053 Психологія

ОП Психологія. Практична
психологія

Семенюк Віталіна Володимирівна

Керівник: канд. психол. наук,
доцент кафедри психології
Шевченко С.В.

Рецензент: психолог-методист

КЗ «Опорний заклад освіти

Малоданилівський ліцей»

Харківської області

Пономаренко О.М.

Запоріжжя — 2024 року

АНОТАЦІЯ

Семенюк В.В.

Розвиток емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни засобами арт-терапії

В кваліфікаційній роботі теоретично та емпірично досліджено емоційну стійкість у осіб постраждалих під час війни, визначено засоби арт-терапії для її розвитку. Проаналізовано роботи вітчизняних і зарубіжних вчених з проблеми емоційної стійкості та її розвитку, а також вплив арт-терапії.

Завдяки емпіричним дослідженням встановлено, що більшість осіб, які постраждали під час війни мають погіршений емоційний стан, високий рівень тривоги, низький рівень позитивного ментального здоров'я та підвищений рівень нейротизму. Все це має значний вплив на емоційне благополуччя людини, на її фізичний стан і подальше життя. Перебуваючи в постійному емоційному напруженні люди не можуть переключати свій фокус уваги на щось прекрасне, насолоджуватись життям, будувати плани на майбутнє. Тому дуже важливо розвивати емоційну стійкість у осіб, постраждалих під час війни. Арт-терапія – це дієвий і ефективний метод для розвитку емоційної стійкості. Адже, завдяки арт-терапевтичним технікам можна працювати з різною віковою категорією. Це можливість зняти напругу, стрес, попрацювати з травмою і знайти шлях для покращення свого життя. В кваліфікаційній роботі розроблено програму розвитку емоційної стійкості засобами арт-терапії і дано рекомендації для її впровадження.

Ключові слова: емоційна стійкість, арт-терапія, війна, емоційне благополуччя, емоційне напруження.

SUMMARY

Semeniuk V.V.

Development of emotional resilience of war victims through art therapy

The qualification work theoretically and empirically investigated emotional resilience in war victims, identified art therapy tools for its development. The works of domestic and foreign scientists on the problem of emotional resilience and its development, as well as the influence of art therapy, were analyzed.

Thanks to empirical research, it was established that the majority of war victims have a deteriorated emotional state, a high level of anxiety, a low level of positive mental health and an increased level of neuroticism. All this has a significant impact on a person's emotional well-being, on their physical condition and further life. Being in constant emotional stress, people cannot switch their focus of attention to something beautiful, enjoy life, make plans for the future. Therefore, it is very important to develop emotional resilience in war victims. Art therapy is an effective and efficient method for developing emotional resilience. After all, thanks to art therapy techniques, you can work with different age groups. This is an opportunity to relieve tension, stress, work with trauma and find a way to improve your life. The qualification work has developed a program for developing emotional resilience using art therapy and given recommendations for its implementation.

Keywords: emotional resilience, art therapy, war, emotional well-being, emotional stress.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи

на тему: «**Розвиток емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни засобами арт-терапії**»

здобувачки вищої освіти Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького спеціальності 053 Психологія

Семенюк Віталіни Володимирівни

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри психології Шевченко Світлана Віталіївна

Актуальність дослідження. Україна переживає одні з найважчих часів через війну, яка торкнулась майже кожного українця. Люди стикаються з втратами, стресом, депресією та напругою. Війна сильно впливає на психоемоційний стан українців, незалежно від місця їх перебування, що призводить до погіршення працездатності, фізичного і психологічного стану здоров'я.

Емоційна стійкість допомагає людині впоратись з емоціями, стресами, адаптуватись до подій і зберегти баланс. І одним з ефективних інструментів розвитку емоційної стійкості є саме арт-терапія. Адже, вона підходить для дорослих і дітей, і має великий вибір технік, які можна підібрати для кожної людини.

Проблематикою роботи виступає емоційний стан осіб, постраждалих під час війни та необхідність розвитку емоційної стійкості засобами арт-терапії.

Об'єкт дослідження – емоційна стійкість у осіб, постраждалих під час війни.

Предмет дослідження – розвиток емоційної стійкості засобами арт-терапії.

Мета дослідження – дослідити процеси розвитку емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни та підібрати засоби арт-терапії, що сприятимуть розвитку емоційної стійкості даних осіб.

Завданнями дослідження нами визначено наступне:

1. Здійснити теоретичний аналіз емоційної стійкості та її розвиток у період війни.
2. Емпірично дослідити емоційну стійкість осіб, що постраждали через війну.
3. Визначити засоби арт-терапії, що допомагають розвивати емоційну стійкість.
4. Розробити програму розвитку арт-терапії для осіб, постраждалих під час війни.

В ході роботи застосовувались такі методи психологічного дослідження: аналіз літературних джерел, спостереження, бесіда, анкетування, тестування. Були використані такі психодіагностичні методики: методика «Шкала емоційної стабільності – нестабільності (нейротизму) Г. Айзенка; методика самооцінки емоційних станів (А. Уесмана, Д. Рікс); особистісна шкала проявів тривоги (Тейлор); методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E.S. Becker).

Експериментальна база дослідження. Емпіричні дослідження емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни, проводили в липні 2024 року в онлайн форматі. Для проведення досліджень було розроблено 4 гугл-форми на основі змісту методик, які були надіслані респондентам. Всього в усіх дослідженнях взяли участь 31 особа віком від 24 до 55 років. Група досліджуваних складалась із внутрішньо переміщених осіб та близьких родичів військовослужбовців.

За результатами теоретико-емпіричного дослідження емоційної стійкості у осіб, постраждалих під час війни можна зробити такі висновки:

1. Емоційна стійкість є важливим аспектом життя кожної людини. Вона визначається вольовими, мотиваційними, емоційними та інтелектуальними компонентами, і включає в себе здатність контролювати власні емоції та реагувати на стресові ситуації. Емоційна

стійкість є особистісною якістю та може бути розвинута через подолання складних життєвих обставин і негативних емоційних станів.

2. Розвиток емоційної стійкості важливий для успішної професійної діяльності та саморозвитку. Враховуючи це, необхідно проводити роботу з розвитку емоційної стійкості в різних категоріях населення, зокрема серед військовослужбовців, їхніх родин, внутрішньо переміщених осіб, дітей та молоді.

3. За результатами емпіричного дослідження, емоційний стан у більшості досліджуваних погіршений, рівень тривоги високий та середній з тенденцією до високого, низький рівень позитивного ментального здоров'я та підвищений рівень нейротизму. При тому, аналізуючи дві підгрупи респондентів, емоційний стан за низкою показників у внутрішньо переміщених осіб трішки кращий, ніж в родичів військовослужбовців. Все це говорить про те, що внутрішньо переміщені особи, змінивши своє місце проживання, виїхавши з бойових дій, змогли більш стабілізуватись емоційно та адаптуватись до умов. Проте родичі військовослужбовців більше перебувають в напруженому емоційному стані, тому що постійно тривожаться за своїх рідних, які приймають участь у бойових діях і адаптуватись до цього їм важко.

4. Розвивати емоційну стійкість у осіб, постраждалих під час війни можна за допомогою засобів арт-терапії. Нами була розроблена програма, завданням якої стало розвиток емоційної стійкості шляхами поліпшення психічного стану та збереження психологічного здоров'я. Ми включили різні арт-терапевтичні вправи із різних напрямків. Це ізотерапія, музикотерапія, нейрографіка, візуалізація, глинотерапія, метафоричні асоціативні карти, колажування, маскотерапія. Програма розділена на 4 етапи, кожен з яких має своє завдання. Перший етап направлений на психологічну стабілізацію учасників, другий – на початкову переробку травматичного досвіду, третій – на глибинну переробку травматичного досвіду, четвертий – на закріплення досягнутих

змін і планування подальших дій для збереження та посилення позитивних результатів.

Тема розвитку емоційної стійкості є актуальна і потребує майбутніх досліджень, спрямованих на вивчення додаткових методів та арт-терапевтичних технік для ще більш ефективного відновлення та адаптації осіб, постраждалих під час війни.

Рік виконання кваліфікаційної роботи – 2024.

Місце виконання – Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, факультет фізичної культури, спорту та психології.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ.....	6
1.1. Визначення емоційної стійкості в контексті психології.....	6
1.2. Психологічні аспекти емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни.....	11
1.3. Роль арт-терапії в розвитку емоційної стійкості.....	18
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСІБ, ПОСТРАЖДАЛИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	28
2.1. Психологічний інструментарій дослідження емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни.....	28
2.2. Збір та аналіз отриманих результатів дослідження емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни	31
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСІБ, ПОСТРАЖДАЛИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ.....	41
3.1. Розробка програми арт-терапії для осіб, постраждалих під час війни.....	41
3.2. Рекомендації для впровадження програми у практичну діяльність.....	56
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	60
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Останні роки Україна переживає одні з найважчих часів. Війна – це страшне слово, яке торкнулось фактично кожного українця. Мабуть, не залишилось такої родини, що не постраждала від війни. Хтось вимушений був залишити дім, хтось похоронити близьку людину, хтось взагалі втратив усе, що раніше у нього було. Неможливо сказати, що зараз в нашій країні комусь легше жити, а комусь важче. У кожного свої втрати, страхи, переживання. Все це призводить до тривалих стресів, депресій, напруження, періодичних стрибків емоцій. Якщо розглянути родину, в якій один із членів на фронті, то навіть неможливо порівняти, кому із родини емоційно важче: тому, хто воює, чи тому хто чекає вдома. Адже, постійна невідомість і хвилювання не дають можливості «видихнути». І люди, тут в тилу, живуть від дзвінка до дзвінка. Вагому роль на емоційний стан також відіграють періодичні тривоги, що змушують бігти в укриття і чекати чи прилетить, а також – економічний стан країни. Адже, багато хто, уже не має можливості забезпечити повністю навіть свої базові потреби. Особливо у такому скрутному становищі опинились внутрішньо переміщені особи, які лишились всього, що у них було. Аналізуючи все це, приходимо до висновку, що війна в Україні дуже сильно впливає на психоемоційний стан українців і неважливо, де саме вони зараз знаходяться. А це тягне за собою порушення працездатності, фізичного і психологічного стану здоров'я.

Емоційна стійкість – це вагома складова психіки людини, яка допомагає впоратись з емоційними стресами, адаптуватись до подій і зберегти баланс. Вчені уже багато років досліджують емоційну стійкість. Це є представлено у роботах Р. Кеттела, Г. Айзенка, Т. Рібо, А. Наурової, Ю. Горго та інших. Сучасні проблеми, яке наразі проживає наше суспільство, актуалізують дослідження засобів розвитку емоційної стійкості та шляхів їх впровадження в систему психологічної допомоги українцям. Одним із таких засобів є арт-терапія. Методологічні засади застосування арт-терапії, особливості роботи з

військовими та цивільними, дітьми та молоддю у період війни описані в наукових роботах О. Вознесенської, В.М. Спейзер, Н. Робело-Тимченко, Ф. Спейзер та інших. Нині арт-терапію розглядають як інноваційну освітню і реабілітаційну технологію; комплекс методик, що створюють умови для лікування і адаптації людини у соціумі; форму психотерапії за допомогою візуального й пластичного видів мистецтва тощо.

Об’єктом дослідження є емоційна стійкість у осіб, постраждалих під час війни.

Предметом дослідження є розвиток емоційної стійкості засобами арт-терапії.

Мета дослідження – дослідити процеси розвитку емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни та підібрати засоби арт-терапії, що сприятимуть розвитку емоційної стійкості даних осіб.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз емоційної стійкості та її розвиток у період війни.
2. Емпірично дослідити емоційну стійкість осіб, що постраждали через війну.
3. Визначити засоби арт-терапії, що допомагають розвивати емоційну стійкість.
4. Розробити програму розвитку арт-терапії для осіб, постраждалих під час війни.

Методи дослідження. Відповідно до визначеної мети та сформульованих завдань було використано наступні методи дослідження:

- теоретичні (аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення психологічної літератури з проблеми дослідження);
- емпіричні: психодіагностичні методики: методика «Шкала емоційної стабільності – нестабільності (нейротизму) Г. Айзенка; методика самооцінки емоційних станів (А. Уесмана, Д. Рікс); особистісна шкала проявів тривоги

(Тейлор); методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E.S. Becker);

- методи кількісної обробки даних.

Теоретичне значення роботи полягає в тому, що його результати розширюють наукові уявлення про емоційну стійкість та арт-терапевтичні техніки для її розвитку у осіб, постраждалих під час війни.

Практична значущість роботи полягає у проведенні емпіричного дослідження емоційного стану осіб, постраждалих під час війни, розроблені програми спрямованої на розвиток емоційної стійкості, орієнтованої на подолання стресу, покращення емоційного стану та знаходження ресурсів. Результати дослідження можуть бути застосовані у психологічному консультуванні, а також у підготовці та підвищенні кваліфікації психологів.

Апробація. Основні ідеї роботи були представлені в рамках III Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєстійкості» (16 – 17 листопада 2023 рік, Вінниця), Звітно-наукової конференції студентів та аспірантів «Освіта і наука 2024» (2 – 30 квітня 2024 року, Київ), XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» (28 листопада 2024 року, Хмельницький).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаної літератури, що налічує 52 найменування і додатку. Основний зміст роботи викладений на 57 сторінках і містить 6 таблиць та 8 рисунків. Загальний обсяг роботи – 76 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

1.1. Визначення емоційної стійкості в контексті психології

В психологічних дослідженнях емоційна стійкість є популярним об'єктом розгляду. Практично всі основні напрямки теорії особистості в деякій формі досліджували цю проблематику. У своїх роботах Р. Кеттел використовував термін "афективна стійкість", яку визначав як критерій психічного здоров'я, оскільки до її ознак входили спокій, стабільність інтересів, а також відсутність невротичних проявів. Г. Айзенк також розглядав схоже явище, яке визначав як дихотомію "нейротизм-врівноваженість". Проте вважаємо, що ця дихотомія дещо вужча у своєму змісті. Вона більше виражає фізіологічні процеси як показник типу нервової системи.

У сучасному розумінні емоційна стійкість виходить за межі виключно фізіологічних процесів, оскільки включає в себе ще й мотиваційно-ціннісний та світоглядний компонент. Інтерпретація поточної ситуації багато в чому визначає реакцію індивіда на неї, а також, можливо, сюди слід додати самооцінку, бо позитивне ставлення до себе і своїх можливостей є запорукою впевненості та врівноваженості у кризових ситуаціях. У працях Т. Рібо емоційна стійкість розглядалась як еквівалент поняття емоційної стабільності, тобто як тривале функціонування певного емоційного стану. Це досягається через нечутливість до певних емоційно збуджуючих факторів, а також за допомогою певних вольових якостей [26, с. 144].

У сучасній науці емоційну стійкість описують як здатність керувати власними емоціями і станами, що переважно визначається вольовими якостями. У професіях, де ключове значення має комунікація, ця властивість набуває особливого значення. В. Вареніч розглядає емоційну стійкість як психологічну характеристику емоційної сфери, як здібність керувати своїм емоційним станом [3, с.184]. Відмінність показників емоційної стійкості у особистості в різний

період вказує на те, що тенденція до певного рівня прояву емоційної стійкості все ж таки залишається сталою. Дослідник підкреслює, що основою для цієї сталості є вольовий компонент.

У сприятливих умовах життя визначити емоційну стійкість складніше, ніж у кризових. Теперішня ситуація, яка, нажаль, склалась в Україні, сприяє більш глибокому дослідженню цієї якості.

Емоційна стійкість не є простим феноменом і має декілька видів складових:

- Мотиваційний: сукупність потреб, мотивів та ціннісних орієнтацій, які стимулюють людину протистояти труднощам.
- Емоційний: досвід подолання негативних емоційних станів та контроль над власними емоціями.
- Вольовий: комплекс вольових рис, які забезпечують контроль над емоціями та адекватну саморегуляцію у стресових ситуаціях.
- Інтелектуальний: усвідомлення причин і наслідків подій, механізмів їх виникнення [2].

Отже, для фахівців у сферах типу "людина-людина" емоційна стійкість є ключовим аспектом готовності до професійної діяльності.

Ресурс, який забезпечує емоційну стійкість, полягає у рівні психічної енергії індивіда. Найефективнішим методом визначення емоційної стійкості є аналіз протилежних якостей – тобто емоційної нестабільності. На думку Ю. Горго, емоційна нестабільність виявляється у таких ознаках:

- підвищена тривожність та вороже ставлення до оточення;
- емоційна збудливість і нейротизм;
- замкнутість і страх спілкування та відкритості;
- проблеми з самовираженням та самореалізацією;
- часті внутрішні та міжособистісні конфлікти [11, с.84].

З огляду на складність цього явища, А. Неуровою було виділено декілька напрямків у трактуванні емоційної стійкості:

- Двофакторний підхід характеризує емоційну стійкість як наслідок

взаємної дії вольових та емоційних якостей. Вважається що вона виникає у відношенні до емоцій та емоційних станів.

– Трьохфакторний підхід поєднує в собі емоційно-вольові процеси та когнітивну складову. В даному підході вважається, що когнітивна складова має важливу роль у впливі на емоційну стійкість. Мисленнєві процеси та уваги в різних ситуаціях мають важливе значення, а пам'ять дозволяє довго зберігати емоційний образ в актуальному стані.

– Моторно-процесуальний підхід поєднує в собі емоційно-вольовий та моторний компоненти. В цьому підході емоційний компонент вважають провідним, проте рухова активність забезпечує збереження необхідного емоційного напруження. На основі цього підходу створюють тілесно-орієнтовані методи психологічної допомоги.

– Фізіологічний підхід – поєднання сенсорних, емоційно-вольових та моторних компонентів емоційної стійкості. В цьому підході емоційну стійкість розглядають як здібність нервової системи підтримувати певний рівень функціональної активності в незвичайних ситуаціях [30].

Зрозуміло, що емоційна стійкість переважно досліджується в контексті стресових ситуацій. Однак все частіше виникає концепція енергетичного потенціалу особистості, матеріальна природа якого ще не досліджена повністю. Тим не менш, існують певні ознаки, що свідчать про наявність цього енергетичного потенціалу, який може варіювати як у представників певного типу темпераменту, так і у кожного окремого індивіда в різні періоди життя [4, с. 139].

У системному дослідженні теорій емоційної стійкості, проведеному І. Опанасюк, виділено цілих шість напрямків трактування цієї якості:

- Перший напрямок визначає емоційну стійкість як самостійне психічне явище, яке можна розвивати, і вважає його навіть інтегральним, оскільки забезпечує взаємозв'язки між різними психічними функціями під час виконання діяльності.

- Другий підхід досліджує цей феномен з точки зору фізіології

центральної нервової системи і тісно пов'язує його з типом нервової системи.

- Третій підхід тлумачить емоційну стійкість як регулятивну функцію емоцій, що означає, що він не надає цьому феномену надмірної автономності. Ця функція забезпечує стабільність реагування в емоційно заряджених ситуаціях, особливо негативних.

- Четвертий підхід відносить емоційну стійкість до властивостей особистості. Він більше визначає її як темпераментальну характеристику, представники цього підходу вважають, що емоційна стійкість належить до однієї з вольових рис характеру. Це проявляється у таких вольових якостях, як наполегливість, рішучість та сміливість.

- П'ятий підхід, започаткований Д. Узнадзе в рамках теорії установки, традиційно для цього підходу визначає емоційну стійкість як систему установок, яка забезпечує стабільність ставлення індивіда до діяльності.

- Останній, шостий напрям, є більш сучасним. Він розглядається в рамках когнітивного підходу, де емоційна стійкість вважається не окремим феноменом, а своєрідною рівновагою між емоційною та когнітивною сферами особистості, яка зберігається саме у несприятливих умовах [32]. Гармонійність цих сфер забезпечує вольовий контроль за діями, тому для розвитку емоційної стійкості важливо не лише розвивати емоційні аспекти, але й застосовувати інтегративний підхід до всіх сфер особистості, включаючи психофізіологічні властивості нервової системи [9, с. 252].

Поміж загальних характеристик емоційної стійкості, дослідники розрізняли й професійно-специфічні ознаки. Наприклад, О. Шевчишина визначає кілька характеристик емоційної стійкості: задоволеність своєю професією, впевненість у професійних ситуаціях, здатність керувати своїми емоціями під час спілкування, відсутність емоційного напруження під час виконання професійних завдань та легкість вольових зусиль за необхідності [43].

Якщо звернутися до процесу формування емоційної стійкості, то ключовим параметром тут буде саме складна, кризова життєва ситуація.

Потенціал емоційної стійкості можливо розвинути саме під час подолання важких життєвих обставин, в процесі адаптації до них. Тому для тих, хто протягом тривалого часу перебуває у сприятливих умовах, випробувати емоційну стійкість може бути складніше. Я. Амінева [1] вважає, що адаптаційний потенціал емоційної стійкості в основному залежить від внутрішніх чинників, таких як індивідуально-типологічні особливості особистості. Хоча ці особливості можуть проявитися та розвинутися саме в складних та екстремальних умовах життя. Сутність емоційної стійкості полягає не у протистоянні складним обставинам на етапі їх виникнення, а в здатності швидко відновлювати особистісний ресурс та працездатність після переживання таких критичних ситуацій. На нашу думку, саме в цьому полягає відмінність між емоційною стійкістю та стресостійкістю. У випадку зі стресостійкістю, увага більше звертається на протистояння стресогенним чинникам на етапі їх дії, коли ці чинники уявляються реальними та можливими для подолання. Тут індивід може проявляти відносну нечутливість до них. З іншого боку, емоційна стійкість виявляється на постстресовому етапі, коли відбувається відновлення втраченої емоційної рівноваги. Швидкість цього відновлення, насправді, і складає ядро емоційної стійкості.

Отже, емоційна стійкість є важливим компонентом яка забезпечує стабільність ставлення індивіда до діяльності. Вона включає мотиваційний, емоційний, вольовий і інтелектуальний компонент та впливає на здатність контролювати власні емоції і стани. Визначення емоційної стійкості може різнитися залежно від підходу дослідників. Існують такі підходи, як двофакторний, трьохфакторний, моторно-процесуальний та інші. Емоційна стійкість формується шляхом подолання складних життєвих ситуацій. Розвиток цієї якості обумовлений як внутрішніми особливостями особистості, так і зовнішніми умовами. Емоційна стійкість необхідна не тільки для протидії стресовим ситуаціям на етапі їх виникнення, але і для швидкого відновлення емоційної рівноваги після таких ситуацій.

Узагальнюючи, емоційна стійкість має велике значення для успішної

професійної діяльності та особистісного розвитку.

1.2. Психологічні аспекти емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни

У сучасних збройних конфліктах вражається весь народ країни, що втягнута в конфлікт. Військові дії перевертають цінності, досягнення та світогляд, змінюють сприйняття світу та взаємини з іншими, а також впливають на життя та самооцінку. Відбувається збільшення внутрішньої та зовнішньої міграції. Усі ці аспекти є стресовими і ставлять перед особистістю виклик, що вимагає адаптації та підвищених зусиль для протистояння їм без шкоди для здоров'я. За оцінками фахівців, під час воєнного конфлікту 40–50% населення можуть потребувати психологічної допомоги [49]. У певних категоріях населення кількість осіб, які можуть потребувати психологічної допомоги, оцінюється наступним чином: серед військовослужбовців та ветеранів – 1,8 мільйони; серед людей похилого віку – 7 мільйонів; серед дітей та підлітків – близько 4 мільйонів. Прогнозована кількість звернень за психологічною допомогою на первинному рівні медичної допомоги складатиме 27 мільйонів [50]. Молодь, зокрема студенти, є однією з найбільш вразливих до негативних зовнішніх впливів. У контексті сучасного військового конфлікту в Україні, психічна травматизація охопила 75% населення країни віком до 18 років. Це призвело до того, що кожна п'ята дитина страждає від порушень сну та нічних кошмарів, а у кожної десятої – зменшується бажання до соціальної взаємодії та навчальної діяльності. Це спричиняє соціально-психологічну дезадаптацію, а у складніших випадках – психічні розлади як результат порушення регулятивної функції психіки.

Події у світі, зокрема в Україні, підкреслюють необхідність розробки соціально-психологічного супроводу для розвитку емоційної стійкості у людей, які адаптуються до життя після травм. За даними американських дослідників [47], майже 60% населення пережили хоча б один раз травматичну подію, а 7% страждали на посттравматичний стресовий розлад. Продовжене переживання

посттравматичної ситуації супроводжується високим рівнем емоційної напруженості та може призвести до втрати впевненості у власних здібностях контролювати негативні емоції та встановлювати ефективну комунікацію.

Проблема контролю емоцій переважно досліджується в рамках загальної психології, психології спорту, психології праці та психофізіології. Особливо активно це проводилося з кінця 60-х до середини 90-х років минулого століття. Головним чинником досліджень було досягнення спортивних результатів, ефективність роботи операторів та льотчиків. У той же час, соціально-психологічні аспекти розвитку емоційної стійкості залишалися поза увагою дослідників. Одним з найважливіших серед цих аспектів є упевненість особи у власній здатності контролювати емоції та емоційні вияви у соціальних ситуаціях. Це надзвичайно важливо для прийняття нових обставин, пошуку нових смислів та адаптації до соціальних реалій.

Розвиток емоційної стійкості визначає успішність виконання соціальних ролей особистістю (сімейних, громадських, службових), а також ефективність дій у ситуаціях невизначеності, конфліктів, обмежених часом, під час значних навантажень. Великою мірою це залежить від здатності особистості контролювати свої емоційні стани. Однак теоретичні уявлення про особистісні моделі саморегуляції емоцій наразі мають недостатнє емпіричне обґрунтування.

Згідно з розумінням Л. М. Аболіної, Т. З. Кириленко, В. А. Семиченко та інших дослідників, емоційну стійкість можна визначити як особистісну властивість, яка сприяє гармонійному функціонуванню усіх компонентів діяльності в емоційно насичених ситуаціях. Ця властивість сприяє ефективному виконанню завдань або досягненню поставлених цілей [7].

Сучасні дослідження [2; 11; 9; 18; 34], присвячені проблемі емоційної стійкості, можна об'єднати в три напрями:

1. Дослідження емоційної стійкості в контексті забезпечення належного рівня реалізації діяльності в екстремальних та особливих умовах важливо для розуміння, як особистість може пристосовуватися та функціонувати під час

стресових ситуацій або умов екстремальної діяльності, наприклад, в армії, пожежній службі, поліції або рятувальних операціях. Розуміння механізмів емоційної стійкості може допомогти розробити програми підготовки та підтримки для працівників, які працюють у таких умовах.

2. Дослідження в галузі медицини, зокрема психосоматики та психосоматичних розладів, допомагає вивчити взаємозв'язок між емоціями та фізичним здоров'ям людини. Емоційна нестійкість може впливати на розвиток різних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, хронічний стрес, гастроінтестинальні проблеми тощо. Розуміння цих зв'язків дозволяє розробляти ефективніші методи лікування та профілактики.

3. Дослідження особливостей впливу емоцій на соматiku, діяльність та поведінку особистості дозволяє краще розуміти, як емоції впливають на наш фізичний стан, спосіб реагування на події та прийняття рішень. Це може мати важливе значення для розвитку стратегій саморегуляції, підвищення ефективності взаємодії з іншими людьми та підтримки загального благополуччя.

Перша проблемна зона, яку ми умовно називаємо теоретичною, включає в себе проблематику соціально-психологічного супроводу осіб, їхніх сімей та внутрішньо переміщених осіб, які адаптуються до умов мирного життя, в контексті розвитку емоційної стійкості та детермінант зростання емоційної нестійкості в соціумі. Це означає дослідження процесів, які відбуваються в суспільстві в умовах зростання частки емоційно нестійких осіб, а також вивчення можливостей впливу на ці процеси.

Друга зона – це прикладна проблематика, яка включає в себе відсутність апаратних методів і методик, що дозволяли б верифікувати результати якісних досліджень в цій області. Також важливою є невизначеність показників та критеріїв оцінювання емоційної стійкості на різних рівнях її прояву. Розробка таких методів і критеріїв може допомогти у визначенні ефективних стратегій соціально-психологічної підтримки та розвитку емоційної стійкості у суспільстві.

Так, низький рівень надійності діагностики емоційної стійкості дійсно ускладнює роботу психологів і робить процес прийняття рішень щодо планування відновлювальних заходів менш ефективним. Неясність у тому, чи намагається респондент приховати інформацію або викривати її, робить надійність результатів дослідження сумнівною.

У таких умовах складно визначити, яка допомога – групова чи індивідуальна – буде найбільш ефективною для конкретного індивіда чи групи осіб. Також ускладнюється впровадження комплексу заходів щодо розвитку емоційної стійкості у групах ризику.

Розв'язання цих проблем вимагає більш глибокого та комплексного підходу до дослідження та діагностики емоційної стійкості, розробки ефективних методів і технік діагностики, а також розвитку стандартів оцінки індивідуальних потреб і можливостей кожного клієнта чи групи. Такий підхід може забезпечити більш точне та об'єктивне визначення стану емоційної стійкості та розробку ефективних програм підтримки та розвитку.

У сучасних дослідженнях [33; 37] емоційної стійкості виявлено два основних підходи: активний і реактивний. Одна з ключових відмінностей між цими підходами полягає у тому, де на часовій шкалі знаходиться фактор, що визначає поточну поведінку - в минулому чи майбутньому. В реактивному підході передбачається лінійне розгортання подій від минулого через теперішнє до майбутнього. Легко передбачити наслідки дій психолога, який під час відновлювальних заходів постійно повертає клієнта до минулого. У парадигмі активності психолог працює з клієнтом, спрямовуючи його у майбутнє і стимулюючи до самостійного планування та досягнення цілей. В цьому підході емоційна стійкість розглядається як здатність до формування образу бажаного майбутнього, що мотивує особистість до дій. Сам результат та його оцінка розглядаються як минуле, що не стимулює до подальшої активності. Згідно з результатами досліджень [30], ключовим чинником є не сам досягнутий результат, а різниця між досягнутим результатом і образом бажаного майбутнього. Якщо особа задоволена параметрами цієї різниці, вона припиняє

пошуки нових способів досягнення бажаного майбутнього і зосереджується на трансформації набутого досвіду відповідно до поточної ситуації. Однак, якщо розбіжність не відповідає її очікуванням, вона продовжує пошуки шляхів досягнення бажаного результату, що є стимулом до розвитку всіх функціональних систем та зміни поведінки. Тому при плануванні та проведенні соціально-психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості важливо опиратися на парадигму активності.

У психологічному дослідженні, за вказівкою С. Рубінштейна, К. Абульханової-Славської та інших авторів, емоційна стійкість не розглядається виключно як внутрішній досвід особистості, але також трактується як специфічна активність, що допомагає особі впоратися зі складними життєвими ситуаціями, відповідно до концепції Ф. Василюка [38].

Емоційна стійкість відіграє важливу роль у забезпеченні життєздатності осіб під час кризових ситуацій, таких як воєнні конфлікти. Рівень соціальної підтримки також впливає на здатність особи зберігати психологічну стійкість та життєздатність, надаючи додаткові ресурси необхідні для подолання складних обставин.

Підвищення емоційної та вольової стійкості може сприяти здатності осіб адаптуватися до кризових ситуацій та відновлювати життєздатність після психологічного стресу. Дослідження показують, що люди з високим рівнем емоційної та вольової стійкості мають більші шанси подолати кризові ситуації, зберігаючи позитивне ставлення та здатність до дії. У той же час низький рівень емоційної та вольової стійкості може призвести до погіршення психічного стану в кризових ситуаціях, що може вплинути на життєздатність та збільшити ризик розвитку психічних захворювань.

Надзвичайно важливо забезпечувати своєчасну психологічну підтримку для постраждалих, щоб допомогти їм відновити звичне життя та функціонування. У кризових ситуаціях психологічний захист населення є так само необхідним, як медичний, правовий та соціальний захист. Особливо потребують психологічної підтримки літні люди, жінки та діти. Також дуже

важливо проводити профілактику психічних розладів та підготовку людей до кризових ситуацій, щоб уникнути можливої негативної психологічної травми [38, с.154].

Визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я визначає емоційне здоров'я як стан благополуччя, за якого людина може розвивати свої здібності, впоратися зі звичайними стресовими ситуаціями, ефективно працювати та сприяти розвитку суспільства [39].

Науковці, проводячи аналіз у сучасній психологічній науці, відзначають наявність двох основних підходів до психологічної підтримки осіб, постраждалих від війни: перший передбачає надання психосоціальної та психологічної допомоги окремим або малим групам. Цей підхід спрямований на вирішення травматичних досвідів та сприяє швидшому подоланню стресових переживань людьми [44]. Другий підхід – це профілактичний, який не спрямований на аналіз минулого досвіду, а зосереджується на вирішенні поточних проблем людей. Інтервенції цього підходу спрямовані на те, щоб допомогти їм адаптуватися до максимально продуктивного життя в безпечному оточенні [48]. Отже, автори зауважують, що в сучасній психології екстремальних ситуацій спостерігається зміщення акценту з психопатологічного впливу, такого як посттравматичний стресовий розлад, депресія або відхилення в розвитку, на аналіз зміни цінностей, життєвих пріоритетів і соціальних відносин у постраждалих від війни [28, с. 56].

Найчастішими методами психологічної допомоги для підтримки та відновлення психічного здоров'я при його порушенні є психотерапія, консультування, поведінкова та когнітивна терапія. Ці методи можна застосовувати в процесі індивідуальної реабілітації та забезпечення психологічної підтримки.

Комплексна психосоціальна реабілітація є важливим аспектом психологічної допомоги, оскільки вона охоплює груповий підхід до роботи з постраждалими. Цей вид допомоги включає такі аспекти, як сімейна та

спецгрупова терапевтична та реабілітаційна практика, а також перекваліфікація для відновлення працездатності постраждалих.

Комплексна психосоціальна реабілітація охоплює кілька рівнів роботи, перший з яких - мікрогруповий. Цей рівень передбачає роботу з родиною та найближчими оточуючими учасника чи свідка бойових дій. У процесі індивідуальної реабілітації учасників чи свідків бойових подій участь у роботі групи відіграє важливу роль у їх соціальній адаптації, поверненні до суспільства та відновленні їхньої соціальної активності в усіх сферах життя [9].

Для надання адекватної психологічної підтримки особам, які постраждали внаслідок воєнних дій, необхідна участь високопрофесійних психологів з відповідною підготовкою. Діяльність психолога в цьому контексті є різноманітною та багатофункціональною. В процесі виконання своїх завдань психолог користується різними методами, прийомами та технологіями, які об'єднуються в окремі види діяльності [6].

Основною метою психологічної роботи щодо надання допомоги людині, яка опинилася в складних життєвих обставинах через воєнні дії, є збереження її статусу продуктивного суб'єкта діяльності, особистості та індивідуальності. Це сприяє позитивній взаємодії з оточуючим світом, іншими людьми та самою собою.

Для досягнення цієї мети важливо вирішити такі завдання[33]:

- сприяти стабілізації емоційного стану та розумному сприйняттю своєї життєвої ситуації;
- розвивати конструктивні методи вирішення складних життєвих ситуацій;
- підтримувати процеси самопізнання, самоприйняття, саморегуляції та самоконтролю;
- формувати позитивне уявлення про майбутнє;
- підтримувати відчуття відповідальності за власний майбутній шлях;
- розвивати соціальну компетентність та активність, вчити стратегій успішної поведінки;
- сприяти орієнтації на особистісний розвиток та соціальну самореалізацію.

Основними напрямками діяльності у психологічній підтримці осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій, є:

1. Виявлення та діагностика причин і проблем соціально-психологічної безпеки та дезадаптації постраждалих осіб у новому для них соціальному середовищі.
2. Моніторинг та аналіз статистичної інформації для визначення реального стану справ у середовищі, де проходять або проходили воєнні дії.
3. Розробка методичних рекомендацій для керівників державних органів, установ та підприємств з питань організації психологічної підтримки постраждалим особам.
4. Розробка порад для фахівців психологічних служб щодо оцінки, виправлення та підтримки осіб, які пережили воєнні дії;
5. Психологічна підтримка та захист прав сімей та окремих осіб, що зазнали складних життєвих ситуацій через воєнні події;
6. Організація інформаційних заходів для підвищення кваліфікації персоналу та керівників у протидії негативним соціально-психологічним явищам у робочих колективах [34].

Сучасні дослідження визнають, що найефективнішим засобом відновлення психосоціального здоров'я суспільства в умовах військового конфлікту є комплексна психосоціальна реабілітація [18, с.57].

Аналіз на прикладі воєнних конфліктів свідчить про те, що емоційна стійкість є ключовим фактором для життєздатності осіб у кризових ситуаціях. Низький рівень емоційної та вольової стійкості може спричинити розвиток психологічних та фізичних проблем, таких як посттравматичний стресовий розлад, депресія та інші психічні захворювання. З іншого боку, високий рівень емоційної та вольової стійкості може допомогти особам впоратися зі стресом та адаптуватися до кризових ситуацій.

1.3. Роль арт-терапії в розвитку емоційної стійкості

Арт-терапія визнана ключовим інструментом для вирішення емоційних проблем, що можуть виникати у людей різних вікових груп. У сучасному світі

існує багато стресових ситуацій і факторів, які можуть негативно впливати на психічне здоров'я людей. Емоційні труднощі можуть зустрічатися як у дітей, так і у підлітків і дорослих, ставлячи під загрозу їхнє психологічне благополуччя. Арт-терапія дозволяє людям виразити свої почуття та думки через творчість, що сприяє полегшенню стресу, зниженню тривоги та покращенню емоційного стану. Цей метод може бути особливо ефективним в роботі з різними віковими групами, оскільки він дозволяє людям знаходити спосіб вираження себе, навіть якщо вони мають обмежену словесну виразність.

Протягом останніх десятиліть значення психологічної підтримки та забезпечення емоційної стабільності наголошується як у сфері освіти, так і у клінічній практиці. Зростання рівня стресу, тривоги та депресії у сучасному світі викликає потребу у зосередженні уваги на методах, спрямованих на розвиток психоемоційної стійкості. Арт-терапія, використовуючи творчий процес, може стати ефективним інструментом для вираження та регулювання емоцій, що допомагає покращити психічне здоров'я та підтримувати психологічну стійкість.

Діти, підлітки та дорослі можуть зіткнутися з емоційними викликами, такими як стрес, тривога та інші емоційні труднощі, які можуть впливати на їхню якість життя та взаємини з іншими. Арт-терапія, з огляду на індивідуальний підхід та унікальність кожного клієнта, є ефективним інструментом для роботи з цими викликами. Важливо дослідити та зрозуміти, як арт-терапія може впливати на емоційне благополуччя та психічне здоров'я, забезпечуючи належну підтримку та розвиток у цих аспектах життя [5].

Арт-терапія виступає як важливий напрямок у психотерапевтичній практиці, застосовуючи творчий процес для здійснення психологічних і психічних змін у клієнтів. Її основні принципи вважаються ключовими для успішного застосування цього методу, оскільки сприяють виявленню, розумінню та трансформації емоційних і психологічних проблем.

Арт-терапія ґрунтується на ідеї, що саме творчий процес може мати терапевтичний ефект. Один з основних принципів полягає у використанні

різних видів мистецтва, таких як малювання, ліплення, музика або танець, для вираження і регулювання емоцій. Клієнти можуть використовувати творчий процес для вираження почуттів і думок, які може бути важко висловити словами.

Іншим ключовим аспектом є принцип безумовного прийняття та підтримки. Арт-терапевт створює безпечне середовище, де клієнти можуть вільно виражати себе, не боячись критики чи осуду. Це сприяє розвитку почуття довіри та відкритості, які є важливими для психотерапевтичного процесу [40, с. 21].

Одним із ключових принципів є індивідуалізація та адаптація методів до потреб кожного клієнта. Арт-терапевт бере до уваги унікальність кожної людини і розробляє індивідуальний підхід для досягнення найбільш ефективних результатів.

Використання арт-терапії базується на вірі в силу творчого процесу як інструменту самовираження, самовизначення та самокорекції. Ці принципи визнані ключовими для створення позитивного та ефективного терапевтичного досвіду для клієнтів різного віку та з різними емоційними проблемами.

Арт-терапія виявилася надзвичайно ефективною у виявленні та роботі з емоційними проблемами у різних вікових групах, пропонуючи індивідуальний і творчий підхід до розвитку емоційної стійкості та психологічного благополуччя.

У випадку з дітьми арт-терапія може допомогти виявити і виразити їхні емоції, в тому числі ті, які може бути важко висловити словами. Малювання, живопис та інші художні методи можуть стати для дітей способом вираження радості, страху, тривоги або смутку, що особливо важливо в ранньому віці, коли комунікативні навички ще не до кінця розвинені.

У підлітковому віці, коли емоційні проблеми можуть бути складнішими і різноманітнішими, арт-терапія дозволяє підліткам досліджувати свої внутрішні почуття і знаходити конструктивні способи вираження своїх емоцій. Завдяки

різноманітним творчим технікам арт-терапія стає платформою для самовираження, саморефлексії та розвитку емоційного інтелекту.

У дорослому віці арт-терапія є ефективним інструментом для розв'язання різноманітних емоційних проблем, таких як стрес, тривога, депресія або травматичний досвід. Завдяки використанню творчого процесу дорослі можуть ідентифікувати та зрозуміти свої емоції і розробити адаптивні стратегії для їх подолання [12, с. 31].

Отже, арт-терапія відіграє важливу роль у виявленні та роботі з емоційними проблемами у різних вікових групах, сприяючи поліпшенню емоційної самосвідомості, регуляції та загального психічного здоров'я. Цей метод є універсальним та гнучким, надаючи конкретні техніки та втручання для роботи з різними типами емоційних проблем у клієнтів:

- Стрес і тривога. Арт-терапія дозволяє клієнтам виразити фізичні та емоційні прояви стресу через творчий процес. Малювання, ліплення або робота з кольорами можуть бути використані для розслаблення та зменшення тривожності. Клієнти мають можливість створювати образи, що відображають їхні почуття, що допомагає їм зрозуміти та впоратися із стресовими ситуаціями.
- Депресія та смуток. Арт-терапія сприяє виявленню і вираженню емоцій, пов'язаних з депресією і смутком. Художні техніки можуть слугувати засобом трансформації важких почуттів і відкриття нових перспектив. Робота з кольорами, тіньові малюнки або колажі можуть допомогти виразити і переробити глибокі емоції.
- Травматичний досвід. Арт-терапія створює можливість для клієнтів безпечно виразити емоції, що пов'язані з травматичним досвідом. Робота з символами, образами та метафорами може допомогти розкрити та зрозуміти цей досвід. Такий підхід сприяє емоційному зціленню та розвитку почуття безпеки.
- Емоційна дезорієнтація. У випадках емоційної дезорієнтації арт-терапія дозволяє клієнтам орієнтуватися в своїх емоціях і знаходити способи

самовираження. Використання різноманітних матеріалів і технік може допомогти створити новий емоційний порядок і сприяти самовизначенню [1].

В сучасній арт-терапії існує велика різноманітність напрямків, оскільки будь-який вид мистецтва може бути використаний для психотерапії та психологічної корекції. Серед різних видів арт-терапії можна виокремити анімаційну терапію, бібліотерапію, метод "нейрографії", відеотерапію, драматерапію, ігротерапію, ізотерапію, лялькотерапію, маскотерапію, мандала-терапію, музикотерапію, пісочну терапію, глинотерапію, танцювальну терапію, казкотерапію, кольоротерапію, фототерапію та етнотерапію.

Зокрема, одним із основних напрямків є ігротерапія. Це метод психотерапевтичного впливу на дітей і дорослих, в якому використовується гра. Гра має потужний вплив на розвиток особистості, сприяє формуванню близьких відносин у групі, допомагає знімати напруженість, підвищує самооцінку та надає можливість вірити в себе в різних ситуаціях спілкування, зменшуючи соціально значущі наслідки.

Ізотерапія – це форма терапії образотворчим мистецтвом, зокрема малюванням, яка використовується для психологічної корекції клієнтів, що мають невротичні, психосоматичні порушення, а також для дітей і підлітків з труднощами у навчанні та соціальній адаптації, а також при внутрішньосімейних конфліктах.

Метод нейрографії в арт-терапії виявляється ефективним для корекції невротичних станів. Це техніка, що полягає в перенесенні образу проблеми або складної ситуації у візуальні образи, використовуючи зорову візуалізацію. Цей інструмент допомагає усвідомити проблему як систему запитань і відповідей, які на папері стають більш зрозумілими для сприйняття. Такий підхід дозволяє знаходити прості виходи зі складних ситуацій [22, с.23].

Метод нейрографії ґрунтується на різноманітних психологічних підходах, таких як гештальт-терапія, "теорія поля" Курта Левіна (аналіз простору життя, в якому нейрографія діє у контексті особистісного і соціального поля), теорія

геометричних символів К. Юнга та архетипи, такі як коло (символізує прагнення до гармонії в житті), трикутник (вказує на "гострі" складні ситуації), багатокутники (підсвідомі спроби організувати прості форми у складні системи запитань і відповідей) та інші, які резонують з нашим глибинним психічним світом. Найкращим способом використання нейрографії є його поєднання з музикотерапією, казковою терапією, а також техніками аутотренінгу та тілесно-орієнтованої терапії. Це співвідношення позитивно впливає на невротичну симптоматику, зменшує тривогу та психічну напругу [22, с. 24]. Ці психологічні методики пропонують рекомендації щодо корекції емоційних розладів за допомогою арт-терапії.

Музикотерапія – це контрольоване використання музики з метою реабілітації, навчання та виховання дітей і дорослих, які страждають від соматичних і психічних захворювань [23, с. 131].

Пісочна терапія, у рамках арт-терапії, представляє собою форму невербальної психокорекції, де основний акцент робиться на творчому самовираженні клієнта. Це дозволяє відбуватися відреагуванням на внутрішню напругу та сприяє пошуку шляхів особистісного розвитку на несвідомо-символічному рівні.

Танцювальна терапія є психотерапевтичним методом, який використовує рух для розвитку соціальних, когнітивних, емоційних і фізичних аспектів життя людини. Цей вид терапії представляє собою новий підхід до лікування різноманітних захворювань.

Танцювальну терапію часто розглядають як самостійний напрямок у психотерапії або відносять до тілесно-орієнтованої терапії.

Казкотерапія є методом, що використовує форму казок для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості та покращення взаємодії з оточуючим світом. Багато відомих психологів, як зарубіжних, так і вітчизняних, використовують цей метод у своїй практиці, серед яких Е. Фромм, Е. Берн, Е. Гарднер, Вачков І. В., М. Осорина, Е. Лісіна, Т. Зінкевич-Євстигнєєва та інші [37].

Казкотерапія базується на використанні казки як архетипічної метафори з метою проведення психодіагностики, що описує цілісну картину світу особистості, визначає її проблемні та ресурсні елементи. Також вона використовується для психокорекції, сприяючи розвитку креативності особистості та розширенню спектру альтернативних рішень. Крім того, казкотерапія застосовується в рамках психотерапії та психологічного консультування для зміцнення через використання казкових елементів.

Драматерапія, один із найактивніше розвиваючихся напрямків сучасної терапії, здійснюється шляхом використання драматичних елементів. Т.Ю. Колошина розглядає широке поширення та ефективність драматерапії як результат постійної потреби гри серед дорослих та дітей у сучасному світі, а також як наслідок втрати потужної народної ігрової культури.

Одним із засновників драматерапії є, безумовно, Я. Морено, який встановив "Театр спонтанності" у Відні та "Терапевтичний театр" у Нью-Йорку в 30-40-х роках XX століття. Відмінність драматерапії від психодрами полягає у відсутності протагоніста і відсутності драматизації проблеми. За допомогою драматерапії відбувається не лише розвиток креативності, але й розширення свідомості, розширення спектру поведінкових стратегій і вивчення нових, більш креативних способів взаємодії з оточуючим світом.

Фототерапія, яка базується на використанні фотографій або слайдів для розв'язання психологічних проблем і розвитку особистості, є одним з напрямків арт-терапії. Це відносно новий вид арт-терапії, розвиток якого розпочався в Америці в 70-х роках минулого століття.

Без сумніву, використання психологічних методів у межах арт-терапії є дієвим при емоційних розладах, зокрема, у випадках депресивних, невротичних і кризових станах, а також при зниженні емоційного тону, лабільності, імпульсивних емоційних реакцій, емоційній депривації, страхах і фобіях. Також важкі емоційні розлади можуть послужити причиною для застосування арт-терапії. Головною метою психологічної корекції емоційних розладів через арт-

терапію є поліпшення та збереження психічного здоров'я, шляхом надання соціально прийнятних способів вираження негативних емоцій.

Останнім часом арт-терапія стала широко використовуватися у лікувально-реабілітаційній роботі з ветеранами, які страждають від психоемоційних розладів, післявоєнних стресових розладів, деструктивних емоційних станів тощо. Це пояснюється тим, що арт-терапія не має протипоказань і є ефективною у корекції різних вад; її можна застосовувати як індивідуально, так і на групових заняттях.

Структура арт-терапевтичного заняття включає такі послідовні етапи: налаштування на творчість (привчання учасників до спонтанної образотворчої діяльності та внутрішньогрупового спілкування; для цього можуть використовуватися ігри, рухові і танцювальні вправи, прості зображувальні прийоми); актуалізація зорових, аудіальних і кінестетичних відчуттів (для цього можливе застосування малювання в поєднанні з елементами музичної та танцювальної терапії, які покращують настрій і стимулюють волю до одужання, краще обирати мелодійні композиції без тексту, гучність регулювати у взаємодії з учасниками); індивідуальна образотворча діяльність – індивідуальна творчість для дослідження власних проблем і переживань (тут важливий процес спонтанної творчості, емоційний стан клієнта, його внутрішній світ, цей етап передбачає непряму діагностику при інтерпретації малюнків за критеріями відомі проєктивні методики, але слід уникати узагальненості та враховувати суб'єктивні фактори автора, наприклад, психічний стан); активізація вербальної та невербальної комунікації (створення умов для внутрішньогрупового спілкування, кожному учаснику пропонується показати свою роботу та розповісти про неї – ступінь відкритості та відвертості самопрезентації залежить від рівня довіри в групі, арт-терапевт та особистісні особливості автора, якщо вони відмовляються від розмови, то не наполягають; колективна робота в малих групах (учасники придумують сюжет і розігрують короткі п'єси; переведення травматичних переживань у комічну форму призводить до катарсису, звільнення від неприємних почуттів та емоцій).

Рефлексивний етап, який повинен проходити в атмосфері душевної теплоти, співпереживання, турботи (це дозволяє учаснику арт-терапевтичного заняття пережити ситуацію успіху в тій чи іншій діяльності). Тривалість сеансів арт-терапії може бути значною – до 12 сеансів – короткострокові, до року – середньострокові, кілька років – довгострокові; а також позиція психотерапевта, яка може бути директивною і недирективною. Останнє визначається не лише теоретичною орієнтацією психотерапевта, а й його особистісними характеристиками [37].

Отже, арт-терапія є ефективним інструментом для розвитку емоційної стійкості у дітей та дорослих. Використання арт-терапії допомагає відновити психоемоційний стан, адаптуватися до нових умов та формувати емоційно-вольову саморегуляцію поведінки. Арт-терапія сприяє покращенню емоційного благополуччя та зниженню психологічного стресу. Використання методів арт-терапії, може допомогти в усвідомленні та подоланні багатьох психологічних проблем. Робота з арт-терапією має проводитися в атмосфері довіри, емпатії та турботи. Психологічна корекція емоційних розладів може призвести до поліпшення психічного стану та збереження психологічного здоров'я.

Висновки до першого розділу

Емоційна стійкість є важливим аспектом життя кожної людини. Вона визначається вольовими, мотиваційними, емоційними та інтелектуальними компонентами, і включає в себе здатність контролювати власні емоції та реагувати на стресові ситуації. Емоційна стійкість є особистісною якістю та може бути розвинута через подолання складних життєвих обставин і негативних емоційних станів.

У сучасній Україні, під час воєнного конфлікту, багато людей стають жертвами психологічної травматизації. Особи, постраждалі від війни, особливо вразливі до негативних зовнішніх впливів, і можуть потребувати психологічної допомоги. Також діти та молодь можуть страждати від посттравматичного стресового розладу та інших психічних розладів.

Розвиток емоційної стійкості важливий для успішної професійної діяльності та саморозвитку. Враховуючи це, необхідно проводити роботу з розвитку емоційної стійкості в різних категоріях населення, зокрема серед військовослужбовців, їхніх родин, внутрішньо переміщених осіб, дітей та молоді.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСІБ, ПОСТРАЖДАЛИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Психологічний інструментарій дослідження емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни

Вивчення емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни передбачає проведення емпіричного дослідження. Нині розвиток подій в нашій країні призводить до того, що щодня стає більше осіб, які є потерпілими через війну. І вивчення даної теми є зараз і буде актуальне ще й після завершення бойових дій. Адже, військові будуть повертатись з лінії фронту до своїх родин, а частина людей буде повертатись і відбудовувати свої домівки. Сучасні технології сьогодні дозволяють нам комунікувати з людьми на різній відстані. Тому для проведення дослідження ми задіяли осіб, постраждалих через війну з різних міст України.

Дослідження відбувалось в три етапи:

- підготовчий етап – дозволив визначити методологічну основу дослідження, виділити проблему, об'єкт і предмет дослідження;
- основний етап – включив в себе збір емпіричних даних та обробку отриманих результатів;
- заключний етап – інтерпретація результатів та формування висновків.

Метою нашого дослідження є вивчення емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни. Для реалізації поставлених завдань ми використали наступні методики:

1. Методика самооцінки емоційного стану Уессмана- Рікса.
2. Методика «Особистісна шкала проявів тривоги» Тейлор (в адаптації В. Норакидзе).
3. Шкала позитивного ментального здоров'я.
4. Особистісний опитувальник Айзенка.

Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса.

Дана методика була розроблена американськими психологами А. Уессманом і Д. Ріксом для самостійно визначення емоційного стану. Простота виконання методики робить її оперативним інструментом.

Методика складається із чотирьох блоків: «спокійність – тривожність», «енергійність – втомленість», «піднесення – пригніченість», «впевненість у собі – безпорадність». Вимірювання проводиться за десятибальною системою. Респонденту пропонується обрати в кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке на зараз більше відображає його стан. Після вибору досліджуваного, можна в межах кожної шкали виконати аналіз результатів і визначити найбільш виразний для нього в даний момент емоційний стан. Методика самооцінки емоційних станів може використовуватись для вивчення емоційної стійкості, а також для виявлення різних психічних розладів, що пов'язані з керуванням емоцій [19, с. 94].

Методика «Особистісна шкала проявів тривоги Дж. Тейлора» (у модифікації В.Г. Норакидзе)

Дана методика призначена для визначення рівня тривожності. Вона була опублікована в 1953 році Дж. Тейлор і складалась зі 100 пунктів. У 1975 році В.Г. Норакидзе модифікував дану методику і доповнив її шкалою брехні, що дозволяє визначити неправдивість у відповідях.

Респонденту пропонується прочитати кожне з 60 тверджень і дати на нього відповідь «так» чи «ні». Відповідати потрібно не задумуючись. По результатам методики оцінюємо рівень тривоги. Якщо респондент набрав 40 – 50 балів, то рівень тривоги можна вважати як дуже високий, 25 – 39 балів показують високий рівень тривоги, 16 – 24 бали – середній рівень (з нахилом до високого), 5 – 15 балів – середній рівень (з нахилом до низького), 0 – 4 бали вказує на низький рівень тривоги [29, с. 169].

Шкала позитивного ментального здоров'я

Дана методика дозволяє визначити позитивний напрям ментального здоров'я. І це дуже важливо, тому що позитивне ментальне здоров'я дозволяє

зберігати стресостійкість, спілкуватись активно з іншими людьми, радіти життю. Методика складається із дев'яти тверджень та використовує 4-бальну шкалу оцінювання. Респондент має прочитати кожне твердження і обрати одну відповідь із чотирьох запропонованих. Максимальна кількість балів 36, а найменша дев'ять. Якщо респондент набрав 9 – 24 бали, то відповідає низькому рівню ментального здоров'я, якщо 25 – 29 балів – середній рівень і 30 – 36 балів – високий рівень [27, с. 19].

Особистісний опитувальник Айзенка

Особистісний опитувальник Айзенка в 1964 році опублікував Ганс Айзенк для діагностування особистості та характеристик темпераменту. Автор методики проаналізував обстеження солдат-невротиків і зробив висновок, що всі риси, які описують людину, можна узагальнити за допомогою екстраверсії (інтроверсії) та нейротизму [46].

Шкала «Інтроверсія-Екстраверсія» показує індивідуально-психологічну орієнтацію особистості. Якщо людина виражений екстраверт, то це означає, що вона більше керується зовнішніми об'єктами. Якщо ж переважає інтроверсія, то це свідчить, що особистість цікавить більше її внутрішній світ.

Екстраверт – це впевнений у собі індивід, який діє в моменті є імпульсивним, оптимістичним, ризикованим, вільним від турбот і любить спілкуватись, не контролює свої емоції і почуття.

Інтроверт – це спокійний, стриманий індивід, який довіряє лише близьким, завжди контролює свої почуття, серйозно ставиться до ухвалення своїх рішень.

Нейротизм – це стан емоційної збудженості. Індивід з нейротизмом характеризується в основному не вольовою регуляцією і є емоційно нестійким.

Фактори екстраверсія (інтроверсія) та нейротизм є незалежними і разом вони можуть характеризувати тип особистості.

Опитувальник Айзенка складається із 57 питань. По 24 запитання сформовані для визначення екстраверсії (інтроверсії) та нейротизму, а ще 9 питань показують відвертість респондента у відповідях [20].

Результати обробляють за допомогою ключа. Для початку перевіряють шкалу відвертості, а потім уже підраховують бали за шкалою екстраверсії та нейротизму. Також, на основі отриманих і оброблених результатів, визначається темперамент респондента.

По результатам опитувальника, якщо респондент по шкалі екстраверсія-інтроверсія набрав більше 12 балів, то це свідчить про належність до екстравертів, менше 12 балів – до інтровертів. Якщо по шкалі нейротизму досліджуваний набрав понад 12 балів, то це вказує на приналежність до невротиків [21].

Текст методик та їх інтерпретація розміщені в додатку А.

2.2. Збір та аналіз отриманих результатів дослідження емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни

Емпіричні дослідження емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни проводили в липні 2024 року в онлайн форматі. Для проведення досліджень було розроблено 4 гугл-форми на основі змісту методик, які були надіслані респондентам. Всього в усіх дослідженнях взяли участь 31 особа віком від 24 до 55 років. Група досліджуваних складалась із внутрішньо переміщених осіб та близьких родичів військовослужбовців (рис. 2.1).

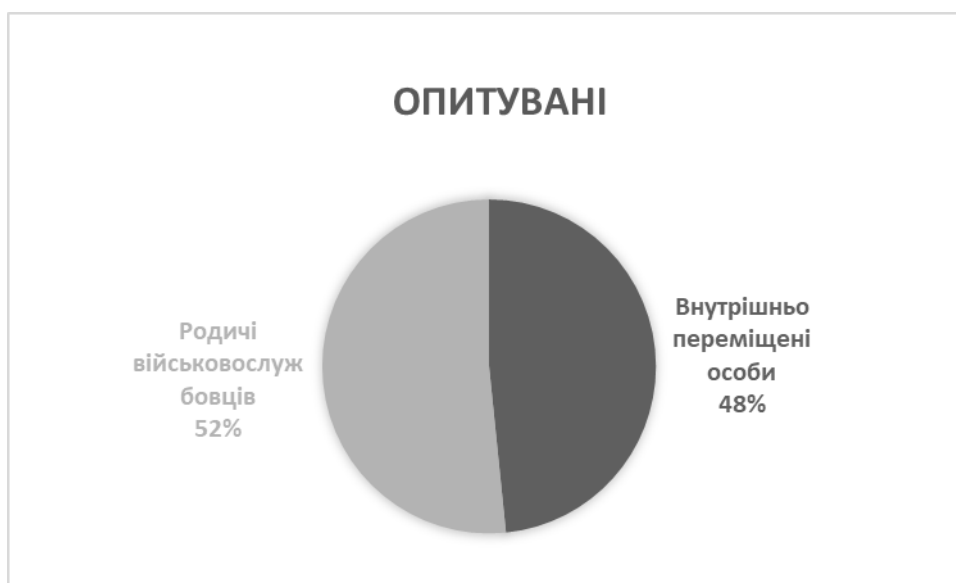


Рис. 2.1. Розподіл опитуваних на підгрупи (n=31)

Для визначення емоційного стану респондентів, ми використали методику самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса. Відповідно до отриманих результатів дослідження, більшість респондентів перебувають у погіршеному стані (рис. 2.2).

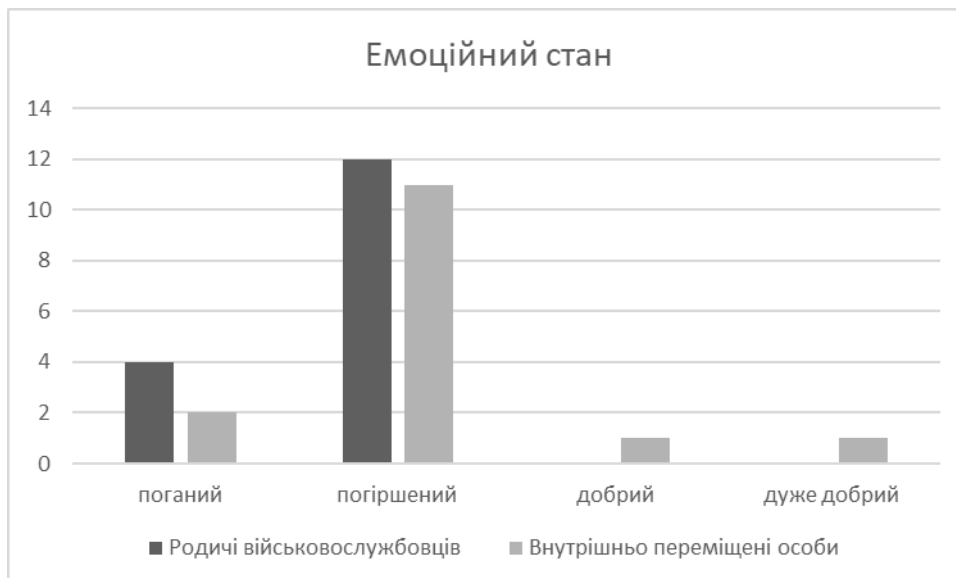


Рис. 2.2. Аналіз емоційного стану респондентів за «Методикою самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса» (n=31)

Коли ми перевели дані у відсотки, то визначили, що із досліджуваних родичів військовослужбовців 25% перебувають у поганому стані, 75% – у погіршеному, і ніхто не перебуває у доброму чи дуже доброму стані. У групі внутрішньо переміщених осіб у поганому стані перебуває 13%, у погіршеному – 73%, а в доброму і дуже доброму – по 7%. Дані представлені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Результати діагностики за «Методикою самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса» (n=31)

Група респондентів	Емоційний стан			
	поганий	погірше- ний	добрий	дуже добрий
Родичі військовослужбовців	25%	75%	0%	0%
Внутрішньо переміщені особи	13%	73%	7%	7%

Ми також розглянули окремо по шкалам ступінь емоційного підйому та виснаження кожної підгрупи (рис. 2.3).

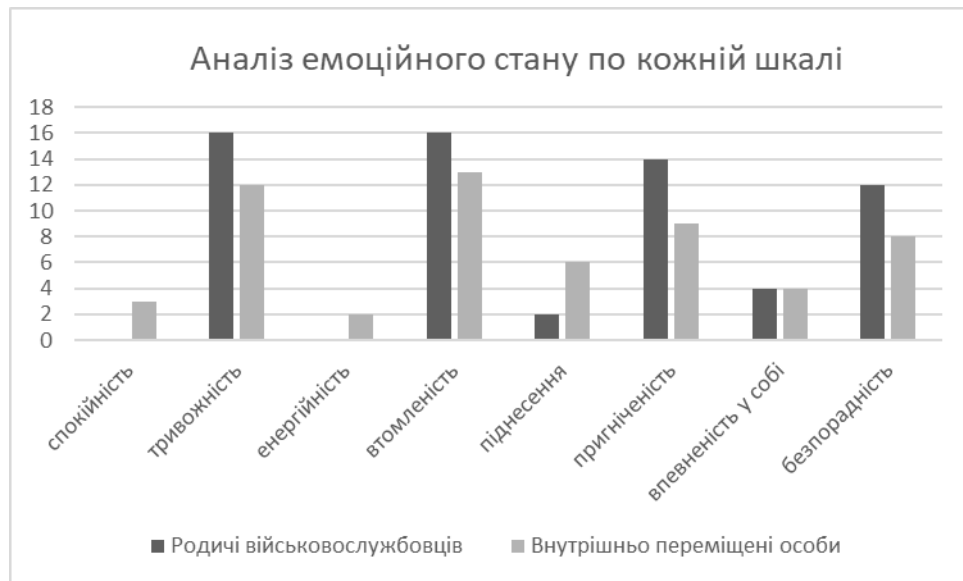


Рис. 2.3. Аналіз ступеню емоційного підйому та виснаження за «Методикою самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса» (n=31)

Таблиця 2.2

Дослідження показників піднесеного і пригніченого стану за «Методикою самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса» (n=31)

Родичі військовослужбовців			
Емоційний стан	Кількість %	Емоційний стан	Кількість %
Спокійність	0	Тривожність	100
Енергійність	0	Втомленість	100
Піднесення	12,5	Пригніченість	87,5
Впевненість у собі	25	Безпорадність	75
Внутрішньо переміщені особи			
Спокійність	20	Тривожність	80
Енергійність	13	Втомленість	87
Піднесення	40	Пригніченість	60
Впевненість у собі	27	Безпорадність	53

Співвідношення між показниками піднесеного та пригніченого стану є значне. Як ми бачимо з табл. 2.2 в усіх родичів військовослужбовців тривожність та втомленість, також 87,5% відчувають пригніченість та 75% безпорадність. У внутрішньо переміщених осіб теж відмічається значна тривожність – 80% та втомленість – 87%, пригніченість відчуває 60%, а безпорадність – 53%.

Всі дані дослідження вказують на те, що більшість респондентів перебувають в тривожному стані, постійно втомлені, а також відчувають безпорадність в своєму житті, що призводить до постійного погіршеного емоційного стану, втрачається активність у роботі, а також відчуття позитиву і радості у житті.

Для визначення рівня тривожності респондентів ми використали методику «Особистісна шкала проявів тривоги Дж. Тейлора». Для початку встановили кількість неправдивих відповідей. За шкалою брехні було визначено 3 респонденти, які дали неправдиві відповіді, тому в аналіз ми їх відповіді не враховували (рис. 2.4).

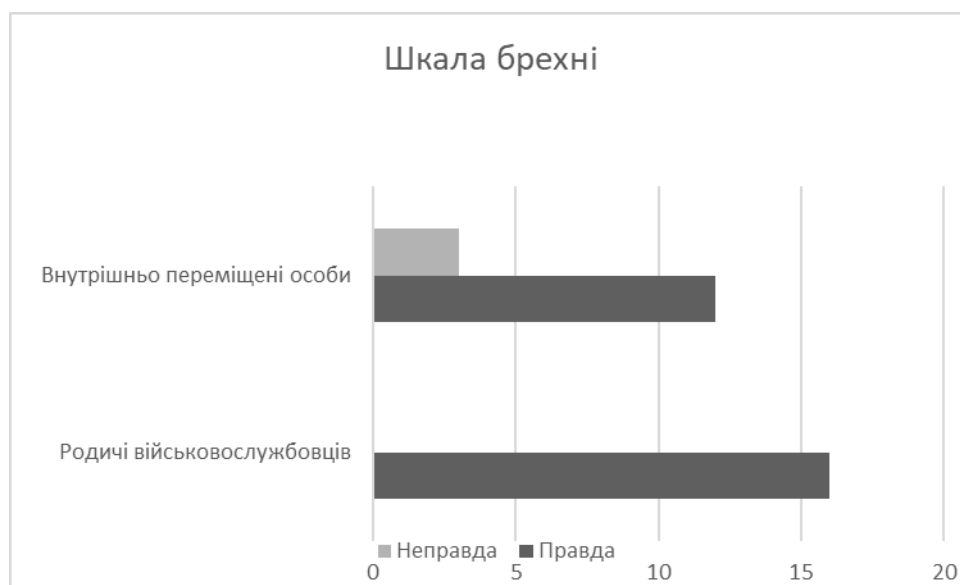


Рис. 2.4. Результати правдивих відповідей респондентів в діагностиці за методикою «Особистісна шкала проявів тривоги Дж. Тейлора» (n=31)

Аналіз результатів методики показав, що більшість респондентів мають високий рівень тривоги (рис. 2.5).

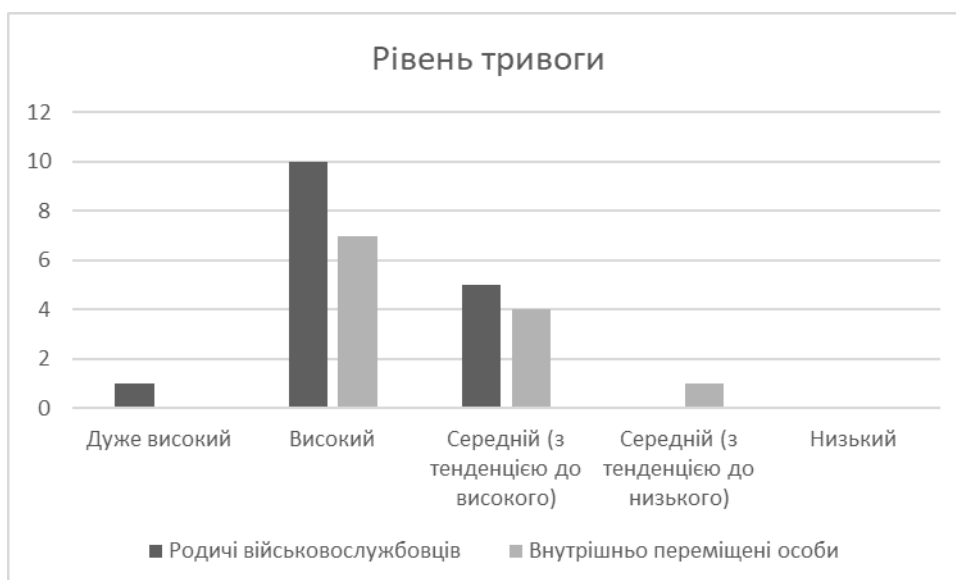


Рис. 2.5. Результати діагностики за методикою «Особистісна шкала проявів тривоги Дж. Тейлора» (n=28)

Таблиця 2.3

Результати діагности рівня тривоги за методикою «Особистісна шкала проявів тривоги Дж. Тейлора» (n=28)

Група респондентів	Рівень тривоги				
	дуже високий	високий	середній (з тенденцією до високого)	середній (з тенденцією до низького)	низький
Родичі військовослужбовців	6%	63%	31%	0%	0%
Внутрішньо переміщені особи	0%	58%	33%	8%	0%

Перевівши результати опитування у відсотки ми визначили, що у групі родичів військовослужбовців 6% респондентів мають дуже високий рівень тривоги, 63% – високий рівень, 31% – середній рівень з тенденцією до високого, а низького рівня тривоги і середнього з тенденцією до низького немає жоден досліджуваний. У групі внутрішньо переміщених осіб ніхто не має дуже

високого рівня тривоги, але 58% мають високий рівень, 33% – середній з тенденцією до високого, 8% – середній з тенденцією до низького та 0% мають низький рівень. Дані наведені в табл. 2.3.

Аналізуючи вище наведене, можна зробити висновок, що стан тривоги доволі високий в обох групах, проте внутрішньо переміщені особи мають трішки кращі показники.

Щоб визначити рівень ментального здоров'я респондентів, ми використали «Шкалу позитивного ментального здоров'я». Аналізуючи дослідження було виявлено у більшості досліджуваних низький рівень ментального здоров'я (рис. 2.6).

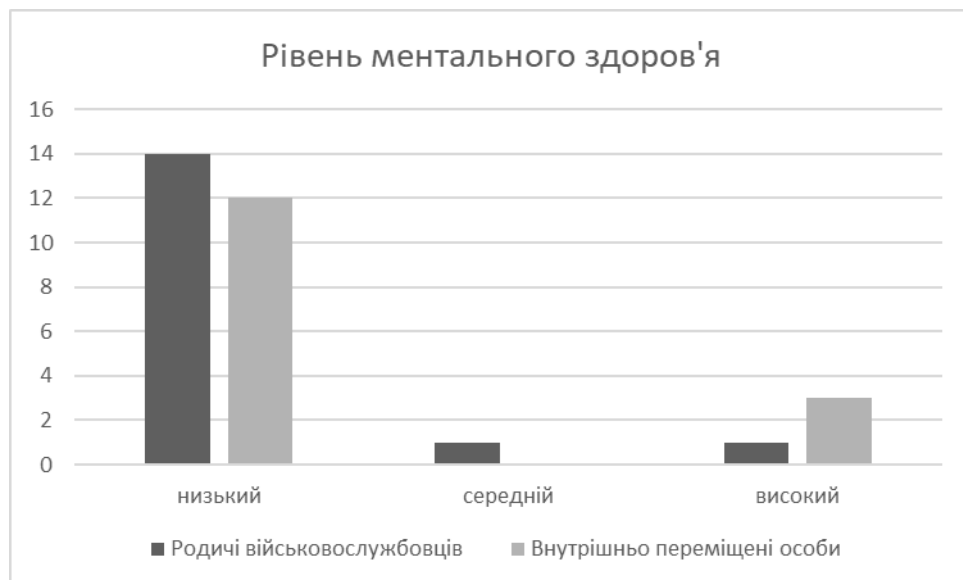


Рис. 2.6. Результати діагностики за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» (n=31)

Таблиця 2.4

Результати дослідження за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» (n=31)

Група досліджуваних	Рівень позитивного ментального здоров'я		
	низький	середній	високий
Родичі військовослужбовців	88%	6%	6%
Внутрішньо переміщені особи	80%	0%	20%

Перевівши дані у відсотки, ми визначили, що у групі родичів військовослужбовців 88% досліджуваних мають низький рівень ментального здоров'я і по 6% мають середній та високий рівень. У групі внутрішньо переміщених осіб низький рівень мають 80% респондентів, а решта 20% мають високий рівень. Дані наведені в табл. 2.4.

Позитивне ментальне здоров'я – це стан психологічного благополуччя. Це можливість людини справлятися зі стресом, розвивати свої здібності та навички, навчатись, працювати. Це важлива складова її загального фізичного стану [37]. Аналізуючи вище наведене, ми бачимо, що обидві групи мають низький рівень позитивного ментального здоров'я, що свідчить про необхідність розвитку емоційної стійкості.

Для діагностування особистості та характеристик темпераменту ми використали методику «Особистісний опитувальник Айзенка». Перш ніж виконувати аналіз, скористались школою правди і виявили, що 3 особи дали неправдиві рішення (рис. 2.7). Тому в аналізі дослідження дані відповіді ми враховувати не будемо.

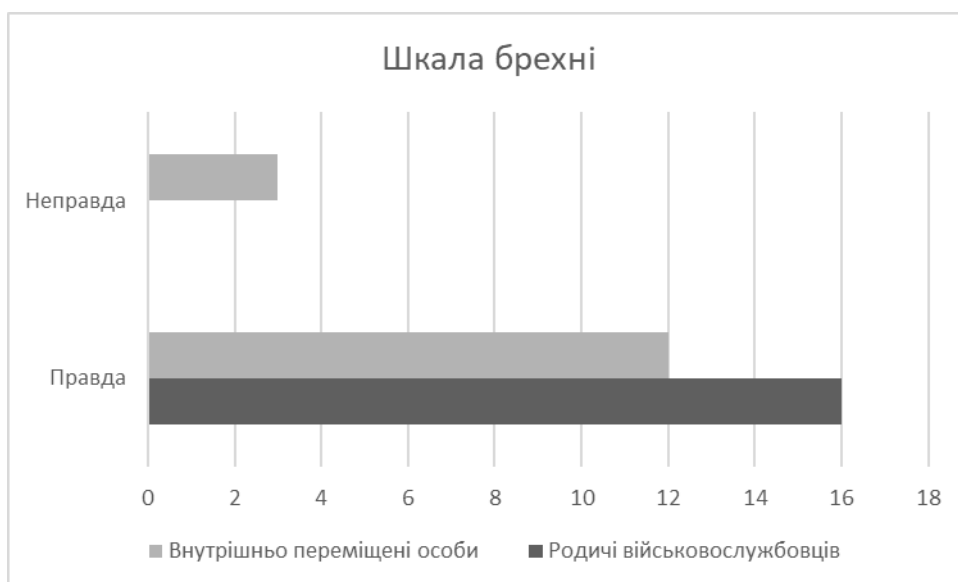


Рис. 2.7. Результати правдивих відповідей респондентів в діагностиці за методикою «Особистісний опитувальник Айзенка» (n=31)

Згідно аналізу дослідження в групі родичів військовослужбовців більше інтровертів, а також високий рівень нейротизму. В групі внутрішньо

переміщених осіб більше екстравертів, ніж інтровертів та емоційно стабільних осіб теж трішки більше (рис. 2.8).

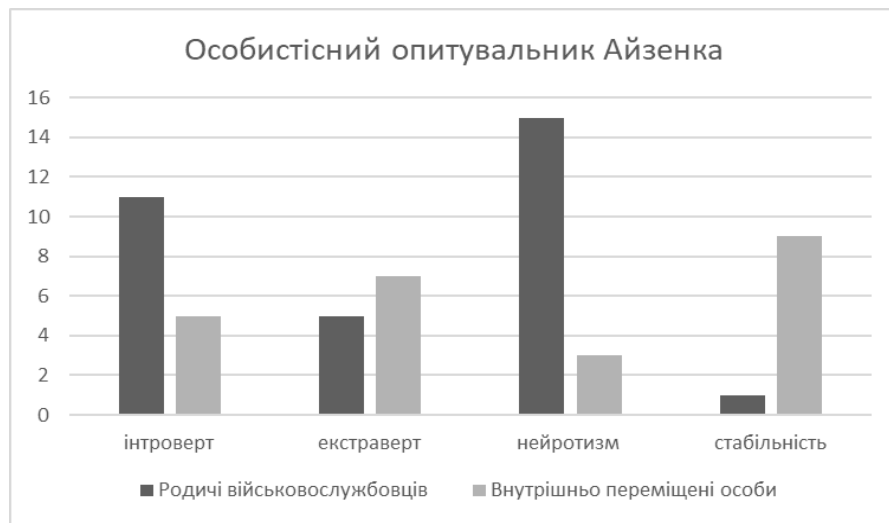


Рис. 2.8. Результати діагностики за методикою «Особистісний опитувальник Айзенка» (n=28)

Проаналізуємо рівень схильності до екстраверсії-інтроверсії та нейротизму у групах, а також типи темпераменту. Дані наведені в табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Результати дослідження за методикою «Особистісний опитувальник Айзенка» (n=28)

Родичі військовослужбовців						
Респон- денти	Кіль- кість	%	Меланхоліки	Холерики	Флегматики	Сангвініки
			Кількість респондентів			
Інтроверти	11	69	9 (56%)	4 (25%)	3 (19%)	0 (0%)
Екстраверти	5	31				
Стабільність	1	6				
Нейротизм	15	94				
Внутрішньо переміщені особи						
Респон- денти	Кіль- кість	%	Меланхоліки	Холерики	Флегматики	Сангвініки
			Кількість респондентів			
Інтроверти	5	42				

Екстраверти	7	58	4 (33%)	5 (42%)	2 (17%)	1 (8%)
Стабільність	9	75				
Нейротизм	3	25				

Отже із таблиці ми бачимо, що в групі родичів військовослужбовців, більшість осіб є інтроверти – 69% (11 осіб) і з вираженими показниками по шкалі 94% (15 осіб) «Нейротизм». Інтроверти, як правило, більш зосереджені на собі, своєму близькому оточенні та витрачають свої ресурси в першу чергу на себе, свої внутрішні роздуми, самотійну роботу. Високі показники нейротизму вказують на підвищений рівень тривожності, неможливість стійко триматись в різних стресових ситуаціях, що може призводити до дратівливості, високої емоційності.

Якщо ж розглянемо групу внутрішньо переміщених осіб, то трошки більше респондентів є екстраверти – 58% (7 осіб), але і немало інтровертів – 42% (5 осіб). Проте в даній групі більшість осіб по шкалі «Нейротизм» мають стабільність – 75% (9 осіб). І це говорить нам про те, що внутрішньо переміщені особи більш є стабільними, емоційно стійкими та спокійніше реагують на події. Ну а екстраверти – це, зазвичай, товариські, імпульсивні люди, вони проявляють ініціативу, мають більшу необхідність встановлювати соціальні контакти, а також більш наділені оптимізмом.

Висновок до другого розділу

Результати емпіричного дослідження емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни, дозволяють зробити наступні висновки:

1. Аналіз показав, що емоційний стан у більшості досліджуваних погіршений, рівень тривоги високий та середній з тенденцією до високого, низький рівень позитивного ментального здоров'я та підвищений рівень нейротизму. При тому, аналізуючи дві підгрупи респондентів, емоційний стан за низкою показників у внутрішньо переміщених осіб трошки кращий, ніж в родичів військовослужбовців. Зокрема, це відображається у тому, що пригніченість та безпорадність

відчуває менша кількість осіб внутрішньо переміщених, а також у 14% було виявлено добрий та дуже добрий емоційний стан, чого із родичів військовослужбовців жоден не має. Більшість родичів військовослужбовців мають показники високкого рівня тривоги та низького рівень позитивного ментального здоров'я. Також у 75% внутрішньо переміщених осіб емоційний стан стабільний і лише у 25% проявлений нейротизм, коли ж у родичів військовослужбовців нейротизм визначили у 94%. Все це говорить про те, що внутрішньо переміщені особи, змінивши своє місце проживання, виїхавши з бойових дій, змогли більш стабілізуватись емоційно та адаптуватись до умов. Проте родичі військовослужбовців більше перебувають в напруженому емоційному стані, тому що постійно тривожаться за своїх рідних, які приймають участь у бойових діях і адаптуватись до цього їм важко.

2. В українській психологічній науці та практиці є уже розроблені, а також і ще розробляються програми, які направлені на психологічну допомогу особам, постраждалим під час війни. Як показує досвід нашої країни і інших країн, де відбувались бойові дії, люди роками оговтуються після пережитих травматичних подій. Тому ми прагнемо розробити програму розвитку емоційної стійкості за допомогою арт-терапії, яка допоможе людям покращити своє ментальне здоров'я.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСІБ, ПОСТРАЖДАЛИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

3.1. Розробка програми арт-терапії для осіб, постраждалих під час війни

Розробка програми для зміцнення емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни є ключовим аспектом їхньої реабілітації. Адже, варто враховувати, що лише психологічного втручання може бути недостатньо для формування такого складного феномену, як емоційна стійкість. Тому важливою задачею сучасності є використання арт-терапії у психокорекційних і тренінгових програмах для більш ефективної допомоги.

Відповідно до загальної тривалості курсу арт-терапії та моменту його початку, з урахуванням етапів розвитку адаптаційних реакцій і їхніх можливих наслідків від психічної травми, програма може бути поділена на кілька етапів. Кожен із цих етапів включає певні техніки та види роботи, що відповідають конкретним потребам учасників.

Перший етап програми розвитку емоційної стійкості для осіб, постраждалих під час війни, засобами арт-терапії спрямований на початкову психологічну стабілізацію. Він включає створення безпечного та підтримуючого середовища, освоєння базових технік саморегуляції, а також підтримку розвитку нових способів комунікації та самовираження через творчі засоби.

Другий етап зосереджений на екстерналізації та початковій переробці травматичного досвіду. На цьому етапі використовуються як звичні, так і альтернативні форми комунікації через мистецтво та терапевтичні відносини. Основним завданням є вираження емоційно-заряджених переживань, з акцентом на підтриманні емоційної рівноваги і поступовому опрацюванні травматичних спогадів.

Третій етап програми полягає у глибокій особистісній переробці травматичного досвіду та сприяє реконструкції внутрішнього світу. На цьому етапі відбувається перебудова значущих взаємин, розвиток нових моделей реагування та підвищення самооцінки через творчі практики, що сприяють внутрішньому зціленню [25].

Завершальний етап психокорекційної програми емоційної стійкості для осіб, постраждалих під час війни, засобами арт-терапії зазвичай триває протягом останніх кількох занять. Цей етап спрямований на підведення підсумків, осмислення ключових «уроків» і відкриттів, отриманих протягом попередніх етапів. Він включає закріплення досягнутих змін і планування подальших кроків для збереження та посилення позитивних результатів, досягнутих під час терапевтичної роботи [24].

Результати емпіричного дослідження, дали змогу повною мірою вивчити емоційну стійкість осіб, постраждалих під час війни, що потребує розробки та впровадження корекційної програми.

Завданнями формувального етапу нашої програми було визначено:

1. Розробити програму розвитку емоційної стійкості постраждалих осіб під час війни засобами арт-терапії.
2. Перевірити ефективність впливу арт-терапевтичних вправ з програми на емоційну стійкість постраждалих під час війни.
3. Розробити практичні рекомендації щодо впровадження програми.

Програма розвитку емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни засобами арт-терапії складається з 10 занять, тривалість по 50 – 60 хвилин, що проводяться з періодичністю два рази на тиждень. Також додали ще 11 заняття із трансформаційною грою, яке триває до 2 годин.

Метою даної програми є розвиток емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни, засобами арт-терапії, шляхами поліпшення психічного стану та збереження психологічного здоров'я.

Відповідно до мети, були виділені наступні завдання:

1. Знизити рівень напруженого емоційного стану.

2. Знизити рівень тривожності.
3. Покращити рівень ментального здоров'я.
4. Розвинути навички самоконтролю та самоаналізу.

Перелік методів та форм роботи. Які будуть використовуватись під час занять: вправи, арт-терапевтичні методики, обговорення, релаксаційні вправи.

Очікувані результати:

- психологічна стабілізація, де учасники навчаться базовим технікам саморегуляції, що допоможуть знизити рівень тривожності, напруги та стресу;
- розвиток навичок самовираження – через арт-терапевтичні методи;
- реконструкція особистісної системи, де відбудеться розвиток нових моделей поведінки, відновлення та зміцнення емоційної стійкості, формування позитивних переконань;
- закріплення позитивних змін – учасники зможуть інтегрувати нові навички у своє повсякденне життя, що сприятиме підтримці стійкого емоційного стану в довгостроковій перспективі.

Форма занять – групова.

Тематичний план занять представлено у табл. 3.1.1.

Таблиця 3.1.1

Тематичний план занять програми розвитку емоційної стійкості засобами арт-терапії для осіб, постраждалих під час війни

№	Структура заняття	Обладнання	Тривалість
Перший етап			
1	Вправа «Карта емоцій» Обговорення Вправа «Парасолька» Обговорення Вправа «Рахунок» Обговорення	Аркуші паперу, фарби, олівці, фломастери	20 хв. 5 хв. 20 хв. 5 хв. 5 хв. 5 хв.
2	Вправа «Сонце і дощ» Обговорення Вправа «Я отримую задоволення від...» Обговорення Вправа «Оркестр» Обговорення	Аркуші паперу, фарби, олівці, фломастери Музичні інструменти	10 хв. 5 хв. 25 хв. 5 хв. 10 хв. 5 хв.
3	Вправа «Напружені пози» Обговорення		10 хв. 5 хв.

	Вправа «Колаж емоцій» Обговорення	Журнали, клей, аркуші	20 хв. 5 хв.
	Вправа «Створення масок» Обговорення	Папір, фарби, олівці, картон	15 хв. 5 хв.
Другий етап			
4	Вправа «Міст до минулого» Обговорення	Папір, фарби, олівці	10 хв. 5 хв.
	Вправа «Лист до себе» Обговорення	Папір, ручки	10 хв. 5 хв.
	Вправа «Образ емоцій» Обговорення	Глина	25 хв. 5 хв.
5	Вправа «Викидання проблеми» Обговорення	Папір, маркери, олівці	55 хв. 5 хв.
6	Вправа «Щось прекрасне» Обговорення	Кухонна фольга	55 хв. 5 хв.
Третій етап			
7	Вправа «Кольорова квітка моєї супер сили» Обговорення	Папір А4, кольорові олівці/фломастери	25 хв. 5 хв.
	Вправа «П'ять ритмів» Обговорення	Музичний супровід	25 хв. 5 хв.
8	Вправа «Побачити непомітне» Обговорення	Карти МАК (будь-які ресурсні колоди)	35 хв. 5 хв.
	Вправа «Прощення» Обговорення	Музика (звуки природи)	15 хв. 5 хв.
Четвертий етап			
9	Вправа «Тепло моєї душі» Обговорення	Папір, кольорові олівці (фарби, фломастери)	25 хв. 5 хв.
	Вправа «Щасливий день» Обговорення	МАК, ручка, папір	25 хв. 5 хв.
10	Вправа «Моя супер-сила» Обговорення	Стікери, ручки	25 хв. 5 хв.
	Вправа «Мандала успіху» Обговорення	Папір, фарби, олівці, шаблони мандал	25 хв. 5 хв.
11	Трансформаційна гра «Розправ крила»	Ігрове поле, кубики, фішки, МАК «Buterfly», набір мотиваційних цитат, картки-обмеження, картки «Послання метелика», листи-путівники	до 2 год.

ЗАНЯТТЯ 1

Вправа «Карта емоцій»

Мета: актуалізація емоційних станів, дослідження власних емоцій та особливостей емоційної сфери.

Хід роботи:

Учасникам пропонують перерахувати як найбільше емоцій, які вони переживали останнім часом та записати їх на папір. Далі необхідно кожному учаснику намалювати кулю, яка буде символізувати планету емоцій і на ній відобразити свої емоції. Потім пропонують прокласти шлях з початковою точкою руху. Ландшафт планети відображають емоції і почуття. Потім учасникам пропонують назвати своє планету емоцій, написати розповідь про неї і про життя на ній.

На завершення вправи важливо обговорити про цю планету, хто на ній живе, хто може туди потрапити, про проблеми на цій планеті. У даній вправі планета – це символ емоцій кожного учасника і коли він її характеризує, то це дає можливість оцінити та прожити власні емоції [16, с. 77].

Вправа «Парасолька»

Мета: стабілізувати психоемоційний стан дитини і знизити тривожність. Для роботи підійдуть олівці, фломастери чи гуаш та аркуш паперу.

Хід роботи:

Робота проходить у 4 етапи.

На 1 етапі учасників просять на аркуші намалювати і розфарбувати парасольку. Вона має бути таких розмірів, щоб захищала від зовнішній негараздів. На 2 етапі учасників просять намалювати себе під парасолькою так, щоб відчувати себе захищеним від навколишнього світу. На 3 етапі учасникам пропонують (по бажанню) промалювати кордони захисту парасольки. І на 4 етапі, учасників просять уявити, що це чарівна парасолька. Вона не тільки захищає, а коли відкривається, то з неї висипаються різні радості і задоволення, які приносять людині під парасолею щастя і радість. Учасників просять намалювати усі ці радості.

Після завершення малюнку учасникам необхідно проговорити, що ці радості, які вони намалювали – це ті маленькі речі, які можуть допомогти їм справитись із сумом, страхом і поганим настроєм, потрібно лише відкрити свою чарівну парасольку [41, с.64].

Вправа «Рахунок»

Мета: розвинути навички саморегуляції та зниження рівня тривоги через дихальні техніки.

Хід роботи:

Учасникам пропонують зручно сісти, покласти руки на коліна, поставити ноги на землю і зосередити свою увагу на якомусь предметі.

Далі необхідно рахувати від 10 до 1 і на кожному рахунку робити вдих та повільний видих. Потім учасники закривають очі і знову рахують від 10 до 1, при цьому затримують подих на кожному рахунку. З кожним повільним видихом уявляти як зменшується і зникає напруження. Далі продовжувати з закритими очима і знову рахувати від 10 до 1. На цей раз уявляти, що повітря, яке видихуємо, пофарбоване в теплі пастельні кольори. І так з кожним видихом утворюються кольорові хмаринки. Учасникам пропонують пливти разом з яскравими хмаринками доки очі самі не відкриються.

Після закінчення вправи учасники діляться в обговоренні своїми відчуттями та враженнями [8].

ЗАНЯТТЯ 2

Вправа «Сонце і дощ»

Мета: розвинути уяву та здатність до саморозслаблення, що допомагає знижувати тривогу. Також вправа допомагає проаналізувати події у житті.

Хід роботи:

Учасники сідають зручно, закривають очі та слухають психолога, який проводить їх через візуалізацію прогулянки під дощем. Психолог детально описує навколишнє середовище, як людина відчуває краплини дощу, а потім і промінчики сонця, закликаючи учасників уявити запахи, звуки, дотики та кольори. Після завершення візуалізації учасники відкривають очі і діляться своїми враженнями, обговорюючи, як ця вправа допомогла їм відчути спокій [51].

Вправа «Я отримую задоволення від...»

Мета: подолання негативних станів, зниження тривожності, отримання додаткового ресурсу, унаочнення речей, які приносять задоволення.

Хід роботи:

Учасникам потрібно намалювати ті речі, які вони люблять найбільше. Наприклад, може бути - люблю гуляти, співати і так далі.

Кожен малюнок обговорюється. Який з малюнків подобається найбільше? Чому? Які почуття викликає? Що відчували під час малювання? Який малюнок було приємніше малювати?

Висновок: можна зберігати ці малюнки і переглядати їх для отримання ресурсу [36, с. 34]

Вправа «Оркестр»

Мета: вивільнення емоцій, зняття психоемоційної напруги, усвідомлення стратегій поведінки в групі, саморозуміння.

Хід роботи:

Учасникам пропонують серед музичних інструментів вибрати той, який найбільше імпонує своїм звучанням. За командою психолога спробувати створити мелодію і долучитися до загального оркестру. Спробувати відчути себе «першою скрипкою», заявити про себе мелодією. Потрібно описати свою мелодію, про що вона говорить самому учаснику та іншим своїми звуками. [16, с.190].

ЗАНЯТТЯ 3

Вправа «Напружені пози»

Мета: зняти м'язове напруження та сприяти глибокому розслабленню.

Хід роботи:

Психолог запрошує учасників зайняти зручне положення. Потім він задає питання: «Які частини тіла ви найбільше відчуваєте напруженими?» Учасники повинні звернути увагу на ці ділянки, а психолог проводить їх через серію кінестетичних вправ: поступове напруження та розслаблення кожної групи м'язів. Під час вправи потрібно зосереджуватись на відчуттях, які відчуває учасник. Після вправи учасники обговорюють, як змінилося їхнє самопочуття [35, с.101].

Вправа «Колаж емоцій»

Мета: допомогти учасникам усвідомити та виразити свої емоції через творчість.

Хід роботи:

Психолог ставить питання: «Які емоції ви відчуваєте зараз?» Учасники отримують журнали, ножиці, клей і кольоровий папір. Їм пропонується створити колаж, що відображає їхні почуття на даний момент, використовуючи вирізки з журналів. Після створення колажів учасники презентують свої роботи, розповідаючи про емоції, які вони відобразили, та їхнє значення [52].

Вправа «Створення маски»

Мета: дослідити різні аспекти особистості, самоприйняття, розвиток рефлексії.

Хід роботи:

Психолог запитує: «Які емоції ви зазвичай приховуєте?». Потім учасники отримують матеріали для виготовлення масок (картон, фарби, фломастери). Вони створюють маски, які представляють їхні емоції або аспекти особистості. Після завершення виготовлення масок, учасники можуть поділитися своїми думками про те, що символізує кожна маска, і як це пов'язано з їхнім внутрішнім світом. Це допомагає розкрити емоції і забезпечує простір для самовираження [16, с. 90].

ЗАНЯТТЯ 4

Вправа «Міст до минулого»

Мета: допомогти учасникам усвідомити свій досвід та переживання, пов'язані з війною, для розвитку емоційної стійкості.

Хід роботи:

Психолог починає зі звернення до учасників: «Уявіть, що ви будете міст між теперішнім і минулим. Які спогади про війну ви хотіли б перенести через цей міст?» Учасники отримують аркуші та кольорові матеріали для малювання. Вони створюють образи або символи, що представляють важливі моменти їхнього минулого.

Після завершення малювання учасники по черзі діляться своїми образами, розповідаючи про те, що для них означає кожен символ і як ці спогади впливають на їхнє сьогодення. Це дозволяє усвідомити, як минулі переживання формують їхню емоційну стійкість.

Вправа «Лист до себе»

Мета: сприяти саморозумінню та розвитку внутрішньої підтримки.

Хід роботи:

Психолог запитує: «Якби ви могли дати пораду собі, що б ви написали?» Учасники отримують аркуші та ручки для написання листа до себе. Вони можуть включати свої переживання, надії та мрії, а також підтримуючі слова в часи труднощів.

По закінченню вправи, психолог пропонує учасникам поділитися змістом листа, якщо вони готові. Це створює атмосферу підтримки та розуміння, допомагаючи учасникам усвідомити важливість самопідтримки у важкі часи.

Вправа «Образ емоцій»

Мета: допомогти усвідомити та виразити свої емоції через творчість, що сприяє розвитку емоційної стійкості.

Хід роботи:

Психолог пропонує учасникам попрацювати зі своїми емоціями за допомогою глини. Він ставить кілька запитань: «Які емоції ви відчуваєте зараз? Які форми або образи можуть відобразити ці почуття?» Учасники мають можливість замислитися над своїми переживаннями, вибрати, що саме вони хочуть передати в своїх виробах.

Кожному учаснику надається шматок глини, з якою вони працюватимуть. Важливо, щоб учасники працювали в своєму ритмі, не намагаючись створити «ідеальний» виріб, а зосередившись на процесі вираження своїх почуттів.

Після завершення роботи психолог пропонує учасникам по черзі представити свої вироби. Кожен учасник розповідає, які емоції вони відобразили у своїй роботі, що ці форми і текстури для них означають, і як вони пов'язані з їхнім внутрішнім станом. Після обговорення можливе

переосмислення і тоді учасникам пропонують змінити існуючу форму на ресурсну [13, с. 205].

ЗАНЯТТЯ 5

Вправа «Викидання проблеми» (нейрографіка)

Мета: вивільнити свої негативні емоції : страх, агресію, гнів.

Хід роботи:

1. Викид. Кожен учасник формує проблему, згадує всі емоції з цього приводу, а потім робить викид їх на папері. Під час викиду на лист, емоції не контролюються.
2. Заокруглення. На малюнку гострі кути символізують внутрішні конфлікти і їх потрібно заокруглити. На цьому етапі відмічається заспокоєння і розслаблення учасників.
3. Інтеграція з зовнішнім світом. Фігуру, яка зображена на папері за допомогою нейроліній потрібно поширити на фон так, щоб після завершення вона не виділялась. І знову заокруглюємо гострі кути. На даному етапі учасники приймають усвідомлення, що вони не одні в світі, навколо є люди і ресурси, які можуть допомагати у вирішенні проблеми.
4. Додавання кольору і фігури. Після заокруглення всіх перетинів, вводимо в роботу кольори. На цьому етапі учасники вчаться знаходити мотивацію на вирішення проблеми.
5. Малюємо лінії поля. Товстим маркером наводимо 2-3 лінії поля і виконуємо заокруглення. Якщо є бажання додати ще лінії чи кольори, то додаємо, щоб малюнок подобався. Даний етап синхронізує з Всесвітом і допомагає залучити енергію для реалізації.

Після виконання вправи варто обговорити про відчуття, які були в учасників на початку та по завершенні, чи змінився їх емоційний стан, які прийшли усвідомлення та думки [36, с. 20-22].

ЗАНЯТТЯ 6

Вправа «Щось прекрасне»

Мета: візуалізувати свій стрес та знайти ресурси для виходу зі стресових ситуацій.

Хід роботи:

Учасникам дають рулон фольги і кожен відриває скільки йому потрібно. Кожен учасник із фольги формує фігуру свого стресу. Далі кожен презентує свій виріб і пояснює чому у нього виник цей образ.

Після обговорення психолог пропонує із свого виробу створити щось прекрасне, що може дати ресурс у подоланні свого стресу. Учасники показують, що у них вийшло.

В обговоренні варто обговорити з учасниками про процес самої роботи, чи було їм приємно працювати з фольгою і що було важче зробити: стрес чи прекрасне [31, с. 56].

ЗАНЯТТЯ 7

Вправа «Кольорова квітка моєї супер сили»

Мета: відновити ресурс, сформувати мотивацію до виконання щоденних завдань

Хід роботи:

Психолог розповідає про продовження життя і про супер силу, яка є в кожного з нас. Далі учасникам пропонує намалювати квітку з великими пелюстками. В середині квітки необхідно написати, яка є найскладніша задача на сьогодні. Потім пропонується подумати про те, хто або що може допомогти вирішити дане завдання. Це можуть бути сильні сторони учасника, його навички, вміння, риси характеру, якісь дії або люди. Тобто все те, що може допомогти і надихнути на перемогу з труднощами. Далі необхідно все це написати на пелюстках квітки.

В обговоренні учасникам пропонують поділитись своєю супер силою. Дана вправа дає можливість кожному учаснику побачити свої сильні сторони, обмінятись досвідом та подолати свою безпорадність [36, с. 25].

Вправа «П'ять ритмів»

Мета: зняти напругу, навчитись усвідомлювати свої бажання і задовольняти свої базові потреби.

Хід роботи:

Учасникам пропонують поринути в музику, прислухатись до свого тіла і слідкувати за своїми імпульсами на музику. Психолог вмикає різні ритми музики по чергово, а учасники разом з музикою переходять від одного ритму до наступного.

1. Потік – м'який і ніжний ритм, що стимулює рухатись плавно.
2. Стаккато – стимулює до рухів різких, уривчастих, що вимежовує кордони, прямі лінії. Учасникам необхідно уявити, що ніби руками розрізають повітря. Дихати ритмічно: вдих-видих.
3. Хаос – стимулює до різких рухів, спонтанних з наростаючою швидкістю. Цей ритм дозволяє відпустити мозок та звільнити тіло, відчувати силу і стійкість.
4. Ліричність – дає можливість створити себе, спонукає рухатись інтуїтивно, легко, ніби пурхає метелик.
5. Спокій – ритм нерухомості. Пропонують учасникам відчувати своє тіло, свої ноги, руки, голову, хребет, відчувати себе цілісним.

На завершення учасникам пропонують побути в тиші і спокої.

В обговоренні важливо проговорити кому і який ритм сподобався найбільше, який був легкий і який складний. Про те, що нового кожен учасник дізнався про себе і що важливо йому додати зараз в своє життя [10, с. 34-35].

ЗАНЯТТЯ 8

Вправа «Побачити непомітне»

Мета: отримати можливість подивитись на ситуацію під різним кутом.

Хід роботи:

Психолог тримає колоду МАК закритою і кожен учасник проговорює свою проблему і обирає 3 карти наосліп.

Перша карта – проблемна ситуація.

Друга – це рішення.

Третя – ресурс з допомогою якого можна прийняти рішення.

Кожен учасник аналізує карту, як сприймає зображення на ній, які думки та емоції виникли, що відгукнулось. Далі психолог пропонує учасникам поміняти картки місцями так, щоб проблема стала ресурсом, рішення – проблемою, а ресурс – рішенням.

В обговоренні учасники діляться своїми думками і усвідомленнями.

Завдяки вправі учасники отримують нове бачення у вирішенні своєї проблеми, усвідомлення про те, що те що здавалось проблемою може стати ресурсом або рішенням [31, с. 64-65].

Вправа «Прощення»

Мета: активізувати свої особисті ресурси, сприяти емоційному звільненню від негативного досвіду через символічне прощання

Хід роботи:

Учасникам пропонують уявити себе в чарівному лісі, де чути спів птахів, шум струмка, різні аромати квітів. Відчувається спокій і затишок. Далі потрібно запросити себе самого, немов іншу людину і поговорити з собою, пробачити собі свої недоліки, помилки, неприємні ситуації. Подарувати собі міцні обійми, слова любові та розуміння. Відчути прилив енергії в усьому тілі, тепло, наповненість силою і радістю.

В обговоренні пропонується учасникам проговорити про свої емоції та відчуття після виконання вправи [14, с. 61].

ЗАНЯТТЯ 9

Вправа «Тепло моєї душі»

Мета: навчитись контролювати свої думки, концентрувати на позитиві.

Хід роботи:

Учасникам пропонують намалювати на аркуші паперу тепло своєї душі. Воно має бути таке, що коли будете дивитись на цей малюнок, виникатиме бажання прокидатись вранці і оптимістично дивитись на життя.

В обговоренні варто запитати учасників про їх малюнок, що вони відчують, коли дивляться на нього, як на це реагує тіло. Також важливо, якщо учасник хоче щось додати, то він може це зробити.

Дана вправа наповнює енергією, яка допомагає подолати всі труднощі. [36, с. 18].

Вправа «Щасливий день»

Мета: розкрити нові можливості, розвинути позитивне мислення, зняти напругу.

Хід роботи:

Учасникам пропонують обрати із колоди МАК по одній карті на кожну сферу життя: сім'я, кар'єра, друзі, відпочинок, дозвілля, здоров'я, харчування, духовність. Далі учасникам пропонують, опираючись на обрані карти, описати свій найщасливіший день, звертаючи у ваги на самі дрібні деталі. Всі відповіді необхідно прописати на папері.

В обговоренні варто звернути увагу на співвідношення найщасливішого дня із тим, що відбувається зараз в життя учасників і на ті сфери, які зараз потребують уваги і більшої роботи над ними [17, с. 116].

ЗАНЯТТЯ 10

Вправа «Моя супер-сила»

Мета: побачити свої проявлені сильні якості, щоб на них опиратись. Отримати ресурс, підняти впевненість в собі, покращити свою самооцінку

Хід роботи:

Учасників об'єднують в групи по 4 – 5 чоловік і задають завдання. В кожній групі один учасник за одну хвилину має розповісти те, що вважає за потрібне. А інші учасники уважно слухають і записують на стікерах 3 – 5 сильних якостей цього учасника. І далі по черзі учасники змінюються. Таким чином у кожного буде по декілька стікерів сильних сторін. Наступне завдання для всіх учасників – проаналізувати та відмітити ті якості про які знав, які повторюються і які застосовуються в житті чи ні.

В обговореннях варто обговорити з учасниками про їхні сильні сторони. Дана вправа допомагає виявити свою внутрішню силу і застосовувати її у житті [31, с. 81].

Вправа «Мандала успіху»

Мета: активувати особистісні ресурси на досягнення цілей та успіху.

Хід роботи:

Учасникам пропонують створити мандалу успіху. Вони мають вибір намалювати власну або розфарбувати вже готовий шаблон. Після закінчення роботи з малюнком пропонують скласти історію про успіх.

В обговоренні варто проговорити про емоції, які виникали в процесі роботи, про кольори та основне смислове повідомлення цієї мандали [16, с. 122].

ЗАНЯТТЯ 11

Трансформаційна гра «Розправ крила»

Мета: знайти ресурс, що дозволяє «розправити крила»

Хід роботи:

Кожен гравець отримує листи-путівники. Фішки виступають як індифікатор кожного гравця на ігровому полі. Гра поділена на 4 етапи: мій ресурс, мої обмеження, мої внутрішні осяяння, моя сила. На початку гри учасники мають сформулювати свій запит і за допомогою МАК визначають роль, стан, з яким учасник входить в гру. Далі ведучий веде учасників за допомогою ігрового поля по кожному етапу, задає питання, на які учасники знаходять відповіді за допомогою МАК та підказок. На завершення гри, ведучий пропонує заповнити анкету, щоб оцінити актуалізацію ресурсних станів.

За допомогою гри учасники можуть зробити підсумки щодо своїх життєвих етапів, виконати аналіз теперішнього стану та подій, розпланувати своє майбутнє. Кожен учасник отримує власний стимул та ресурс, які дозволяють «розправити крила» [42].

У результаті застосування програми розвитку емоційної стійкості для осіб, постраждалих під час війни засобами арт-терапії, очікується суттєве

покращення в багатьох аспектах їхнього життя. Учасники зможуть краще розуміти і керувати своїми емоціями, знижуючи рівень тривоги і стресу. Вони можуть навчитись знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів, використовувати творчість як засіб самовираження та саморозуміння. В результаті кожен гравець отримує своєрідний стимул та ресурс, що дозволять реалізувати себе.

Завдяки створенню підтримуючого середовища, учасники зможуть відкрито ділитися своїми переживаннями і отримувати зворотний зв'язок, що сприятиме формуванню почуття приналежності і довіри. Це допоможе їм усвідомити, що вони не самі у своїх труднощах.

Крім того, завдяки освоєнню різних арт-терапевтичних технік, учасники отримають навички, які дозволять їм справлятися з емоційними труднощами в повсякденному житті та на спілкування з оточуючими.

3.2 Рекомендації для впровадження програми у практичну діяльність

Для впровадження програми з розвитку емоційної стійкості осіб, постраждалих внаслідок війни засобами арт-терапії ми розробила такі рекомендації:

1. Перед тим, як розпочати програму рекомендуємо провести невеличке тестування осіб, які будуть приймати участь у програмі, щоб визначити їх емоційний стан і чи не потрібна глибша психотерапевтична допомога.
2. Перед кожним заняттям рекомендуємо проговорювати про самопочуття учасників, з яким станом і з якими емоціями вони прийшли на заняття. Якщо буде виявлено напруження, нестабільний емоційний стан, то пропонуємо перед вправами провести техніки на стабілізацію емоційного стану.
3. Варто також проговорювати з учасниками про задоволення своїх фізичних потреб, про необхідність вчасно поїсти, добре висипатись і приділяти щодня час саме для себе.
4. Рекомендуємо запропонувати учасникам завести свої особисті щоденники, де вони щодня будуть відмічати про зміни свого емоційного стану, про свої

почуття і переживання. Також варто запропонувати, щоб учасники щовечора записували у щоденниках про те, що хорошого з ними за день трапилось.

5. Після закінчення кожного заняття ми рекомендуємо проводити з учасниками певну рефлексію щодо змін в емоційному стані після виконання вправ. Важливо відслідковувати це і якщо в когось стан погіршився, то рекомендуємо пропрацювати це з учасником, щоб емоційно стабілізувати його.
6. Після закінчення занять усієї програми з розвитку емоційної стійкості осіб, постраждалих внаслідок війни засобами арт-терапії, ми пропонуємо провести учасникам знову тестування, як і на початку, для того, щоб виявити на скільки покращився їхній емоційний стан. Також рекомендуємо проговорити з учасниками про те, які усвідомлення, навички, ресурси вони отримали і з чим вони будуть рухатись далі у своєму житті.

Висновок до третього розділу

Опираючись на емпіричні дослідження описані в 2 розділі роботи, ми розробили програму розвитку емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни засобами арт-терапії. Основним завданням програми стало розвиток емоційної стійкості шляхами поліпшення психічного стану та збереження психологічного здоров'я. Ми включили різні арт-терапевтичні вправи із різних напрямків. Це ізотерапія, музикотерапія, нейрографіка, візуалізація, глинотерапія, метафоричні асоціативні карти, колажування, маскотерапія. Програма розділена на 4 етапи, кожен з яких має своє завдання. Перший етап направлений на психологічну стабілізацію учасників, другий – на початкову переробку травматичного досвіду, третій – на глибинну переробку травматичного досвіду, четвертий – на закріплення досягнутих змін і планування подальших дій для збереження та посилення позитивних результатів. Деякі вправи з програми були застосовані на тренінгових заняттях під час проходження практики, після чого було відмічено позитивні зміни в

емоційному стані учасників. Тому ми можемо вважати, що програму можна впроваджувати і застосовувати на практиці.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі наведено теоретичні та емпіричні дослідження емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни. Емоційна стійкість – це вагома складова психіки людини, яка допомагає впоратись з емоційними стресами, адаптуватись до подій і зберегти баланс. Проблема емоційної стійкості є нині і буде актуальна ще не один рік, зважаючи на події, які відбуваються не лише в нашій країні, а й в усьому світі. Дана проблема торкається не тільки емоційного благополуччя людини, а й має значний вплив на фізичний стан та подальше життя. Відповідно, якщо люди будуть емоційно стабільні, то це буде мати позитивний вплив і на розвиток самої країни, її економіки та процвітання. Досліджуючи теоретичну частину розвитку емоційної стійкості, ми визначили, що вона є важливим компонентом і забезпечує стабільність індивіда до діяльності. Емоційна стійкість є особистісною якістю та може бути розвинута через подолання складних життєвих ситуацій та емоційних станів.

Результати емпіричного дослідження показали погіршений емоційний стан осіб, постраждалих під час війни. Підвищена тривожність, емоційна напруженість, нервозність щодня заважають людям насолоджуватись цінними моментами життя, займатись своїми звичними справами, ефективно працювати, будувати плани на майбутнє та акцентувати свою увагу на чомусь прекрасному. Це підтверджує необхідність розробляти програми, що розвиватимуть емоційну стійкість. Арт-терапія відіграє важливу роль у виявленні та роботі з емоційними проблемами, сприяючи поліпшенню емоційної свідомості, регуляції та загального психічного здоров'я. Арт-терапевтичні техніки – це унікальний інструмент, який дає можливість працювати з людьми різної вікової категорії. За допомогою них можна менш травматично здійснити перехід від тривожного стану до ресурсного. Важливо також зазначити, що індивідуальний підхід та комплексна підтримка дозволяють досягти найкращих результатів в особистісному розвитку.

Ми вважаємо, що тема розвитку емоційної стійкості є актуальна і потребує майбутніх досліджень, спрямованих на вивчення додаткових методів та арт-терапевтичних технік для ще більш ефективного відновлення та адаптації осіб, постраждалих під час війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амінева, Я. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія, 18, 2012. С. 10-15.
2. Аршава І.Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини : монографія. Дніпро : Вид-во ДНУ, 2008 – 468 с.
3. Вареніч В.В. Роль емоційної стійкості в професійній діяльності працівників соціальної сфери. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки : зб. наук. праць. Вип. 43 (67), 2014. С. 183-188.
4. Васюк К. Особливості міжособистісної взаємодії майбутніх педагогів і психологів з різним рівнем емоційної стійкості. Науковий журнал «Психологічні травелоги» №1. 2024.
5. Вознесенська О. Особливості арт-терапії як методу. Психолог № 39, 2005 – 5 с.
6. Войтенко О. Психологічні наслідки бойового стресу. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного круглого столу (24 березня 2017 року) / за заг. ред. О. Г. Льовкіної, Р. А. Калениченка. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2017. С. 13-22.
7. Вплив емоційно-вольової стійкості на розвиток життєздатності осіб під час кризових ситуацій <https://www.qui.help/blog/vpliv-emotsiynovolovoyi-stiykosti-na-rozvitok-zhittiezdatsnosti-osib-pid-chas-krizovikh-situatsiy>
8. Вправи для зняття стресу та емоційної напруги. https://dnz60.edu.vn.ua/?page_id=614
9. Галенко, Т., Троценко, В. Особливості прояву емоційної стійкості студентів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві. Збірник наукових праць, 81, 2008. С. 250-253.

10. Гельбак А. П'ять ритмів або Танець життя. Арттерапія в роботі психолога: інноваційні підходи: Збірник матеріалів V Всеукраїнської науково-практичної конференції, 23–27.10. 2023 – Кропивницький: КЗ «КОППО імені Василя Сухомлинського», 2023 – 140 с.
11. Горго Ю. П. Оцінка та керування функціональними станами людини: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя : Запорізький національний університет. 2005 – 135 с.
12. Деркач О. Педагогіка творчості: Казкотерапія на допомогу вчителю, вихователю, практичному психологу. Вінниця : ВДПУ, 2008 – 48 с.
13. Друздь О.В., Черненко І.О., Пергаменщик О.В. Методика використання глинотерапії у соціально-психологічній реабілітації військових: Журнал Соціальна психологія. Юридична психологія. Випуск 63, 2024.
14. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. – Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013 – 150 с.
15. Калениченко Р. Надання первинної психологічної допомоги з метою усунення психологічних наслідків гострих стресових ситуацій. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного круглого столу (24 березня 2017 року) / за заг. ред. О. Г. Льовкіної, Р. А. Калениченка. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2017. С. 40-44.
16. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020 – 232 с.
17. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 2. Львів: ЛьвДУВС, 2021 – 148 с.
18. Ковалькова Т. Особливості діяльності психолога у військовій сфері. Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (в авторській редакції), (м. Кривий Ріг, 07 лютого 2019 року). Кривий Ріг, 2019. С. 56-58.

19. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К. 2011. С. 94-100.
<https://core.ac.uk/download/pdf/32309843.pdf>
20. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: підручник для студ. вищ. вавч. закл. К.: Ельга: Ніка-Центр, 2011 – 400 с.
21. Лемак М.В., В.Ю. Петрище Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник – Вид. 2-ге, виправл. – Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012 – 616 с.
22. Литвиненко В.А. Основи арт-терапії: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. МОН України, Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка. 2-ге вид., перероб. і доп. Суми: [ФОП Цьома С. П.], 2016 – 132 с.
23. Локарева Г. В. Використання засобів музичної терапії в самореалізації дітей з особливими потребами. Вісник Запорізького національного університету №2, 2019. С. 129-133.
24. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій: монографія. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. – 215 с.
25. Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних ситуацій. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/715210/1/Malkhazov.%20%D0%A2%D0%95%D0%A1docx.pdf>
26. Матійків, І. Емоційна компетентність як психологічний об'єкт виховання особистості майбутнього фахівця професій типу «людина – людина». Педагогіка і психологія професійної освіти, 2, 2013. С. 144-153.
27. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / за ред. Л. М.

Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023 – 76 с.

28. Назаренко І., Якимець В., Печиборщ В., Слабкий Г., Іванов В., Поліщук А. Проблемні питання психологічної реабілітації ветеранів учасників антитерористичної операції та військовослужбовців операції об'єднаних сил в Україні (аналітичний огляд літератури). Україна. Здоров'я нації № 1 (54), 2019. С. 48-58.

29. Неурова А.Б., Капінус О.С., Грицевич Т.Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості: навчально-методичний посібник. Львів: НАСВ, 2016 – 181 с.

<https://drive.google.com/file/d/13CCupv1rA51NpoJST6kBaWCwfiCxd8E7/view?usp=sharing>

30. Неурова А. Б. Підходи до розуміння емоційної стійкості як наукове підґрунття її визначення у фахівців із надзвичайних ситуацій. Актуальні проблеми психології. Т 5. Вип. 14, 2014. С. 146-155.

31. Ніколаєв Л.О., Курганська Т.В., Хорс О.Г. та ін. Тренінгові вправи для початківців і професіоналів: метод. посіб. – 7БЦ, 2023 – 148 с.

32. Опанасюк, І. Співвідношення понять «емоційна спрямованість», «емоційна стійкість», «емоційна культура» у структурі емоційного інтелекту. Збірник наукових праць: філософія, психологія, соціологія, 19, 2014. С. 114-121.

33. Панок В., Ткачук І., Бондарук Ю., Лунченко Н. Науково-методичні засади надання психосоціальної допомоги дітям, котрі опинились у складних життєвих обставинах внаслідок воєнних дій. Педагогіка і психологія № 2, 2019. С. 64-65.

34. Панок В. Проблеми надання допомоги постраждалим від військового конфлікту в діяльності психологічної служби. Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць. Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць / Л. В. Помиткіної, Т. В. Вашеки, О. В. Сечейко. К.: Аграр Медіа Груп, 2017.

35. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібн. – К.: Кондор, 2005 – 276 с.
36. Сабліна Н. Посібник «АРТтерапія у роботі з постраждалими дорослими та дітьми у дні війни» для психологів, педагогів, психотерапевтів, батьків. / Автор проекту Наталія Сабліна. – Вінниця : ТВОРИ, 2023 – 104 с.
37. Святецький С. Арттерапія в Україні / Соціальна політика і соціальна робота № 3, 2018. С. 76-78.
38. Стасюк В. Психологічні особливості реадаптації учасників бойових дій. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали III Всеукраїнського науково-практичного круглого столу (6 березня 2018 року); за заг. ред. О. Г. Льовкіної, Р. А. Калениченка. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2018. С. 153-154.
39. Тарапатова Н. Комплексна психосоціальна реабілітація як інструмент відновлення психосоціального здоров'я суспільства у стані військового конфлікту. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали III Всеукраїнського науково-практичного круглого столу (6 березня 2018 року); за заг. ред. О. Г. Льовкіної, Р. А. Калениченка. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2018. С. 198-211.
40. Терлецька Л. Про методи арт-терапії. Психолог № 5, 2002. С. 26.
41. Шестопалова Т.В. Психологічна підтримка дітей та підлітків у воєнний період / Педагогічний вісник №1: КНЗ "ЧОППОПП ЧОР", 2023.
42. Шевченко С., Варіна Г. Трансформаційна гра «Розправ крила»: методичний посібник.
43. Шевчишена О. В. Проблема емоційної стійкості в контексті професійного здоров'я вчителя. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Сер. : Педагогічні та психологічні науки № 4, 2014. С. 531-540.

44. Alipour F., Ahmadi, S. Social support and posttraumatic stress disorder (PTSD) in earthquake survivors: A systematic review. *Social Work in Mental Health*. Vol. 18(5), 2020. P. 501–514.
45. Alvis L., Zhang N., Sandler I. N., Kaplow J. B. Developmental Manifestations of Grief in Children and Adolescents: Caregivers as Key Grief Facilitators. *Journal of Child & Adolescent Trauma*. Vol. 1, 2022. P. 1–11.
46. Eztests. https://www.eztests.xyz/tests/personality_eysenck/
47. Kessler R. C., Berglund P., Delmer O., Jin R., Merikangas K. R., & Walters E. E. Lifetime prevalence and age-of onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*. Vol. 62. No 6, 2005. P. 593–602.
48. Silove D. The ADAPT model: a conceptual framework for mental health and psychosocial programming in post conflict settings. *Intervention*. Vol. 11(3), 2013. P. 237–248.
49. Ukrinform. <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3703135-zelenska-pro-programu-mentalnego-zdorova-viavilosa-so-silni-ne-hodat-do-psihologiv.html>
Published. Accessed 01 May, 2023.
50. Ukrinform. <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3695613-u-mezah-vseukrainskoi-programi-mentalnego-zdorova-viznacili-prioritetni-proekti.html>
Published. Accessed 13 April, 2023.
51. Vseosvita. <https://vseosvita.ua/library/vpravy-dlia-rozslablennia-zadpomohoiu-vizualizatsii-sontse-i-doshch-594232.html>
52. Vseosvita. <https://vseosvita.ua/library/embed/01003h4u-3145.doc.html>

Додаток А

Методика самооцінки емоційного стану Уессмана- Рікса

Інструкція: Виберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найточніше відображає Ваш стан зараз. Номер твердження, вибраного з кожного набору, обведіть кружечком у відповідному рядку реєстраційного бланку.

«Спокійність – тривожність»										«Енергійність – втомленість»									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

«Піднесення – пригніченість»										«Впевненість у собі – безпорадність»									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Список тверджень за всіма шкалами

«Спокійність – тривожність»

10. Цілковита спокійність. Непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Впевнений і почуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.
6. Ніщо особливо мене не турбує. Почуваю себе більш-менш невимушено.
5. Дещо занепокоєний, почуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяку занепокоєність, страх, неспокій або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.
3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Відчуваю страхи.
2. Величезна тривожність, занепокоєність. Знищений страхом.
1. Повністю збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий труднощами, які не розв'язати.

«Енергійність – втомленість»

10. Поривання, що не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край.

9. Життєздатність, величезна енергія, що б'є через край, сильне прагнення до діяльності.
8. Багато енергії, сильна потреба у дії.
7. Почуваю себе свіжим, у запасі значна енергія.
6. Почуваю себе досить свіжим, у міру бадьорий.
5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.
4. Доволі стомлений. У запасі не дуже багато енергії.
3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.
1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

«Піднесення – пригніченість»

10. Сильний підйом, запальні веселощі.
9. Збуджений, у піднесеному стані. Сприймає все із захватом.
8. Збуджений, у доброму настрої.
7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний.
6. Почуваю себе доволі добре, “в порядку”.
5. Почуваю себе трохи пригніченим, “так собі”.
4. Настрій пригнічений і дещо сумний.
3. Пригноблений і почуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний.
2. Дуже пригнічений. Почуваю себе просто жахливо.
1. Крайня депресія і зневір'я. Пригнічений. Усе чорно й сіро.

«Впевненість у собі – безпорадність»

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.
9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.
8. Дуже впевнений у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші.
6. Почуваю себе доволі компетентним.
5. Відчуваю, що мої вміння й здібності дещо обмежені.
4. Почуваю себе доволі нездібним.

3. Пригнічений своєю слабкістю й нестатком здібностей.
2. Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.
1. Давить почуття слабкості й марності зусиль. У мене нічого не виходить.

Обробка результатів

Спочатку визначаються показники за кожною зі шкал «Спокійність – тривожність», «Енергійність – втомленість», «Піднесення – пригніченість», «Впевненість у собі – безпорадність», які відповідають обраному респондентом номеру твердження. Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою:

$$ЕС = (I_1 + I_2 + I_3 + I_4) / 4,$$

де ЕС – інтегральний показник емоційного стану; I_1 , I_2 , I_3 та I_4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами.

Інтерпретація результатів:

ЕС може змінюватися від 1 до 10.

Якщо він знаходиться в межах 8-10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий; у межах 6-7 балів – як добрий; 4-5 балів – як погіршений; 1-3 бали – як поганий і дуже поганий.

Методика «Особистісна шкала проявів тривоги» Тейлор (в адаптації В. Норакідзе)

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з 60-ти запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей («так» або «ні»). У реєстраційному бланку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак «+» (так), якщо згодні, або « - » (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь.

Текст опитувальника

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай руки й ноги в мене теплі.

4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно й покірливо виконував усе те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунка.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість людей.
14. Я не надто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше за інші.
18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
19. Я рідко помічаю в себе серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.
22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все сприймати надто серйозно.
25. Коли я нервую, в мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я волію скоріше вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий за інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, мабуть, задоволені інші.
31. Мій шлунок сильно турбує мене.

32. Я постійно заклопотаний своїми матеріальними та службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко ніяковію.
36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів і скрутних ситуацій.
38. У мене бувають напади нудоти та блювоти.
39. Я ніколи не спізнювався на побачення або роботу.
40. Часом я відчуваю, що від мене немає ніякої користі.
41. Іноді мені хочеться вилятися.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.
43. Мене турбують можливі невдачі.
44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.
46. Я – людина нервова і легко збуджувана.
47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити.
48. Я майже завжди відчуваю голод.
49. Мені не вистачає впевненості в собі.
50. Я легко пітнію навіть у прохолодні дні.
51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже рідко болить живіт.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на який-небудь задачі або роботі.
54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи одразу ж після прочитання.
56. Я легко засмучуюсь.

57. Практично я ніколи не червонію.

58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів та знайомих.

59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.

60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

Ключ:

В 1 бал оцінюються відповіді «так» до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 і відповіді «ні» до висловлювань 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58. Неправдивими вважаються відповіді «так» до висловлювань 2, 10, 55 і «ні» до висловлювань 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Інтерпретація результатів:

Сумарна оцінка: 40–50 балів розглядаються як показник дуже високого рівня тривоги; 25–39 балів свідчать про високий рівень тривоги; 16–24 бали – про середній рівень (з тенденцією до високого); 5–15 балів – про середній рівень (з тенденцією до низького); 0–4 бали – про низький рівень тривоги.

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я»

(POSITIVE MENTAL HEALTH SCALE (PMH-SCALE)) (J. LUKAT, J.

MARGRAF, R. LUTZ, W.M. VAN DER VELD, & E.S. BECKER)

(адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко)

Інструкція для учасників опитування: Оцініть свій стан за 4-ох бальною шкалою (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника:

Пункт	Не вірно	Скоріше не вірно	Скоріше вірно	Вірно
	1	2	3	4
1. Я часто почуваюсь безтурботно				

і знаходжусь в гарному настрої				
2. Я насолоджуюся життям				
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя				
4. Загалом я відчуваю впевненість				
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб				
6. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані				
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами				
8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість				
9. Я - спокійна і врівноважена людина				

Обробка та інтерпретація результатів: Підрахуйте загальну кількість балів. Мінімальний показник позитивного ментального здоров'я дорівнює 9 балам, максимальний показник дорівнює 36 балам. Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30-36 балів.

Особистісний опитувальник Айзенка

Інструкція: Вам пропонується набір спеціально підготовлених нескладних запитань, на кожне з яких треба чесно та відверто відповісти «так» або «ні».

Текст опитувальника

1. Чи часто ви відчуваєте потребу в нових враженнях, бажання багато що змінити довкола себе?

2. Чи часто вам потрібна підтримка надійного друга, готового допомогти, підбадьорити чи заспокоїти?
3. Ви вважаєте себе людиною безтурботною?
4. Чи відчуваєте ви труднощі, коли треба відповісти "ні"?
5. Перед тим як щось зробити, чи обмірковуєте можливі наслідки, кінцевий результат?
6. Якщо пообіцяли щось зробити, чи завжди дотримуєте слова?
7. Чи часто у вас змінюється настрій?
8. Звичайно ви говорите і дієте швидко, не замислюючись?
9. Чи часто відчуваєте себе пригніченим, розчарованим без будь-яких на це причин?
10. Чи можете зробити будь-що, побившись об заклад?
11. Чи відчуваєте сором'язливість та збентеження, коли намагаєтеся заговорити з незнайомою симпатичною людиною протилежної статі?
12. Чи втрачаєте часом самовладання?
13. Чи часто здійснюєте вчинки під впливом миттєвого настрою?
14. Чи часто відчуваєте муки сумління через те, що сказали або зробили щось таке, чого не слід було б говорити чи робити?
15. Чи надаєте перевагу читанню книг, газет та журналів перед зустрічами з людьми?
16. Вас легко образити?
17. Чи подобається вам часто бувати у компаніях?
18. Чи маєте думки, які не хотіли б відкривати іншим?
19. Чи правда, що іноді все "горить" у вас у руках, а іноді настають нудьга та смуток?
20. Ви хочете мати друзів небагато, але дуже близьких та відданих?
21. Ви мрійник?
22. Якщо на вас кричать, то чи відповідаєте тим же?
23. Часто відчуваєте свою провину?
24. Чи всі ваші звички та захоплення вам подобаються?

25. Чи здатні ви дати волю своїм почуттям та весело провести час у компанії?
26. Ви людина, яка легко збуджується?
27. Люди, які вас знають, вважають, що ви людина компанійська?
28. Коли ви зробили щось важливе, то чи не замислювалися, що могли б зробити це краще?
29. Вважаєте за краще менше говорити, коли перебуваєте у товаристві інших людей?
30. Чи любите ви пліткувати?
31. Чи буває у вас безсоння через різні думки?
32. Відповідь на питання, яке вас цікавить, шукатимете у книжці?
33. Чи відчуваєте ви часом посилене серцебиття?
34. Вам подобається робота, яка потребує зосередженості?
35. Чи відчуваєте іноді відчуття тремтіння?
36. Коли ви знаєте, що контролю в автобусі не буде, чи обов'язково сплатите за свій проїзд?
37. Ви байдуже ставитеся до кепкувань над собою?
38. Ви дратівливі?
39. Чи подобається вам виконувати роботу у високому темпі?
40. Чи хвилюють вас думки про неприємності, які можуть трапитися?
41. Ви любите ходити і все робити повільно?
42. Ви дозволяєте собі інколи запізнюватися?
43. Чи часто вам доводиться бачити страшні сни?
44. Ви любите розмовляти навіть з незнайомою людиною?
45. Ви страждаєте, коли вам болить?
46. Чи пригнічують вас неприємні почуття, коли тривалий час позбавлені можливості спілкуватися з людьми?
47. Чи вважаєте ви себе людиною нервовою?
48. Чи є серед ваших знайомих люди, які вам дуже не подобаються?
49. Ви дуже впевнена у собі людина?
50. Вас легко образити, якщо вказати на недоліки?

51. Ви згодні з тим, що від вечірки отримати справжнє задоволення важко?
52. Чи дошкуляють вам думки, що ви чимось гірший за інших?
53. Чи здатні ви внести пожвавлення в нудну компанію?
54. Чи буває, що ви говорите про те, чого не розумієте?
55. Вас хвилює здоров'я?
56. Ви часто кепкуєте з інших?
57. Ви страждаєте від безсоння?

Оцінювання результатів

Перевірка об'єктивності відповідей: якщо на запитання 6, 24, 36 дано відповідь «так», а на запитання 12, 18, 30, 42, 48, 54 – «ні», то це означає, що досліджуваний не бажає або ж не вміє об'єктивно оцінювати себе. Це шкала неправди. Для кожної людини є нормою 4 неправдиві відповіді.

Шкала екстраверсії - інтроверсії – це сума відповідей «так» на запитання 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 і «ні» – на запитання 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Шкала нейротизму – це сума відповідей «так» на запитання 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Показник екстраверсії відкладають на горизонтальній лінії, а показник нейротизму – на вертикальній (максимум - 24). За положенням відкладених балів визначається тип темпераменту.



Дослідження типології особистості. Якщо за шкалою екстраверсії досліджуваний отримав більше 12 балів, то це означає належність до I групи (екстравертів), менше 12 балів - до II групи (інтровертів). Якщо за шкалою нейротизму понад 12 разів трапляється «так», то це означає притаманність рис III групи (невротиків).



метадані

Заголовок

Семенюк Віталіна_магістерська робота

Автор

Науковий керівник / Експерт

Семенюк Віталіна

Олександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnitskyi

Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмишний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		2
Інтервали		0
Мікропробіли		1
Білі знаки		336
Парафрази (SmartMarks)		117

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності вказує на, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



25

Довжина фраз для коефіцієнта подібності 2



11585

Кількість слів

87790

Кількість символів