

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Факультет фізичної культури, спорту та психології

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему «**АРТТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ У ВІДНОВЛЕННІ
ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПОСТРАЖДАЛИХ
ВІД ВОЄННИХ КОНФЛІКТІВ**»

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи М324-ф
спеціальності 053 Психологія
ОП Клінічна та реабілітаційна
психологія
Комарова Інна Валентинівна

Керівник: канд. психол. наук, доцент
Остополець Ірина Юріївна

Рецензент: канд. психол. наук, доцент,
Голова ГО «Південно-східна українська
асоціація практичних психологів та
арттерапевтів»
Фролова Ольга Василівна

Запоріжжя – 2025

АНОТАЦІЯ

Комарова Інна Валентинівна

Арттерапевтичні техніки у відновленні психоемоційного стану постраждалих від воєнних конфліктів

Магістерська кваліфікаційна робота присвячена дослідженню ефективності арттерапевтичних технік як засобу психоемоційної реабілітації осіб, які зазнали травматичного впливу воєнного конфлікту, зокрема жінки, які пережили травматичні події внаслідок війни, зокрема внутрішньо переміщені особи, члени родин військовослужбовців та фахівчині допомагаючих професій.

У роботі розглянуто теоретичні засади арттерапії, її психотерапевтичний потенціал, специфіку впливу символічної творчості на емоційну регуляцію та ресурсність особистості. Особлива увага приділяється культурно обґрунтованим артпрактикам, зокрема писанкарству як традиційній формі символічної арттерапії.

У межах емпіричного дослідження проведено серію групових арттерапевтичних занять із використанням техніки писанкарства. Для оцінки змін психоемоційного стану використано шкалу ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна (S-Anxiety) та проєктивну методику «Акварелі моєї душі». Вибірка складала 36 жінок віком від 16 до 65 років.

Результати дослідження підтверджують ефективність запропонованої методики: рівень ситуативної тривожності після участі в заходах статистично значуще знизився, покращився емоційний стан учасниць, посилилося відчуття внутрішнього ресурсу та психологічної стабільності. Запропонована арттерапевтична програма може бути адаптована до роботи з різними категоріями постраждалого населення у воєнний та поствоєнний періоди.

Ключові слова: арттерапія, психоемоційна реабілітація, воєнна травма, писанкарство, ситуативна тривожність, емоційний стан, жінки, психологічна підтримка.

ABSTRACT

Komarova Inna Valentinivna

Art therapy techniques in repair the psycho-emotional state of individuals affected by military conflicts

This master's qualification paper is dedicated to the study of the effectiveness of art therapy techniques as a means of psycho-emotional rehabilitation for individuals affected by traumatic experiences caused by armed conflict. The research focuses on women who have experienced war-related trauma, including internally displaced persons, family members of military personnel, and female professionals in helping professions.

The paper explores the theoretical foundations of art therapy, its psychotherapeutic potential, and the specifics of symbolic creativity's impact on emotional regulation and personal resource activation. Particular attention is given to culturally grounded art practices, specifically pysanka painting as a traditional form of symbolic art therapy.

The empirical part of the study involved a series of group art therapy sessions using pysanka techniques. To assess changes in the participants' psycho-emotional states, the State Anxiety Inventory (S-Anxiety) by Spielberger-Hanin and the projective method "Watercolors of My Soul" were applied. The sample included 36 women aged 16 to 65.

The results confirm the effectiveness of the proposed methodology: participants' situational anxiety levels significantly decreased after the sessions, their emotional state improved, and their sense of inner resources and psychological stability increased. The proposed art therapy program can be adapted for use with various vulnerable populations during and after periods of armed conflict.

Keywords: art therapy, psycho-emotional rehabilitation, war trauma, pysanka, situational anxiety, emotional state, women, psychological support.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

«Арттерапевтичні техніки у відновленні психоемоційного стану постраждалих від воєнних конфліктів»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Комарової Інни Валентинівни

Науковий керівник: канд. психол. наук, доцент Остополець Ірина
Юріївна

Повномасштабна війна в Україні, що триває з 2022 року, спричинила значні психоемоційні наслідки для населення, зокрема для жінок, які пережили стресові та травматичні події. Внутрішньо переміщені особи (ВПО), члени сімей військовослужбовців, особи з інвалідністю та фахівчині допомагаючих професій стикаються з підвищеним рівнем ситуативної тривожності, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Це зумовлює потребу в ефективних методах психологічної підтримки, які сприяють стабілізації психоемоційного стану, відновленню життєстійкості та соціальної згуртованості. Арт-терапія, зокрема техніка писанкарства, зарекомендувала себе як дієвий інструмент для невербального вираження емоцій, зниження стресу та відновлення соціальних зв'язків. Дослідження цієї теми є актуальним через недостатню вивченість використання традиційних культурних практик, таких як писанкарство, у психологічній реабілітації постраждалих від війни. Писанкарство, як форма візуальної арт-терапії, поєднує символічне самовираження, кольоротерапію та медитативний ефект, що сприяє зниженню тривожності та відновленню відчуття контролю.

Розробка обраної теми важлива через те, що дослідження ефективності арттерапевтичних технік, зокрема писанкарства, може допомогти вирішити наступні проблеми:

1) Психоемоційна стабілізація. Арт-терапія сприяє зниженню рівня тривожності, депресії та проявів ПТСР, що є критично важливим для осіб, які пережили травматичні події.

2) Соціальна згуртованість. Групові заняття з писанкарства створюють безпечний простір для взаємодії, сприяючи відновленню соціальних зв'язків і підтримці.

3) Культурна інтеграція. Використання традиційних технік, таких як писанкарство, дозволяє постраждалим відновити зв'язок із культурною спадщиною, що посилює відчуття ідентичності та стабільності.

Практичне застосування. Розроблена методика може бути впроваджена в реабілітаційні програми, громадські організації та державні ініціативи для підтримки вразливих груп.

Науковий внесок. Робота доповнює наукові дослідження щодо використання традиційних культурних практик у психологічній реабілітації.

Дослідження арт-терапевтичних технік у відновленні психоемоційного стану постраждалих від воєнних конфліктів є актуальним і має значний потенціал для психосоціальної підтримки в умовах кризи.

Об'єкт дослідження: психоемоційний стан жінок, які пережили стресові або травматичні події внаслідок воєнного конфлікту.

Предмет дослідження: вплив групових арт-терапевтичних заходів із використанням техніки писанкарства на зниження рівня ситуативної тривожності жінок.

Мета дослідження: оцінити ефективність групових арт-терапевтичних заходів із використанням техніки писанкарства для стабілізації психоемоційного стану жінок, постраждалих від воєнного конфлікту, шляхом зниження рівня ситуативної тривожності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до використання арт-терапії в психологічній підтримці осіб, постраждалих від воєнних конфліктів, та визначити місце техніки писанкарства в цьому контексті.

2. Розробити та апробувати методіку групових арт-терапевтичних занять із використанням техніки писанкарства для жінок, які пережили травматичні події.

3. Оцінити рівень ситуативної тривожності учасниць до та після арт-терапевтичних заходів за допомогою шкали Спілбергера–Ханіна та проєктивної методіки «Акварелі моєї душі».

4. Провести статистичний аналіз змін психоемоційного стану учасниць та оцінити ефективність запропонованої методіки.

5. Узагальнити результати та визначити перспективи використання техніки писанкарства в психосоціальній підтримці вразливих груп населення.

Гіпотеза дослідження: групові арт-терапевтичні заходи з використанням техніки писанкарства сприяють статистично значущому зниженню рівня ситуативної тривожності та стабілізації психоемоційного стану жінок, які пережили стресові або травматичні події внаслідок воєнного конфлікту.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз наукової літератури, систематизація, узагальнення.
- емпіричні: групові арт-терапевтичні заняття з використанням техніки писанкарства; психодіагностичні методи (шкала Спілбергера–Ханіна для оцінки ситуативної тривожності, проєктивна методіка «Акварелі моєї душі» для якісної оцінки емоційного стану); спостереження, бесіда, рефлексія.
- статистичні: парний t-тест, тест Вілкоксона, кореляційний аналіз Пірсона для оцінки змін у рівні тривожності.

Емпірична база дослідження: дослідження проведено в рамках проекту «Згарда: Простір безпеки та згуртованості» (ГО «Міць Азова», м. Запоріжжя, березень–квітень 2025 року). Вибірка складала 36 жінок віком від 16 до 65 років

(середній вік – 46 років), які пережили стресові або травматичні події, зокрема 12 ВПО, 3 члени сімей військовослужбовців, 2 особи з інвалідністю та фахівчині допомагаючих професій. Проведено 14 групових сесій, кожна тривалістю 2 години, із кількістю учасниць до 6 осіб у групі.

Структура роботи: дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (56 найменувань) і додатків. Робота містить 14 рисунків, 5 додатків. Загальний обсяг роботи – 67 сторінок основного тексту.

У першому розділі розглянуто теоретичні основи арт-терапії та особливості використання техніки писанкарства в психологічній підтримці.

Другий розділ присвячено методиці та організації емпіричного дослідження.

У третьому розділі представлено результати, статистичний аналіз та узагальнення ефективності арттерапевтичних заходів.

Висновки узагальнюють ключові результати, а додатки містять бланки опитувальників, фотоматеріали та приклади створених писанок.

Практична значущість дослідження полягає в розробці та апробації методики групової арт-терапії, яка може бути адаптована для психосоціальної підтримки вразливих груп населення в умовах кризи. Результати роботи мають потенціал для впровадження в діяльність громадських організацій, реабілітаційних центрів і державних програм психологічної допомоги, сприяючи підвищенню емоційної стійкості та соціальної згуртованості. Перспективи подальших досліджень включають адаптацію методики для інших категорій населення, зокрема чоловіків, дітей і осіб із обмеженими можливостями вербалізації, а також її поширення в інших регіонах України.

Арт-терапія, зокрема техніка писанкарства, є ефективним інструментом для психологічної реабілітації осіб, постраждалих від воєнних конфліктів. Писанкарство поєднує культурну спадщину України з психотерапевтичними механізмами, такими як кольоротерапія, символізація, ароматерапія та

медитативний ефект. Воно сприяє невербальному вираженню емоцій, зниженню рівня тривожності, підвищенню саморефлексії та відновленню соціальних зв'язків. Груповий формат занять посилює терапевтичний ефект, створюючи безпечний простір для взаємодії та підтримки. Дослідження показало, що використання традиційних культурних практик у психологічній підтримці має значний потенціал для стабілізації психоемоційного стану.

Для аналізу ефективності арт-терапевтичних занять із писанкарства було проведено емпіричне дослідження за участю 36 жінок, які пережили травматичні події внаслідок війни. Учасниці були поділені на малі групи (до 6 осіб), що забезпечило індивідуальний підхід і комфортну атмосферу. Заняття включали створення писанок із використанням традиційних матеріалів (писачки, віск, фарби) та рефлексію, під час якої учасниці обговорювали свої емоції та досвід. Психодіагностика проводилася до та після занять за допомогою шкали Спілбергера–Ханіна для оцінки ситуативної тривожності та проєктивної методики «Акварелі моєї душі» для якісного аналізу емоційного стану. Статистичний аналіз включав парний t-тест, тест Вілкоксона та кореляційний аналіз Пірсона для оцінки змін у рівні тривожності.

Згідно з методологією дослідження, були використані такі діагностичні методи: шкала Спілбергера–Ханіна для кількісної оцінки ситуативної тривожності, проєктивна методика «Акварелі моєї душі» для якісної оцінки емоційного стану, а також спостереження, бесіда та рефлексія для збору додаткових даних. Ці методи дозволили комплексно оцінити вплив арт-терапевтичних занять на психоемоційний стан учасниць.

За допомогою підбраного діагностичного інструментарію проведено емпіричне дослідження та сформувано наступні висновки:

Теоретичні основи. Аналіз сучасних досліджень (І. Бабій, Ю. Вакульчук, Г. Варіна, О. Вознесенська, Ю. Гундертайло, А. Доцюк, І. Ільченко, О. Ковальова, Ю. Кокоріна, О. Луценко, О. Молчанова, М. Мушкевич, В. Назаревич, Ю. Ніколаєвська, С. Омельницька, О. Подкоритова, Л. Полторац,

О. Прокоф'єва, Т. Розумовська, О. Рустамян, В. Самусенко, О. Скнар, В. Швець, С. Шевченко) підтвердив ефективність арт-терапії у зниженні тривожності, стабілізації емоційної сфери та відновленні соціальних зв'язків. Писанкарство, як форма візуальної арт-терапії, інтегрує культурну спадщину (символіку яйця, регіональні орнаменти) з психотерапевтичними механізмами, сприяючи релаксації та самовираженню.

Методика дослідження. Розроблена програма групових занять із писанкарства (14 сесій, 2 години кожна) включала творчий процес, психодіагностику та рефлексію. Заняття проводилися в безпечному середовищі, що сприяло зниженню стресу та соціальній взаємодії.

Емпіричні результати. Статистичний аналіз показав значне зниження ситуативної тривожності з 47,53 до 36,36 балів ($p < 0,0001$, Cohen's $d = 1,38$). Частка учасниць із високим рівнем тривожності скоротилася з 55,6% до 13,9%, а з середнім і низьким зросла до 66,7% та 19,4%. Якісний аналіз («Акварелі моєї душі») засвідчив перехід до світліших кольорів і стабільних образів у 80% учасниць.

Практична значущість. Усі учасниці (100%) відзначили позитивний вплив занять, зокрема відчуття спокою, саморефлексію та покращення емоційного стану. Методика отримала 100% схвальних відгуків, була опублікована на сайті ГО «Міць Азова» та в дописах у Facebook.

Перспективи. Методика може бути адаптована для чоловіків, дітей, осіб із обмеженою вербалізацією та поширена в інших регіонах України.

Проведене дослідження дозволило зробити наступні **висновки:**

1) Арт-терапія, зокрема техніка писанкарства, є ефективним інструментом для зниження ситуативної тривожності та стабілізації психоемоційного стану жінок, постраждалих від воєнного конфлікту.

2) Групові заняття з писанкарства сприяють невербальному вираженню емоцій, відновленню відчуття контролю та соціальній згуртованості.

3) Статистичний аналіз (t-тест: $t = 8,26$, $p < 0,0001$; тест Вілкоксона: $z = 5,2316$, $p < 0,0001$) підтвердив гіпотезу про значне зниження тривожності та покращення емоційного стану.

4) Практична значущість полягає у можливості впровадження методики в реабілітаційні програми для ВПО, сімей військовослужбовців та інших вразливих груп.

Перспективи подальших досліджень включають вивчення довгострокових ефектів писанкарства, його адаптацію для інших груп населення та поширення в інших регіонах України.

Результати дослідження апробовано на конференціях:

- 7 Międzynarodowej konferencjinaukowej pt. «Gospodarka cyfrowa i społeczeństwo informacyjne» (Akademia Śląska, Katowice, 9-10 kwietnia 2025 r);

- Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах», (Київ, 10 квітня 2025 р.);

- I всеукраїнській науково-практичній конференції з Міжнародною участю «Міждисциплінарний діалог: Молодь. Наука. Інновації» (Запоріжжя, 18 квітня 2025 року);

- III міжнародній конференції «Євроінтеграційні орієнтири інноваційного наукового пошуку молоді України» (Запоріжжя, 26-27 червня 2025 р.).

Результати дослідження апробовано в рамках проєкту «Згарда: Простір безпеки та згуртованості». Результати висвітлено на сайті та у соцмережах ГО «Міць Азова». Методика отримала позитивну оцінку та запити на продовження занять, а також була рекомендована для подальшого використання в психосоціальній підтримці.

Рік виконання кваліфікаційної роботи – 2025 рік.

Місце виконання: Запоріжжя, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК У ВІДНОВЛЕННІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПОСТТРАЖДАЛИХ ВІД ВОЄННИХ КОНФЛІКТІВ.....	7
1.1. Сучасні дослідження використання арттерапевтичних технік у відновленні психоемоційного стану постраждалих від воєнних конфліктів.....	7
1.2. Писанкарство як арттерапевтична техніка: культурний контекст і психологічний вплив.....	25
Висновки до розділу 1.....	33
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ УЧАСНИЦЬ ГРУПОВИХ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАХОДІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНІКИ ПИСАНКАРСТВА.....	34
2.1. Методика групових арттерапевтичних заходів з використанням техніки писанкарства.....	34
2.2. Психодіагностичні методи: шкала Спілбергера-Ханіна, проєктивна методика «Акварелі моєї душі».....	40
2.3. Процедура дослідження: групові сесії, тестування до та після занять.....	43
Висновки до розділу 2.....	47
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ТА АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ГРУПОВИХ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАХОДІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНІКИ ПИСАНКАРСТВА.....	48
3.1. Характеристика вибірки: учасниці проєкту «Згарда: Простір безпеки та згуртованості».....	48
3.2. Аналіз змін психоемоційного стану учасниць: розподіл рівнів тривожності до та після заходів.....	49
3.3. Статистичний аналіз: t-тест, тест Вілкоксона, кореляція Пірсона.....	54
3.4. Узагальнені результати проведених заходів з арттерапії писанкарством.....	61
Висновки до розділу 3.....	63
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68
ДОДАТКИ.....	75

ВСТУП

Повномасштабна війна в Україні, що триває з 2022 року, спричинила глибокі психоемоційні наслідки для населення, зокрема для жінок, які пережили стресові та травматичні події. Внутрішньо переміщені особи (ВПО), члени сімей військовослужбовців, фахівчині допомагаючих професій та інші вразливі категорії стикаються з підвищеним рівнем ситуативної тривожності, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Це зумовлює гостру потребу в ефективних методах психологічної підтримки, які сприяють стабілізації психоемоційного стану, відновленню життєстійкості та резильєнтності. Арт-терапія, зокрема техніка писанкарства, зарекомендувала себе як дієвий інструмент для невербального вираження емоцій, зниження стресу та відновлення соціальних зв'язків, що є особливо важливим в умовах воєнного конфлікту, обстрілів і переселення.

Сучасні дослідження (І. Бабій, Ю. Вакульчук, Г. Варіна, О. Вознесенська, Ю. Гундертайло, А. Доцюк, І. Ільченко, О. Ковальова, Ю. Кокоріна, О. Луценко, О. Молчанова, М. Мушкевич, В. Назаревич, Ю. Ніколаєвська, С. Омельницька, О. Подкоритова, Л. Полторак, О. Прокоф'єва, Т. Розумовська, О. Рустамян, В. Самусенко, О. Скнар, В. Швець, С. Шевченко) підтверджують ефективність арт-терапії у роботі з травматичним досвідом, підкреслюючи її здатність до гармонізації емоційної сфери, підвищення самооцінки та саморефлексії. Проте, незважаючи на широке застосування арт-терапії в Україні, зокрема в реабілітаційних програмах для ВПО та військових, використання традиційних культурних практик, таких як писанкарство, залишається недостатньо дослідженим. Писанкарство, як форма візуальної арт-терапії, поєднує символічне самовираження, кольоротерапію та медитативний ефект, що сприяє зниженню тривожності та відновленню відчуття контролю. Водночас брак систематичних емпіричних досліджень, присвячених впливу цієї техніки на психоемоційний стан жінок, постраждалих від війни, вказує на прогалину в науковій літературі. Ця робота спрямована на розв'язання цього протиріччя, досліджуючи ефективність

групових арт-терапевтичних заходів із використанням техніки писанкарства для зниження ситуативної тривожності та стабілізації психоемоційного стану.

Об'єкт дослідження: психоемоційний стан жінок, які пережили стресові або травматичні події внаслідок воєнного конфлікту.

Предмет дослідження: вплив групових арт-терапевтичних заходів із використанням техніки писанкарства на зниження рівня ситуативної тривожності жінок.

Мета дослідження: оцінити ефективність групових арт-терапевтичних заходів із використанням техніки писанкарства для стабілізації психоемоційного стану жінок, постраждалих від воєнного конфлікту, шляхом зниження рівня ситуативної тривожності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до використання арт-терапії в психологічній підтримці осіб, постраждалих від воєнних конфліктів, та визначити місце техніки писанкарства в цьому контексті.

2. Розробити та апробувати методику групових арт-терапевтичних занять із використанням техніки писанкарства для жінок, які пережили травматичні події.

3. Оцінити рівень ситуативної тривожності учасниць до та після арт-терапевтичних заходів за допомогою шкали Спілбергера–Ханіна та проективної методики «Акварелі моєї душі».

4. Провести статистичний аналіз змін психоемоційного стану учасниць та оцінити ефективність запропонованої методики.

5. Узагальнити результати та визначити перспективи використання техніки писанкарства в психосоціальній підтримці вразливих груп населення.

Гіпотеза дослідження: групові арт-терапевтичні заходи з використанням техніки писанкарства сприяють статистично значущому зниженню рівня ситуативної тривожності та стабілізації психоемоційного стану жінок, які пережили стресові або травматичні події внаслідок воєнного конфлікту.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз наукової літератури, систематизація, узагальнення.

- емпіричні: групові арт-терапевтичні заняття з використанням техніки писанкарства; психодіагностичні методи (шкала Спілбергера–Ханіна для оцінки ситуативної тривожності, проективна методика «Акварелі моєї душі» для якісної оцінки емоційного стану); спостереження, бесіда, рефлексія.

- статистичні: парний t-тест, тест Вілкоксона, кореляційний аналіз Пірсона для оцінки змін у рівні тривожності.

Емпірична база дослідження: дослідження проведено в рамках проекту «Згарда: Простір безпеки та згуртованості» (ГО «Міць Азова», м. Запоріжжя, березень–квітень 2025 року). Вибірка складала 36 жінок віком від 16 до 65 років (середній вік – 46 років), які пережили стресові або травматичні події, зокрема 12 ВПО, 3 члени сімей військовослужбовців, 2 особи з інвалідністю та фахівчині допомагаючих професій. Проведено 14 групових сесій, кожна тривалістю 2 години, із кількістю учасниць до 6 осіб у групі.

Структура роботи: дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (56 найменувань) і додатків. Робота містить 14 рисунків, 5 додатків. Загальний обсяг роботи – 67 сторінок основного тексту.

У першому розділі розглянуто теоретичні основи арт-терапії та особливості використання техніки писанкарства в психологічній підтримці. Другий розділ присвячено методиці та організації емпіричного дослідження. У третьому розділі представлено результати, статистичний аналіз та узагальнення ефективності арт-терапевтичних заходів. Висновки узагальнюють ключові результати, а додатки містять бланки опитувальників, фотоматеріали та приклади створених писанок.

Практична значущість дослідження полягає в розробці та апробації методики групової арт-терапії, яка може бути адаптована для психосоціальної підтримки вразливих груп населення в умовах кризи. Результати роботи мають потенціал для впровадження в діяльність громадських організацій, реабілітаційних центрів і державних програм психологічної допомоги, сприяючи підвищенню емоційної стійкості та соціальної згуртованості. Перспективи подальших досліджень включають адаптацію методики для інших категорій

населення, зокрема чоловіків, дітей і осіб із обмеженими можливостями вербалізації, а також її поширення в інших регіонах України.

Апробація. Основні ідеї та результати дослідження були представлені в рамках:

- 7 Międzynarodowej konferencji naukowej pt. «Gospodarka cyfrowa i społeczeństwo informacyjne» (Akademia Śląska, Katowice, 9-10 kwietnia 2025 r);

- Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах», (Київ, 10 квітня 2025 р.);

- I всеукраїнській науково-практичній конференції з Міжнародною участю «Міждисциплінарний діалог: Молодь. Наука. Інновації» (Запоріжжя, 18 квітня 2025 року);

- III міжнародній конференції «Євроінтеграційні орієнтири інноваційного наукового пошуку молоді України» (Запоріжжя, 26-27 червня 2025 р.).

Результати дослідження апробовано в рамках проекту «Згарда: Простір безпеки та згуртованості». Результати висвітлено на сайті та у соцмережах ГО «Міць Азова». Методика отримала позитивну оцінку та запити на продовження занять, а також була рекомендована для подальшого використання в психосоціальной підтримці.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК У ВІДНОВЛЕННІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПОСТТРАВДАЛИХ ВІД ВОЄННИХ КОНФЛІКТІВ

1.1. Сучасні дослідження використання арттерапевтичних технік у відновленні психоемоційного стану постраждалих від воєнних конфліктів

Воєнний стан в Україні чинить значний вплив на психоемоційний стан населення, спричиняючи гострі стресові реакції та довготривалі психологічні наслідки.

У дослідженнях І. Остопольця та Т. Мостової зазначається, що травматичні події, спричинені війною, є однією з головних причин виникнення стресу. Ці події характеризуються надзвичайною інтенсивністю та виходять за межі звичайного людського досвіду, оскільки несуть пряму загрозу життю або фізичній чи психічній цілісності людини, а також її близьких. До таких травматичних факторів відносять не лише бойові дії та терористичні акти, але й стихійні лиха, фізичне або сексуальне насильство, а також серйозні аварії, як-от дорожньо-транспортні пригоди. Автори наголошують, що подібні події можуть призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших серйозних психічних наслідків. В умовах повномасштабної війни в Україні, вплив таких потужних травматичних стресорів, як бойові дії, втрати, обстріли та вимушене переміщення населення, має довготривалі наслідки для психічного та фізичного здоров'я всього населення [34, С. 40]

Тривожність, депресія та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) стають дедалі поширенішими, що вимагає пошуку ефективних методів психологічної підтримки.

У контексті повномасштабної війни в Україні, як зазначає О. Вознесенська актуальними проблемами психологічної та психотерапевтичної допомоги населенню є [10, С. 43]:

- подолання наслідків психотравмуючих подій: надання допомоги людям у роботі з травмами, спричиненими війною;

- діагностика та психотерапія ПТСР: виявлення та лікування посттравматичного стресового розладу, що часто виникає після травматичних подій;

- заходи з реабілітації постраждалих, адаптації в нових соціально-психологічних умовах.

Згідно з дослідженнями О. Скар, військовий конфлікт породжує цілу низку психологічних проблем. Найбільш поширеними запитами, з якими звертаються клієнти, є [46, С. 40]:

1) Дезорієнтація та втрата відчуття безпеки:

- усвідомлення та прийняття реалій воєнного конфлікту як невід'ємної частини поточної ситуації;

- порушення базового відчуття безпеки, що є основою психологічного комфорту;

- спроби осмислити й адаптуватися до нової травматичної реальності;

- потреба в ухваленні складних рішень, наприклад, щодо виїзду з небезпечної зони чи залишення в ній;

- гострі стресові реакції, шоківі стани, панічні напади та необхідність контролювати власні емоції й поведінку;

- поява незвичайних психоемоційних станів, тілесних проявів, а також змін у поведінці, таких як апатія чи надмірна тривога;

- втрата життєвих цілей і сенсів, що ускладнює орієнтацію в нових умовах;

- потреба у використанні технік саморегуляції для управління емоційними та фізичними реакціями;

- почуття провини. Це один із найпоширеніших запитів, який має різне походження: провини за недостатню допомогу, за перебування в безпечному місці, за виїзд з країни, за залишення рідних, а також за власну слабкість або страх;

- страхи різного характеру: страх втрат, страх невизначеності, негативних сценаріїв майбутнього, а також страх бідності.

У відновленні психоемоційного стану людей, постраждалих від воєнних конфліктів, важливу роль відіграє життєстійкість). У дослідженні А. Перепелиці, О. Ковальнової, О. Прокоф'євої, О. Вдовіченко та Н. Гузь, життєстійкість визначено як невід'ємну характеристику особистості, що базується на активному підході до життя. Ця якість дозволяє людині ефективно досягати поставлених цілей, підтримуючи самовизначення та внутрішній баланс. Вона становить значний ресурсний потенціал, що допомагає долати складні життєві та стресові ситуації, а також кризові стани [37, С. 1348]. Життєстійкість, як зазначають Н. Фалько, І. Остополець та Ю. Шарапова, опосередковує вплив стресогенних чинників, включаючи хронічні, на соматичне та психічне здоров'я, а також на успішність діяльності. Готовність особистості справлятися як із повсякденними труднощами, так і з екстремальними, визначається її ставленням до змін, усвідомленням власних внутрішніх ресурсів та оцінюванням здатності керувати цими змінами [53, С. 60].

Важливим поняттям також є резильєнтність особистості. Як зазначають О. Запорожченко, Н. Матейко, Ю. Чистовська та О. Прокоф'єва, це поняття найчастіше використовується для опису особистісної риси, що характеризується здатністю людини долати складні життєві обставини, які не залежать від її дій. До таких обставин відносять нещасні випадки, раптову смерть близької людини, а також надзвичайні ситуації та катастрофи, включаючи терористичні акти, війни та геноциди. Дослідники підкреслюють, що існують різні стратегії та стилі реагування на стрес, який природно виникає після таких трагічних подій. [17, С. 1545].

Окрім життєстійкості та резильєнтності, емоційна стійкість відіграє ключову роль у забезпеченні життєздатності людини під час кризових ситуацій, зокрема воєнних конфліктів. За словами дослідниці С. Шевченко, рівень соціальної підтримки також значно впливає на здатність особи зберігати

психологічну стійкість, надаючи їй необхідні додаткові ресурси для подолання складних обставин. Дослідження доводять, що підвищення емоційної та вольової стійкості сприяє кращій адаптації до кризових ситуацій та відновленню життєздатності після психологічного стресу. Люди з високим рівнем емоційної та вольової стійкості мають більші шанси подолати кризу, зберігаючи при цьому позитивне ставлення та здатність до активних дій. Натомість низький рівень цих якостей може призвести до погіршення психічного стану в кризових умовах, що негативно впливає на життєздатність та підвищує ризик розвитку психічних захворювань. [56, С. 56].

У цьому контексті арт-терапія, зокрема техніка писанкарства, демонструє значний потенціал для відновлення психоемоційного стану, забезпечуючи безпечний простір для самовираження та саморегуляції.

Термін арт-терапія (буквально: терапія мистецтвом) ввів у вживання Адріан Хілл (1938) описуючи свою роботу з хворими на туберкульоз, які проходили курс лікування у санаторіях. Згодом це словосполучення почали застосовувати до всіх видів творчих занять, що проводилися в лікарнях і центрах психічного здоров'я. Вивчення арт-терапії почалося в 20-ті рр. ХХ ст. із фундаментальних праць Х. Прінцхорна (H. Prinzhorn, 1922). У США образотворчі засоби у психотерапевтичному процесі вперше застосував в 1925 р. при аналізі сновидінь своїх пацієнтів Н. Льовіс (N. D. S Lewis). У Росії в 1926 р. вийшла перша монографія, присвячена арт-терапії – книга П. І. Карпова «Творчість психічнохворих і її вплив на розвиток науки і техніки», в якій проблема творчих проявів при психічних захворюваннях розглядалася не лише в медичному, але і в історичному та біологічному аспектах [33, С. 368; 49, С.7].

Мета арт-терапії – не просто творчість, а гармонійний розвиток особистості через мистецтво. Вона допомагає людині: самовиязитися та самопізнати себе; розвинути здатність до конструктивних дій; адаптуватися до реалій навколишнього світу. Арт-терапія використовує творчий процес як інструмент для глибокої роботи з внутрішнім світом людини. [7, С.13; 33, С. 370].

Ключовий принцип арт-терапії – безумовне прийняття: всі результати творчості (малюнки, скульптури чи будь-які інші витвори) приймаються без оцінки, критики чи осуду. Важливо не те, який вигляд має робота, а те, що вона відображає внутрішній стан людини, допомагаючи їй виразити почуття і думки.

На основі аналізу сучасних досліджень, зокрема М. Мушкевич та С. Чагарної [33, С. 369], користь арт-терапії в лікуванні пояснюється такими ключовими перевагами:

1) Терапевтичний вплив на емоції та внутрішні конфлікти:

- арт-терапія є безпечним виходом для агресії та інших негативних емоцій. Замість того, щоб подавляти негативні почуття, людина може «випустити пару» через творчість, наприклад, працюючи над малюнком чи скульптурою. Це знімає внутрішню напругу і допомагає уникнути деструктивних реакцій;

- арт-терапія полегшує процес лікування, дозволяючи виражати неусвідомлені конфлікти та переживання за допомогою візуальних образів, що часто є ефективнішим за вербальне спілкування. Це особливо корисно, коли людині важко підібрати слова для опису своїх почуттів.

2) Діагностика, самопізнання та розвиток:

- арт-терапія надає підстави для діагностики. Оскільки створені роботи є матеріальними, їх можна аналізувати, що полегшує діагностичні висновки. Клієнт не може заперечувати існування власної творчості, що сприяє усвідомленню своїх емоцій;

- завдяки творчості, людина може пропрацювати думки та почуття, які вона звикла подавляти. Невербальні засоби стають єдиним способом виразити та прояснити глибокі переживання та переконання;

- заняття образотворчим мистецтвом концентрують увагу на відчуттях, що дає можливість експериментувати з кольорами, формами та розвивати чутливість до них. Такий процес також допомагає розвинути відчуття внутрішнього контролю, оскільки робота над твором вимагає впорядкування кольору та форми.

3) Зміцнення відносин та підвищення самооцінки:

- спільна участь у творчій діяльності налагоджує відносини між психологом і клієнтом, сприяючи створенню емпатійної атмосфери та взаємного прийняття;

- у груповій роботі арт-терапія допомагає вирішити конфлікти та досягти гармонії між учасниками. Додатковою перевагою є розвиток художніх здібностей, що підвищує самооцінку завдяки усвідомленню прихованих талантів та їхньому розвитку.

Згідно з дослідженнями О. Прокоф'євої, О. Ковальнової та Г. Варіної, арт-терапія допомагає досягти кількох важливих цілей, що стосуються емоційного та особистісного розвитку [42, С. 292]:

- емоційне розвантаження та самопізнання: арт-терапія надає соціально прийнятний вихід для агресії та інших негативних почуттів. Завдяки творчості людина може безпечно вивільнити свої емоції, не завдаючи шкоди собі чи іншим. Вона також полегшує процес лікування, оскільки неусвідомлені конфлікти та переживання простіше виразити через візуальні образи, ніж через слова. Невербальна комунікація легше обходить цензуру свідомості. Крім того, мистецтво допомагає опрацювати думки та почуття, які людина звикла придушувати, що є важливим для самопізнання;

- інструмент для діагностики та розвитку: арт-терапія надає матеріал для інтерпретацій та діагностики. Зміст і стиль художніх робіт є цінним джерелом інформації про клієнта, що допомагає фахівцю краще зрозуміти його стан. Заняття мистецтвом концентрують увагу на відчуттях, що допомагає людині краще усвідомити свої емоції та внутрішній світ. Це також сприяє розвитку художніх здібностей і підвищенню самооцінки, що є приємним побічним продуктом терапії;

- покращення взаємин та отримання задоволення: спільна участь у творчості допомагає налагодити стосунки між терапевтом і клієнтом, створюючи атмосферу довіри. Крім того, арт-терапія приносить радість і почуття задоволення, що само по собі має терапевтичний ефект. Це робить процес лікування більш приємним і мотивуючим.

Згідно з дослідженням А. Доцюк [15, С. 27], метод арт-терапії є дієвим засобом психологічної допомоги при втраті. Його ефективність пояснюється тим, що він звертається до мови образів, символів і творчості, яка зрозуміла людській психіці на глибинному рівні. Терапевтичний механізм арт-терапії:

1) подолання мовного бар'єру: біль від втрати часто є настільки інтенсивним, що його неможливо висловити словами. Арт-терапія надає можливість виразити це «невимовне» через творчий процес. У людини, яка переживає горе, почуття можуть переповнювати та «накривати з головою», що перешкоджає вербалізації.

2) невербальне вираження емоцій: малювання, живопис та інші форми мистецтва створюють безпечний простір для невербального вираження цих емоцій, використовуючи метафори. Це дозволяє фахівцеві м'яко супроводжувати клієнта через усі етапи горювання, не створюючи додаткової травматизації.

Згідно з дослідженнями О. Луценко [23, С. 48], арт-терапія є одним з найбільш ефективних методів психологічної допомоги, оскільки вона дозволяє:

- м'яко опрацювати травмівний досвід: замість того, щоб детально переказувати болючі спогади, людина може виразити їх через творчість. Це допомагає обійти свідомий захист і працювати з травмою на глибинному рівні, не спричиняючи повторної травматизації;

- висловлювати емоції: творчість стає мовою, яка дозволяє виразити почуття, які складно передати словами;

- відновлювати внутрішню рівновагу: завдяки вираженню емоцій та опрацюванню травматичного досвіду, арт-терапія сприяє відновленню внутрішнього балансу та гармонії.

За В. Самусенко [45, С. 95], арт-терапія є одним із найефективніших методів для відновлення після стресових ситуацій. Вона допомагає людині: відреагувати стрес через творчість, що дозволяє безпечно вивільнити негативні емоції; дослідити свої емоції та внутрішні переживання; знайти нові шляхи для самовираження та заспокоєння; наповнитися ресурсом, відновлюючи сили та

внутрішній баланс. Цей метод використовує творчий процес як інструмент для глибокої роботи з психологічним станом.

Використання арт-терапії в тренінгах базується на ідеї, що внутрішній світ людини віддзеркалюється у візуальних образах, як тільки вона починає творити. Образи, створені під час арт-терапії, можуть розкривати підсвідомі процеси, зокрема страхи, внутрішні конфлікти та спогади з дитинства. Застосування цих технік, як зазначають О. Прокоф'єва, О. Ковальова та Г. Варіна [42, С. 84], надає широкі можливості для: посилення уваги до почуттів – особливо тих, які важко висловити словами; безпечного вираження агресії в соціально прийнятній формі; усвідомлення власних бажань та внутрішніх потреб; розрядки напруги у стосунках всередині групи.

Сучасні науковці, зокрема І. Ільченко [19, С. 24], використовують різні підходи до класифікації арт-терапії. Ця класифікація допомагає краще зрозуміти різноманітність та застосування цього методу .

1) Класифікація за теоретичною основою. Ця класифікація визначає, на яких психологічних теоріях ґрунтується робота арт-терапевта. Основні моделі включають:

- клінічна модель;
- психодинамічна модель;
- гуманістична модель;
- трансперсональна модель та інші теоретичні напрями.

2) Класифікація за групами клієнтів. Арт-терапію адаптують під потреби різних категорій людей:

- особи з психіатричними розладами;
- люди з пограничними психічними станами;
- пацієнти із соматичними захворюваннями;
- клінічно здорові особи, орієнтовані на особистісний розвиток.

3) Класифікація за віковими категоріями. Методи арт-терапії відрізняються залежно від віку учасників:

- дитяча арт-терапія;
- арт-терапія для підлітків;
- арт-терапія для дорослих, із різними формами залежно від віку.

4) Класифікація за форматом взаємодії. Залежно від кількості учасників, арт-терапія може бути::

- індивідуальна арт-терапія: робота один на один з клієнтом;
- групова арт-терапія: колективна взаємодія у процесі творчості.

Згідно з В. Самусенко [45, С. 96–97], арт-терапія використовує різноманітні методи для досягнення терапевтичного ефекту, звертаючись до різних форм творчості:

1) Візуальні та тактильні методи:

- малювання – дозволяє досліджувати емоції та проблеми, а також шукати ресурси. Наприклад, людина може зобразити свій страх, а потім намалювати символ, що допоможе його подолати;

- ліплення – допомагає зняти напругу та виразити емоції, занурюючись у глибинне підсвідоме;

- колаж – цей метод сприяє дослідженню інтересів і цінностей через комбінування різних зображень;

- фототерапія – використання фотографії допомагає людині по-новому подивитися на світ, виразити свої почуття та помічати красу навколо;

2) Рухові та рольові методи:

- танцювально-рухова терапія – через танець людина може виразити емоції, зняти накопичений у тілі стрес і відчути задоволення від свободи рухів;

- драма – дозволяє безпечно досліджувати проблеми та переживання, програючи їх. Це також допомагає зрозуміти стосунки з іншими людьми та усвідомити різні соціальні ролі;

- лялькотерапія – створення ляльок використовується в роботі з дітьми та підлітками для самопізнання, пошуку внутрішніх опор і усвідомлення сильних сторін.

3) Музичні та письмові методи:

- музикотерапія – слухання або створення музики допомагає розслабитися, зняти стрес та покращити настрій. Музика сприяє розслабленню, піднесенню духу, покращує концентрацію уваги та стимулює когнітивні здібності;

- наративна терапія – написання віршів, оповідань, листів чи ведення щоденника допомагає висловити думки та почуття, структурувати переживання і усвідомити їх.

За дослідженнями Ю. Вакульчук, С. Жуй та О. Літвінової [7, С.14], арт-терапія має низку значних переваг порівняно з іншими методами психологічної та психотерапевтичної роботи:

- доступність та універсальність. Арт-терапія є доступною для майже кожної людини, незалежно від її віку, культурного досвіду чи соціального статусу. Вона особливо корисна для тих, хто має мовні обмеження, оскільки дозволяє виразити почуття і думки без використання слів;

- самопізнання та внутрішні зміни. Цей метод є потужним засобом для самовираження, самопрояву і самопізнання. Він сприяє глибоким інсайтам, оскільки допомагає зрозуміти внутрішній світ людини. Робота в арт-терапії викликає позитивні емоції, допомагає долати апатію, формує активну життєву позицію та позитивний світогляд;

- м'якість та мобілізація ресурсів. Арт-терапія відрізняється своєю м'якістю та ненав'язливістю. Вона базується на мобілізації творчого потенціалу особистості та її внутрішніх механізмів саморегуляції, що робить терапевтичний процес природним і ефективним.

Відповідно до досліджень Ю. Гундертайло [12, С. 207], арт-терапія має широкий спектр ефектів, особливо в роботі з внутрішньо переміщеними особами (ВПО):

1) Емоційні та психологічні ефекти. Катарсис є одним з основних ефектів арт-терапії. Цей процес дозволяє безпечно вивільнити накопичені негативні емоції. Завдяки невербальному характеру арт-терапії, люди можуть виразити всю глибину та багатогранність свого травматичного досвіду, що часто неможливо зробити словами. Використання арт-терапії позитивно впливає на емоційну

саморегуляцію ВПО: гармонізує емоційну сферу; сприяє позитивному настрою; знижує емоційну напруженість і рівень тривожності.

2) Особистісний та соціальний розвиток. Серед інших позитивних впливів арт-терапії виділяють: підвищення самооцінки; розвиток креативності, спонтанності, рефлексії та самостійності; активізацію пізнавальних процесів.

3) Формування позитивного бачення майбутнього. Арт-терапія сприяє поліпшенню соціальної адаптації та груповому відновленню, допомагаючи людям відчутти підтримку та єдність у спільноті.

Сублімація – це важливе поняття в арт-терапії. Згідно з О. Прокоф'євою, О. Ковальновою та Г. Варіною [42, С. 291], це процес перенаправлення несвідомих інстинктів та потягів, часто деструктивних, у соціально прийнятну та конструктивну діяльність. Арт-терапія використовує сублімацію, дозволяючи людині трансформувати внутрішню напругу чи агресію у витвори мистецтва. Таким чином, замість того, щоб виражати негативні емоції руйнівним шляхом, людина перетворює їх у творчий акт, що сприяє психологічному розвантаженню та відновленню.

За даними Т. Розумовської [43, С. 63], арт-терапія є особливо ефективною для трьох груп людей;

1) Діти. Дітям часто важко зосередитися на абстрактних розмовах про власні переживання. Арт-терапія використовує гру як основний засіб, що дозволяє їм безпечно висловити свої почуття та отримати доступ до глибинних переживань.

2) Травмовані клієнти. Люди, які пережили травму, часто не можуть передати свої почуття словами. Використання невербальних засобів вираження, таких як малювання або ліплення, допомагає їм отримати доступ до травматичних спогадів, а потім детально опрацювати їх у безпечному середовищі.

3) Високоінтелектуальні клієнти. Ці люди схильні використовувати мову абстракцій як захисний механізм, щоб уникнути обговорення травматичних подій. Арт-терапевтичні методи допомагають їм обійти ці захисти, працюючи з емоціями та переживаннями на більш прямому і чуттєвому рівні.

Використання арт-терапії є незамінним у випадках, коли людина не може передати свій травматичний досвід словами. Це стосується дітей, людей похилого віку, а також осіб з особливими потребами. Арт-терапія використовує невербальні засоби (звук, рух, малювання тощо) для вираження емоцій. Це дозволяє працювати з травмою на глибинному рівні, обходячи бар'єри, які заважають вербалізації. Таким чином, людина може висловити свій досвід і почати процес зцілення, навіть якщо вона не може про нього говорити [12, С. 203].

Для активізації потенціалу у жінок, які є внутрішньопереміщеними особами, С. Омельницька рекомендує застосовувати техніки арттерапії, які передбачають [32, С. 68]:

- зміну ставлення до стресових життєвих ситуацій. Арт-терапія допомагає змінити ставлення до стресових ситуацій, навчаючи, як трансформувати енергію стресу в ресурс для позитивних змін. Це також сприяє усвідомленню власної ролі в житті, допомагаючи зрозуміти, що кожна людина несе відповідальність за свої рішення та дії. Жінки вчаться реалістично сприймати та інтерпретувати події, що відбуваються.;

- відновлення сенсів і пошук нових взаємодій. Метод сприяє відновленню здатності до пошуку сенсів у житті. Учасниці усвідомлюють, що можна радіти простим речам і звичайним справам, а також вчаться знаходити нові способи взаємодії. Це створює новий простір спілкування, де жінки відчують підтримку та взаєморозуміння;

- саморозвиток і готовність до змін, конструктивне ставлення до власних помилок. Арт-терапія спонукає до саморозвитку та готовності до змін. Вона допомагає сформувати конструктивне ставлення до власних помилок, оскільки вчить сприймати життя як шлях постійних змін, пошуків та трансформацій.

Ю. Гундერთайло у своїх дослідженнях [13, С. 29–30] відзначає, що арт-терапія відкриває унікальні можливості для відновлення психоемоційного стану людей, які пережили травматичні події. Вона допомагає трансформувати несвідомі конфлікти, стабілізувати емоції, відновити мозкові процеси та зміцнити соціальні зв'язки:

1) Робота з травмою та несвідомим. Арт-терапія працює з несвідомим, де накопичуються витіснені травматичні переживання, які часто проявляються як неадекватні реакції або психосоматичні симптоми. Експресивні форми мистецтва дозволяють трансформувати ці переживання невербально, що допомагає уникнути повторної травматизації. Вербалізація з позиції свідка забезпечує безпечне опрацювання травми, а зміни в художніх образах (перемальовування, корекція) сприяють символічній трансформації в несвідомому, формуючи нові моделі поведінки.

2) Стабілізація емоцій та біологічне відновлення. Арт-терапія стабілізує емоційну сферу через символічний катарсис. Вираження страху чи гніву через творчість знижує емоційну напругу, спрямовуючи інтенсивні емоції в безпечне русло, що запобігає агресивній чи аутоагресивній поведінці. Творча діяльність також активізує праву півкулю мозку, сприяючи інтеграції мозкових процесів та відновленню роботи стресової осі (гіпоталамус–гіпофіз–наднирники). Це допомагає відновити цілісне сприйняття тіла та світу, порушене травмою.

3. Відновлення довіри та соціальних зв'язків. Створені художні продукти стають невербальними повідомленнями, які арт-терапевт інтерпретує, створюючи атмосферу довіри. Це сприяє розслабленню, відновленню довіри до людей та зміцненню соціальних зв'язків.

Згідно з Т. Розумовською, арт-терапевтичне втручання в психотерапевтичному процесі складається з двох основних блоків [43, С. 66]:

1. Вплив на симптоматичний рівень. Цей блок зосереджений на вирішенні тактичних, короткострокових завдань:

- емоційна стабілізація: зниження інтенсивності негативних емоцій;
- організація поведінки: допомога в структуруванні дій та повсякденного життя;
- підвищення мотивації: заохочення клієнта до психологічної роботи та прийняття допомоги;
- адаптація: підтримка в пристосуванні до умов навколишнього середовища.

2. Завдання особистісної реконструкції. Цей блок спрямований на глибинні, довгострокові зміни:

- корекція неадекватних стереотипів: робота з емоційними, когнітивними та поведінковими звичками, що заважають адаптації;

- розвиток нових моделей поведінки: формування більш гнучких та ефективних способів взаємодії зі світом;

Ці два блоки взаємодоповнюють один одного, забезпечуючи як швидку допомогу при гострому стані, так і глибокі зміни, необхідні для довготривалого відновлення.

Етапи консультування методом арт-терапії представлено на рисунку 1.1.

Діагностика	Включає в себе знайомство з клієнтом, вироблення емпатії, діагностика базових емоційних станів клієнта.
Розвиток навиків саморегуляції клієнта	Передбачає розвиток та укріплення навиків рефлексії та саморегуляції клієнта. Робота над діагностикою вегетативних та інших симптомів, які засвідчують ПТСР, реакцію на психологічну травму.
Терапія	Передбачає роботу з урегулюванням складних для клієнта почуттів, системної обробки травматичних подій клієнта.
Етап арт-коучингу	Передбачає усвідомлення внутрішніх та зовнішніх ресурсів клієнта, створення стратегії виходу із психологічної кризи, зміни стратегії мислення, здійснення рефреймінгу, роботу з комплексними еквівалентами.
Етап завершення	Відбувається рефлексія клієнта. Завдання клієнта – прийняття відповідальності за свою діяльність.

Рис. 1.1. Етапи консультування методом арт-терапії [побудовано за 55]

Згідно з дослідженнями О. Молчанової [28, С. 57, арт-терапія сприяє розвитку самосвідомості та саморефлексії, які є ключовими для підвищення самоефективності. У процесі творчості людина починає бачити себе, свої

ресурси та можливості по-новому. Це, своєю чергою, допомагає відчуті контроль над власним життям та підвищити впевненість у своїх силах.

Групова арт-терапія, як зазначають М. Мушкевич та С. Чагарна [33, С. 371], має власні переваги, доповнюючи позитивні ефекти індивідуальної роботи. Вона сприяє вирішенню конфліктів та налагодженню стосунків у групі, водночас приносячи радість від творчості. Основні ефекти групової арт-терапії:

- вираження емоцій та конфліктів. Арт-терапія допомагає виразити внутрішні конфлікти та сильні емоції, сприяючи інтерпретації витіснених переживань;

- групова взаємодія. У групі цей метод зміцнює групову дисципліну і розвиває навички міжособистісного спілкування, допомагаючи учасникам знаходити спільну мову через творчість;

- особистісний розвиток. Арт-терапія підвищує самооцінку, розвиває здатність усвідомлювати власні почуття та вдосконалює художні навички.

Груповий формат роботи має значні переваги. Він надає додаткову підтримку з боку інших учасників, які переживають схожі емоції та досвід. Це створює спільний безпечний простір, де люди можуть вільно виражати почуття і проживати їх, відчуваючи взаєморозуміння та солідарність [23, С. 48].

Групові арт-терапевтичні сесії допомагають учасникам розвинути почуття досягнення та гордості. Це, своєю чергою, підвищує їхню самооцінку завдяки успішному досвіду творчості. Окрім того, груповий формат створює простір для взаємодії, підтримки та обміну досвідом. Це особливо важливо для підлітків з вразливими емоціями, оскільки дає їм відчуття спільноти та безпеки [30, С. 61].

Згідно з дослідженнями С. Кокоріної [20, С. 171], арт-психокорекційний тренінг є ефективним інструментом для пробудження внутрішніх ресурсів особистості та подолання екзистенційної кризи. Цей підхід дає змогу розширити контекст розуміння людини, вивчаючи її життєвий простір через мову творчості. Це допомагає знайти найбільш доречні шляхи подолання кризи. Завдяки цим перевагам, арт-тренінг може бути успішно застосований у практичній роботі психологів.

Групова арт-терапія, за даними І. Остополець та Т. Мостової [34, С. 294], надає унікальні переваги завдяки створенню атмосфери підтримки. Учасники можуть переосмислити свої переживання через візуальні образи та розкрити творчий потенціал.

Згідно з дослідженнями С. Омельницької [32, С. 68], для вразливих груп, зокрема внутрішньо переміщених осіб (ВПО), арт-терапія є особливо ефективною, оскільки допомагає змінити ставлення до стресових ситуацій, знайти нові способи взаємодії та спілкування, відновити відчуття сенсу життя, усвідомити відповідальність за власні рішення. Завдяки цим перевагам, групова арт-терапія стає потужним інструментом для психологічного відновлення та адаптації.

МОЗ України внесло терапію засобами мистецтвами – арттерапію (у тому числі музичну терапію та інші методи, базовані на арттерапії) до Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю, згідно наказу № 2118 від 13 грудня 2023 року [36]. Цей метод рекомендовано для лікування та підтримки пацієнтів з такими діагнозами: депресивний епізод (F32) та дистимія (F34.1), інші тривожні розлади (F41), розлади особистості (F60-F69), дитячий аутизм (F84.0), реакція на сильний стрес та розлади адаптації (F43). Крім того, арт-терапія може бути застосована у випадках складних життєвих обставин та інших проблем з психічним здоров'ям, які не відповідають критеріям офіційних розладів.

Ю. Гундертайло у своїх дослідженнях зазначає, що в Україні арттерапію застосовують також у процесі соціальнопсихологічного супроводу ВПО та військових. Цей метод став важливим інструментом соціально-психологічного супроводу як у державних, так і в громадських організаціях. Арт-терапія сприяє: підвищенню самооцінки, зниженню рівня стресу, усвідомленню власних ресурсів, налагодженню взаємодії в групах, формуванню чутливості до себе та інших. Разом з тим Ю. Гундертайло зауважує, що широке застосування лише окремих видів арт-терапії, наприклад, малювання, не розкриває весь її потенціал як засобу діагностики та корекції наслідків травматичних подій.

Арт-терапія офіційно включена до комплексної реабілітації військовослужбовців в умовах шпиталів. Цей метод допомагає їм долати психологічні травми війни. А. Доцюк досліджує ефективність арт-терапії для військових [15, С. 29]. Вона зазначає, що регулярні групові сесії малювання роблять процес одужання більш живим і змістовним. За словами терапевтів, творча атмосфера, можливість жартувати та експериментувати з фарбами, а також святкування невеликих «перемог» позитивно впливають на мотивацію пацієнтів. Важливо, що така робота проводиться мультидисциплінарно: психотерапевти співпрацюють з митцями та реабілітологами, що дозволяє адаптувати творчий процес до індивідуальних потреб. Досвід показує помітні результати арт-терапії: у ветеранів знижуються прояви депресії та агресії, покращуються комунікативні навички та якість сну, зменшуються випадки флешбеків. Ці успіхи сприяють ширшому впровадженню арт-терапії, яку зараз підтримують на державному рівні в центрах реабілітації ветеранів та державних протоколах психологічної допомоги постраждалим від війни.

Як зазначає О. Вознесенська [10, С. 42], унікальність досвіду арт-терапії в умовах воєнного часу полягає в тому, що як арт-терапевти, так і клієнти перебувають в одній небезпечній реальності. Вони разом переживають наслідки війни, працюючи в екстремальних умовах: у бомбосховищах, на передовій, під час блекаутів, у центрах обігріву. Арт-терапевти змушені адаптуватися до постійного хаосу, вписуючись у проміжки між повітряними тривогами, відключеннями світла та наслідками обстрілів. Наприклад, заняття можуть проводитися при світлі ліхтарів і свічок, де клієнти діляться своїми переживаннями. У цих складних умовах завдання арт-терапевта – не лише зберегти себе, а й відновити власний ресурс, щоб створити безпечний простір творчості та балансу. Це дозволяє дорослим і дітям мати спогади, що виходять за межі простого виживання.

У сучасних дослідженнях українські науковці [4, С. 4] зазначають, що арт-терапія є ефективною відповіддю на виклики війни у сфері ментального здоров'я. Арт-терапія допомагає вирішити такі проблеми: втрата відчуття

безпеки та довіри до світу, а також підвищена тривожність; потреба в опануванні сильних почуттів та навчання саморегуляції; проблеми у спілкуванні, пов'язані з адаптацією в новому середовищі. Ефективність цього методу визнають і фахівці, які працюють в інших психотерапевтичних підходах. Вони успішно поєднують свої напрацювання з образотворчими техніками та методиками арт-терапії, що підкреслює її важливість у сучасній психологічній практиці.

Сучасні дослідження українських науковців підтверджують високу ефективність арт-терапії як ключового методу психологічної підтримки для осіб, що постраждали від наслідків воєнних конфліктів в Україні. Вона є незамінним інструментом у боротьбі з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), тривожністю, депресією та втратою життєвих орієнтирів. Арт-терапія відрізняється своєю здатністю сприяти невербальному вираженню емоцій, що особливо важливо, коли слова не можуть передати глибину переживань. Це допомагає стабілізувати психоемоційний стан, підвищити життєстійкість (*hardiness*) та резильєнтність (*resilience*), а також відновити порушені соціальні зв'язки. Ці властивості є критично важливими в умовах постійних бойових дій, обстрілів та вимушеного переселення.

Ключові переваги арт-терапії включають: опрацювання пригнічених переживань та інстинктів через процес сублимації, де вони трансформуються у витвори мистецтва; зниження емоційної напруги завдяки механізму катарсису, який дозволяє безпечно вивільнити негативні емоції; розвиток саморефлексії та підвищення самооцінки, що сприяє почуттю контролю над власним життям; створення безпечного простору для групової взаємодії, де учасники отримують взаємну підтримку та можуть ділитися досвідом.

Класифікація арт-терапії за різними підходами (теоретичні моделі, вікові групи, категорії клієнтів та формати взаємодії) підкреслює її універсальність. Вона ефективна для різних груп населення, зокрема для внутрішньо переміщених осіб (ВПО), військових, а також осіб із обмеженими можливостями вербалізації (наприклад, діти чи люди похилого віку).

Унікальність застосування арт-терапії в Україні полягає в її адаптації до екстремальних умов воєнного часу. На відміну від стандартних практик, тут і арт-терапевти, і клієнти перебувають в одній травматичній реальності. Сесії можуть проводитися в бомбосховищах, при свічках або ліхтарях, між повітряними тривогами. В цих умовах арт-терапевт має не лише надавати допомогу, а й зберігати власний ресурс. Ця спільна робота створює магічне поле творчості та балансу, що є необхідним для відновлення психічного здоров'я та формування спогадів, які виходять за межі травматичного досвіду.

Завдяки своїй доведеній ефективності та адаптивності, арт-терапія отримала державну підтримку і була офіційно внесена Міністерством охорони здоров'я України до переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю.

1.2. Писанкарство як арттерапевтична техніка: культурний контекст і психологічний вплив

Терапія образотворчою діяльністю є одним із найпоширеніших видів арт-терапії. Вона спрямована на емоційне розвантаження та самопізнання через мистецтво. У цьому процесі важливе значення мають: вибір матеріалів (олівці, фарби, глина тощо); використані кольори (можуть відображати емоційний стан); композиція (розміщення предметів на аркуші); розміри та форми (характеристики можуть надавати додаткову інформацію про переживання клієнта). Завдяки аналізу цих елементів, терапевт може краще зрозуміти внутрішній світ людини.

Первинною основою арт-терапевтичних технологій є архаїчні форми мистецтва, які збереглися в народній творчості. За словами дослідників, це мистецтво характеризується наївністю, безпосередністю та зверненням до символічної мови несвідомого. Ці стародавні форми є важливим джерелом душевного здоров'я людини, що робить їх фундаментом для сучасних арт-терапевтичних практик [2, С. 59].

Писанкарство є унікальною арт-терапевтичною технікою, яка поєднує творчу діяльність з культурною спадщиною. Цей процес допомагає досягти глибокої релаксації та відновити емоційну рівновагу. Процес створення писанок сприяє:

- зниженню тривожності: зосередженість на дрібній моториці та роботі з писачком допомагає відволіктися від тривожних думок;
- символічному самовираженню: кожен орнамент і колір мають своє значення, що дозволяє виразити почуття і переживання на символічному рівні;
- кольоротерапії: робота з яскравими кольорами позитивно впливає на настрій і емоційний стан;
- розслабленню: аромат теплового воску має заспокійливу дію, посилюючи релаксаційний ефект.

Писанкарство – це одна з найдавніших форм українського народного мистецтва з глибокими дохристиянськими коренями. У давніх культурах, зокрема слов'янській, яйце було символом життя, відродження та гармонії, уособлюючи зародження всесвіту та пробудження природи. У міфології багатьох народів яйце асоціювалося з джерелом творчої сили. У слов'янських весняних обрядах писанки та крашанки символізували перемогу життя над смертю. З приходом християнства писанка набула нового значення, ставши атрибутом Великодніх свят і символом Воскресіння, що зберегло її сакральний характер у культурі.

У контексті арт-терапії писанкарство є потужним інструментом психоемоційної реабілітації для людей, які постраждали від воєнних конфліктів. Процес створення писанок допомагає:

- знизити тривожність і стабілізувати емоції. Зосереджена творча діяльність дозволяє відволіктися від стресових факторів і відновити відчуття контролю над власним життям;
- безпечно виразити емоції. Учасники можуть самостійно обирати кольори та орнаменти для вираження побажань, які хочуть закласти у писанку;

- символізувати травматичний досвід. Орнаменти, що мають глибоке архетипічне значення (дуги, кола, спіралі, безконечники, сварги), допомагають зробити травму менш загрозливою для психіки;

- створити медитативний стан. Процес нанесення воскових візерунків і фарбування яєць допомагає відволіктися від нав'язливих думок, що особливо важливо в умовах війни.

Писанкарство є формою візуальної арт-терапії, яка поєднує елементи кольоротерапії (вибір кольорів для орнаментів) і символізації (створення візерунків, що відображають внутрішній стан), рис.1.2:

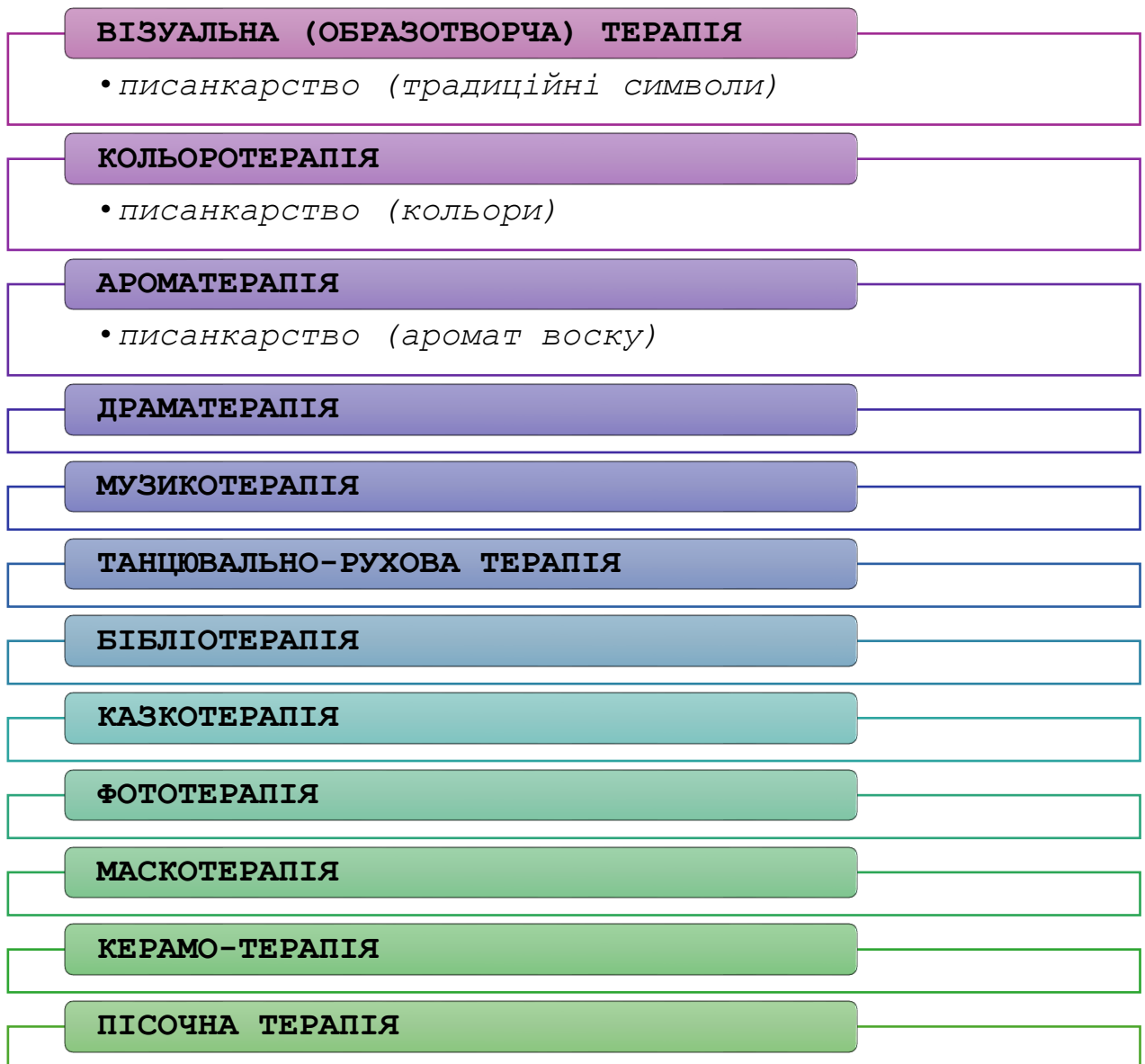


Рис. 1.2. Види арт-терапії [побудовано автором]

Писанкарство повністю відповідає ключовим принципам арт-терапії, що робить його ефективним інструментом для психологічної роботи:

- безумовне прийняття: у писанкарстві, як і в арт-терапії, готові писанки не оцінюються за якістю чи естетикою. Важливим є їхній терапевтичний зміст і процес створення. Це допомагає учасникам почуватися в безпеці, не боючись критики;

- стимуляція уяви та самовираження: створення орнаментів на яйці – це потужний засіб самовираження. Цей процес допомагає виразити глибокі емоції та переживання, які складно передати словами. У груповій роботі це також сприяє налагодженню міжособистісних стосунків;

- гармонізація психоемоційного стану: завдяки медитативному процесу писанкарства, який поєднує зосередженість, роботу з кольорами та теплом воску, досягається глибока емоційна рівновага. Це допомагає знизити тривожність та відновити внутрішній баланс.

Символи, які використовуються на писанках, мають цілющу дію, сприяючи збалансованості та цілісності особистості. За словами Ю. Кокоріної [20], символ звільняє несвідому психічну енергію, дозволяючи їй вільно рухатися до природного рівня для трансформації. Коли обсяг психічної енергії збільшується, людина отримує можливість перенести елементи несвідомого у свідомість. Це допомагає працювати з ними і, таким чином, справлятися з проблемою. Хоча сама проблема може залишатися, її усвідомлення змінюється, що суттєво впливає на ситуацію.

За дослідженнями науковців [8, 16, 26, 27, 35, 48], значення символів і кольорів на писанках може відрізнитися залежно від регіону України. Це робить писанкарство ще більш цінним для арт-терапії. Відзначають, зокрема, регіональні особливості:

- Київщина: для цього регіону характерні рослинні мотиви на світлому тлі, що асоціюються з відродженням і надією;

- Гуцульщина: тут зустрічаються дрібні геометричні візерунки в червоно-жовтій гамі, які відображають зв'язок із природою та духовністю;

- Поділля: тут поширені геометричні орнаменти (клинці, трикутники, розети). Використання чорних, червоних і вохристих кольорів найчастіше символізує захист і родючість;

- Буковина: писанки цього регіону мають крупні розети на темному тлі, що символізує цілісність і гармонію.

Під час арт-терапії вибір конкретних символів і кольорів дозволяє учасникам підсвідомо виражати свої емоції. Адаптуючи ці символи до особистих чи регіональних культурних контекстів, людина досягає глибшої саморефлексії та успішно інтегрує травматичний досвід.

Арт-терапевтична робота з технікою писанкарства, спрямована на опрацювання втрати, має такі цілі:

1) вивільнення емоцій: створення писанок дозволяє виразити та звільнити накопичені почуття, такі як горе, гнів чи провина, які важко висловити словами. Орнаменти та кольори стають засобом невербального вираження внутрішнього стану;

2) відновлення контролю: у процесі роботи з писанками учасник поступово повертає відчуття контролю над власними емоціями. Вибір візерунків, кольорів і техніки дає змогу відчувати себе активним творцем, а не безпорадною жертвою травматичних обставин;

3) зв'язок між внутрішнім і зовнішнім: писанка виступає посередником між внутрішнім світом і реальністю. Візуалізація переживань через створення символічних орнаментів допомагає усвідомити та впорядкувати хаотичні емоції, сприяючи інтеграції травматичного досвіду;

4) трансформація переживань: техніка писанкарства дозволяє переосмислити травматичний досвід через символи та метафори. Створюючи візерунки, учасник може трансформувати руйнівні образи в такі, що несуть надію, пам'ять про позитивне чи нові смисли, ніби переписуючи власну історію.

5) зменшення стресу та релаксація: процес створення писанок має заспокійливий ефект. Зосередження на нанесенні візерунків і роботі з фарбами та

воском допомагає відволіктися від тривожних думок, знижує фізичну напругу та сприяє емоційному розслабленню.

Створення писанок у процесі арт-терапії активує низку терапевтичних механізмів.

По-перше, воно забезпечує відчуття контролю: учасник самостійно керує процесом створення писанки, обираючи кольори, візерунки та їхню складність, що відновлює віру у власну здатність впливати на ситуацію, особливо для тих, хто відчував безпорадність через травматичні події.

По-друге, писанкарство спирається на принцип символізації: травматичні переживання трансформуються в алегоричні орнаменти, що дозволяє психіці сприймати їх як менш загрозливі та сприяє їх осмисленню.

По-третє, процес нанесення візерунків на писанку сприяє стану зосередженої уваги, подібного до медитативного, що знижує рівень тривожності та стресу. Занурюючись у роботу з воском і фарбами, учасник тимчасово відволікається від нав'язливих думок, досягаючи психоемоційного спокою.

Створення писанки в процесі арт-терапії зумовлене комплексом мотиваційних факторів, серед яких ключовими є:

- прагнення учасника виразити свої емоції та переживання через зовнішню творчу діяльність;
- потреба в осмисленні та усвідомленні власних внутрішніх процесів;
- бажання взаємодіяти з іншими через створені творчі продукти;
- стремління досліджувати навколишній світ шляхом символічного відображення його у формі орнаментів, візерунків та сюжетів писанок.

Процес створення писанок спирається на такі психологічні функції, як активне сприйняття, продуктивна уява, фантазія та символізація, що дозволяють учасникам конструювати унікальні образи та змісти через традиційну техніку писанкарства.

У структурі кожного заняття з арт-терапії писанкарством виділяються дві основні частини:

- перша – невербальна, творча, неструктурована, де основним засобом самовираження є створення писанок із символічними орнаментами та візерунками;

- друга – вербальна, апперцептивна, більш формалізована, що передбачає усне обговорення та інтерпретацію створених писанок, використаних на них символів і пов'язаних із ними асоціацій.

Формат арт-терапевтичної групи з використанням техніки писанкарства посилює ефект, оскільки він сприяє комплексному впливу на кількох рівнях:

1) фізичний: створення писанок допомагає учасникам усвідомлювати своє тіло в просторі, регулювати внутрішній стан через тактильну роботу з матеріалами (воском, фарбами) та зосередженість на процесі нанесення візерунків;

2) соціальний: спільна творча діяльність у групі формує відчуття єдності з іншими учасниками, одночасно підкреслюючи унікальність кожної створеної писанки.

3) особистісний: процес створення писанок сприяє проживанню широкого спектру емоцій, від тривоги до радості, та формує досвід позитивного мислення через творче самовираження;

4) духовний: писанкарство допомагає учасникам осмислювати цінність життя та власну роль у ньому, створюючи символічні візерунки, що відображають внутрішні смисли та зв'язок із культурною спадщиною.

Ключові переваги використання арт-терапії з технікою писанкарства у роботі з агресією в умовах бойових дій:

- сприяє подоланню психологічних бар'єрів, створюючи безпечний і екологічний простір для взаємодії між внутрішнім світом учасника та зовнішньою реальністю через творчий процес створення писанок;

- дозволяє відтворювати травматичні події за допомогою символічних орнаментів і кольорів, що активізує механізми самоцілення та допомагає знайти індивідуальні способи подолання складних ситуацій;

- ефективна для опрацювання різноманітних емоційних станів і труднощів, включаючи внутрішні конфлікти, кризи, травми, втрати, психосоматичні розлади, невротичні стани та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР);

- сприяє корекції складних емоцій, а також деструктивних і самодеструктивних тенденцій через творче вираження у процесі створення писанок;

- допомагає опрацьовувати внутрішні травми, переконання, а також соціальні ролі, покращуючи взаємодію в різних сферах соціальних відносин (сім'я, професійне середовище, дружні зв'язки);

- забезпечує гармонійне самопочуття учасників під час арт-терапевтичних занять із писанкарства, сприяючи релаксації та зниженню тривожності;

- виступає ефективним інструментом згуртування групи, надаючи потужний емоційний ресурс через спільну творчу діяльність і створення унікальних писанок.

Групове писанкарство, як форма арт-терапії, посилює соціальні зв'язки, створюючи атмосферу підтримки та згуртованості. Учасники, обмінюючись писанками, не лише виражають свою індивідуальність, а й відчують єдність із групою, що сприяє відновленню базового відчуття безпеки, порушеного воєнними подіями. Традиційні орнаменти, характерні для різних регіонів України, дозволяють учасникам підключатися до культурної спадщини, що зміцнює їхню ідентичність і життєстійкість. Водночас сучасні адаптації техніки, такі як використання синтетичних фарб, спрощують процес, хоча й втрачають частину символічного значення, притаманного природним матеріалам. Таким чином, писанкарство як арт-терапевтична практика поєднує культурну цінність і психологічну ефективність, сприяючи самовираженню, саморефлексії та відновленню психоемоційного балансу в умовах воєнного стресу.

В умовах війни, коли постійний психологічний супровід може бути ускладненим через форс-мажорні обставини (наприклад, повітряні тривоги, бойові дії чи відсутність зв'язку), навчання техніці писанкарства та її подальше самостійне застосування стають важливими елементами самодопомоги.

Висновки до розділу 1.

Сучасні дослідження підтверджують високу ефективність арт-терапії як методу психологічної підтримки осіб, постраждалих від воєнних конфліктів в Україні, що спричиняють посттравматичний стресовий розлад, тривожність, депресію та втрату життєвих орієнтирів. Арт-терапія сприяє невербальному вираженню емоцій, зниженню стресу, розвитку саморефлексії та відновленню соціальних зв'язків, що є особливо важливим в умовах бойових дій, обстрілів і переселення. Її універсальність забезпечується різноманітними теоретичними підходами, форматами (індивідуальний і груповий) та методами (малювання, ліплення, колаж, писанкарство), які адаптуються до потреб різних груп, зокрема ВПО, військових, дітей і осіб із обмеженими можливостями вербалізації. Унікальність застосування арт-терапії в Україні полягає в її адаптації до екстремальних умов війни, де терапевти та клієнти спільно переживають травматичну реальність, створюючи безпечний простір для творчості та відновлення психоемоційного балансу.

Писанкарство як арт-терапевтична техніка поєднує культурну спадщину з психологічною ефективністю, забезпечуючи зосереджену творчу діяльність, що сприяє релаксації, зниженню тривожності та відновленню відчуття контролю. Символіка орнаментів і кольорів, яка варіюється залежно від регіону України (наприклад, подільські геометричні мотиви чи гуцульські дрібні візерунки), дозволяє учасникам виражати емоції та переживання через знайомі культурні архетипи, що сприяє інтеграції травматичного досвіду та зміцненню ідентичності. Груповий формат писанкарства посилює соціальну згуртованість і відновлює базове відчуття безпеки, що є критично важливим для постраждалих від війни. Таким чином, арт-терапія, зокрема через техніку писанкарства, відкриває перспективи для розробки адаптованих програм психосоціальної реабілітації, спрямованих на підвищення життєстійкості та емоційної стійкості в умовах воєнного стресу.

РОЗДІЛ 2.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ УЧАСНИЦЬ ГРУПОВИХ АРТ- ТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАХОДІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНІКИ ПИСАНКАРСТВА

2.1. Методика групових арттерапевтичних заходів з використанням техніки писанкарства

Для проведення групових арт-терапевтичних заходів з використанням техніки писанкарства було розроблено методику з використанням сучасних підходів українських науковців [38].

Обрано роботу у форматі арттерапевтичної групи, оскільки вона відбувається на декількох рівнях [31, С. 68]:

- фізичний (сприйняття себе у просторі, відчуття та регуляція внутрішнього стану, тілесних реакцій);
- соціальний (почуття єдності та власної унікальності серед інших);
- особистісний (проживання спектру емоцій, здобуття досвіду позитивного мислення);
- духовний (формування цінності життя, себе як важливою частки буття).

Використовувана техніка: групова арт-терапевтична техніка із психоемоційною корекцією та активацією ресурсного стану через символічну творчість.

Цільова аудиторія: Жінки, які пережили стресові або травматичні події (фахівчині допомагаючих професій, ВПО, члени сімей військовослужбовців, постраждали від військового конфлікту,).

Кількість учасниць одного заняття – до 6 осіб.

Мета: сприяти стабілізації психоемоційного стану жінок, які пережили стресові або травматичні події, через творчий процес створення писанок, використовуючи культурну спадщину, символіку орнаментів, кольоротерапію

та релаксаційний вплив аромату воску для зниження рівня ситуативної тривожності, розвитку саморефлексії та знаходження внутрішнього ресурсу..

Завдання:

- допомогти жінкам знизити ситуативну тривожність та стабілізувати емоційний стан;
- сформувати у них відчуття психологічної безпеки;
- сприяти усвідомленню внутрішніх ресурсів і потреб;
- розвинути навички стресостійкості та самозаспокоєння.
- покращити самоприйняття через творчість та елементи культурної спадщини.

Необхідні умови організації:

Для того, щоб заняття були максимально корисними, має бути створено особливі умови, які допомагають учасницям відчувати себе в безпеці та отримати підтримку. Це включає:

1) створення відчуття безпеки. Забезпечення фізично та психологічно безпечного простору, де кожна жінка почуватиметься захищеною і зможе вільно виражати свої почуття, не боячись осуду;

2) сприяння відчуттю контролю. Надання учасницям можливості самостійно вибирати матеріали, кольори та техніки. Це допомагає відновити відчуття контролю над власним життям, яке могло бути втрачене внаслідок стресових подій;

3) підтримка та повага до особистих кордонів. Встановлення чітких правил групи та взаємоповага. Це дозволяє кожній учасниці працювати у власному темпі, не відчуваючи тиску з боку інших;

4) відновлення внутрішніх ресурсів. Залучення до творчого процесу, що допомагає знизити рівень стресу, наповнитися енергією та відновити сили;

5) встановлення соціальних зв'язків. Створення підтримуючої атмосфери, яка сприяє спілкуванню та обміну досвідом. Це дозволяє учасницям відчувати, що вони не самотні у своїх переживаннях;

б) безпечно вивільнення та проживання емоцій. Надання можливості виразити через творчість ті почуття, які складно передати словами. Це допомагає прийняти та прожити складні емоції.

Організаційні умови:

- заняття проводяться у форматі групових сесій (до 6 осіб у групі) у комфортному, безпечному просторі, що сприяє релаксації (спокійне освітлення, відсутність зовнішніх подразників);

- група формується з урахуванням цільової аудиторії: жінки, які пережили стресові або травматичні події (ВПО, фахівчині допомагаючих професій, члени сімей військовослужбовців);

- арт-терапевт забезпечує фасилітацію, створюючи довірливу атмосферу, пояснює правила роботи в групі та техніку безпеки при роботі з воском і свічками;

- тривалість заняття – 2 години.

Обладнання та матеріали:

- видуті курячі яйця (по 1–2 на учасницю);

- писачки (традиційні інструменти для нанесення воску);

- анілінові фарби, розчинені у ємностях з водою об'ємом 0,35-0,5 л (жовтий, червоний, чорний, синій, зелений кольори);

- бджолиний віск (на кожную учасницю, бажано використовувати спеціальний фарбовний віск);

- свічки воскові для нагрівання писачка та сірники (на кожную учасницю);

- серветки, настільні кошики для сміття, оцет для підготовки яєць;

- кольорові картки та прозорі картки-силуети методики «Акварелі моєї душі» Наталі Гурець;

- бланки опитувальника Спілбергера-Ханіна для оцінки ситуативної тривожності (2 екземпляра на кожную учасницю – для тестування до і після заходу);

- папір, ручки для нотаток під час рефлексії.

- телевізор (або проектор) для демонстрації відео про писанкарство під час заходу (символи, техніка, історія);

- друковані матеріали із зразками писанок.

Структура заняття:

1. Підготовка (5 хв):

Арт-терапевт вітає групу, коротко представляє себе, мету заняття та його структуру. Пояснює, що учасниці зможуть:

- виразити свої емоції через творчість;
- працювати з традиційною технікою писанкарства;
- відчувати релаксацію та знайти внутрішній ресурс.

2. Вступ (10 хв):

1) Знайомство з учасницями.

Кожна учасниця називає своє ім'я та «колір свого настрою», або асоціацію зі словом «тепло». Це активізує ресурсний стан і створює дружню атмосферу.

2) Застосування проєктивної методики «Акварелі моєї душі».

Учасниці обирають зображення, яке, на їхню думку, найкраще відображає їхній емоційний стан на початку заняття. Картки відкладаються на індивідуальні картонні підкладки.

3) Психодіагностика ситуативної тривожності.

Учасниці заповнюють анкету Спілбергера–Ханіна (S-Anxiety) для фіксації рівня ситуативної тривожності до заходу.

4) Вступ до техніки.

Коротка розповідь арт-терапевта про писанку як культурний феномен і символ внутрішнього світу. Демонструються слайди/відео з традиціями писанкарства в Україні. Акцент робиться на значенні кольорів та символів.

3. Практична частина (90 хв):

1) Створення атмосфери.

Арт-терапевт вмикає фонове відео про символіку писанок, традиційні техніки та регіональні особливості.

2) Інструктаж щодо техніки.

Кожна учасниця отримує набір матеріалів. Арт-терапевт демонструє техніку розпису писанки «писачок, віск, свічка, фарби», пояснює техніку безпеки (відкритий вогонь), знайомить з етапами створення.

3) Творчий процес.

- учасниці обирають символи та кольори писанки, яку вони будуть створювати;

- нанесення ліній воском, послідовне фарбування: спочатку жовтий колір, далі червоний, потім – чорний;

- зняття воску з писанки над полум'ям воскової свічки.

У процесі – зосередженість, тиша або м'яка фоновість, вільне самовираження.

4) Елементи усвідомлення.

Арт-терапевт спостерігає за групою, за необхідності допомагає з технікою, підтримує творчу атмосферу. Періодично ставить м'які запитання:

- який символ сьогодні вам хочеться використати?

- який колір для вас зараз «про вас»?

- яка думка виникає під час малювання?

4. Завершальна частина (15 хв):

1. Повторне заповнення шкали Спілберґера–Ханіна. Оцінювання емоційного стану після творчого процесу.

2. Рефлексія з проєктивними картками. Повторний вибір зображення з методики «Акварелі моєї душі», яке тепер відповідає емоційному стану. Порівняння «до» та «після», обговорення в малому колі.

3. Рефлексія за питаннями:

- Які почуття ви відчували під час створення писанки?

- Чи допоміг процес роботи з воском і кольорами відчувати спокій або розслаблення?

- Що символізують для вас обрані кольори та орнаменти?

- Як змінився ваш емоційний стан після заняття порівняно з початком?

(Відповідь підкріплюється вибором карток «Акварелі моєї душі»).

- Чи відчули ви зв'язок із групою під час роботи?
- Яке значення для вас має створена писанка як оберіг або символ?
- Чи хотіли б ви використовувати писанкарство для саморегуляції в майбутньому?

Мета: сприяти рефлексії, усвідомленню емоційних змін, формуванню позитивного досвіду та інтеграції результатів заняття.

4. Ритуал завершення. Кожна учасниця отримує свою писанку – символ віднайденого ресурсу й стабільності. Можна запропонувати асоціювати її із словом, що символізує внутрішній стан. Арт-терапевт пропонує кожній учасниці залишити собі писанку: «Нехай ця писанка буде вашим оберегом, нагадуючи про вашу силу відновлювати себе навіть у найскладніші часи».

Очікувані результати заходу:

1) Психоемоційний ефект: зниження рівня ситуативної тривожності (підтверджено результатами дослідження: середнє зниження з 47,53 до 36,36 балів за шкалою Спілбергера-Ханіна, $p < 0,0001$, Cohen's $d = 1,38$).

2) Емоційна стабілізація: учасниці відчувають заспокоєння, підвищується усвідомлення власних емоцій, розвиваються навички саморегуляції.

3) Соціальний ефект: формування почуття єдності та унікальності в групі, зміцнення соціальних зв'язків.

4) Особистісний розвиток: проживання спектру емоцій, розвиток позитивного мислення через творчість.

5) Духовний вимір: формування цінності життя, самосприйняття через символіку писанок.

6) Практична цінність: учасниці отримують навички роботи з писанкарством, які можуть використовувати для саморелаксації вдома. Створені писанки стають символічними оберегами, що підтримують емоційну стабільність.

Запропонована програма може бути адаптована для роботи з іншими вразливими категоріями населення з урахуванням їхніх актуальних потреб у психологічній підтримці.

2.2. Психодіагностичні методи: шкала Спілбергера-Ханіна, проєктивна методика «Акварелі моєї душі»

Для оцінки рівня ситуативної тривожності та емоційного стану учасниць групових арт-терапевтичних занять із використанням техніки писанкарства було використано два взаємодоповнюючі психодіагностичні інструменти: шкалу Спілбергера-Ханіна та проєктивну методику «Акварелі моєї душі» (автор – Наталя Гурець). Вибір цих методів обґрунтовано їх валідністю, надійністю та здатністю забезпечити як кількісну, так і якісну оцінку психоемоційного стану.

Шкала Спілбергера-Ханіна

Опис методу. Шкала Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) – стандартизований інструмент для вимірювання ситуативної (S-Anxiety) та особистісної (T-Anxiety) тривожності. У цьому дослідженні застосовувалась саме субшкала ситуативної тривожності, яка дозволяє виявити емоційні реакції, пов'язані з переживанням напруги, занепокоєння чи внутрішнього дискомфорту в конкретний момент часу (додаток А).

Шкала містить 20 тверджень, що оцінюються за 4-бальною шкалою (від 1 – «зовсім ні» до 4 – «дуже сильно»). Сумарний бал варіюється в межах 20–80, де вищі показники вказують на більший рівень тривожності.

Мета: Оцінити рівень ситуативної (S-Anxiety) та особистісної (T-Anxiety) тривожності.

Опис: Включає дві шкали (по 20 запитань), які оцінюють поточний стан тривожності (S-Anxiety) та стабільну схильність до тривожності (T-Anxiety). Відповіді варіюються від 1 («Ні, це зовсім не так») до 4 («Абсолютно вірно»).

Протокол: Провести обидві шкали для порівняння ситуативної тривожності (реакція на поточну ситуацію, включаючи статус ВПО) та особистісної тривожності (стійка риса, яка могла посилитися через травму). Загальний бал для кожної шкали розраховується окремо (максимум 80). Бали >40 можуть вказувати на підвищений рівень тривожності. Звернути увагу на

питання, пов'язані з фізичними симптомами (наприклад, «Я відчуваю тремтіння») та уникненням (наприклад, «Я уникаю думок про проблему»), які можуть бути пов'язані з ПТСР.

Аналіз та інтерпретація результатів (оцінка ситуативної тривожності) [14, С.341-343]:

Для визначення результатів обчислюють суму умовних одиниць за твердженнями: 3; 4; 6; 7; 9; 12; 13; 14; 17; 18 і окремо – за твердженнями: 1; 2; 5; 8; 10; 11; 15; 16; 19; 20. Від першої суми віднімають другу. До отриманої різниці додають 50. Отримані показники означають:

- менший за 30 – низький рівень стану тривожності;
- від 30 до 45 – середній рівень стану тривожності;
- від 45 і вище – високий рівень стану тривожності.

Мета застосування у дослідженні: вимірювання рівня ситуативної тривожності до (Т0) та після (Т1) арт-терапевтичного заняття для подальшої оцінки впливу техніки писанкарства на зниження тривожності.

Орієнтовний час на заповнення бланку – 5–7 хвилин.

Результати аналізувалися статистично: обчислювалися середні значення, стандартне відхилення, мода, медіана. Для оцінки достовірності змін застосовано t-тест для залежних вибірок та критерій Вілкоксона.

Роль у дослідженні.

Шкала забезпечила кількісну оцінку динаміки рівня тривожності.

У вибірці з 36 учасниць спостерігалось достовірне зниження середнього рівня ситуативної тривожності з 47,53 (SD = 8,12) до 36,36 (SD = 7,95) балів ($p < 0,0001$, Cohen's $d = 1,38$), що свідчить про значний позитивний ефект застосованої арт-терапевтичної техніки.

Проективна методика «Акварелі моєї душі»

Опис методу. Методика «Акварелі моєї душі» (автор – Наталя Гурець) є проективним інструментом для візуалізації й діагностики емоційного стану на основі метафоричних зображень. Комплект складається з кольорових карток з абстрактними акварельними фігурами та прозорих карток-силуетів, які

дозволяють учасникам інтерпретувати обрані образи згідно з власним емоційним станом. Така форма невербального самовираження сприяє емоційному усвідомленню та рефлексії.



Рис. 2.1. Кольорові картки з акварельними абстракціями та прозорі картки-силуети різних емоційних станів людини (проективна методика для роботи з емоційними станами «Акварелі моєї душі» Наталі Гурець) [фото автора під час проведення заходів]

Мета застосування. Якісна оцінка емоційних змін до та після арт-терапевтичного заняття, підтримка процесу усвідомлення внутрішніх переживань через метафоричне зображення.

Процедура.

На початку заняття учасниці обирали картку (або кілька), яка відповідала їхньому емоційному стану. Кожна коротко коментувала свій вибір.

Після заняття здійснювався повторний вибір картки, яка відображала новий стан.

Під час групової рефлексії обговорювались зміни: «Що змінилося у вашому стані?», «Яке значення ви надаєте новій картці?» тощо.

Спостерігалось переважання позитивних змін: наприклад, перехід у виборі від темних до світлих кольорів, від абстрактних образів до більш структурованих і стабільних.

Роль у дослідженні. Методика дозволила зафіксувати зміни у внутрішньому стані учасниць, які не завжди відображаються через кількісні тести. Близько 80% учасниць зазначили позитивну динаміку у власному емоційному стані, що підтверджувалося змінами у візуальних асоціаціях (наприклад, перехід від образів «темряви» до «тепла»).

Інтеграція методів

Поєднання кількісного (шкала Спілбергера–Ханіна) та якісного (проективна методика «Акварелі моєї душі») підходів забезпечило комплексне оцінювання впливу техніки писанкарства на психоемоційний стан учасниць. Шкала дозволила зафіксувати достовірні зміни рівня тривожності, тоді як проективна методика сприяла глибшому розумінню індивідуальних переживань, емоційної динаміки та внутрішніх трансформацій.

Обидва інструменти застосовувалися на початку та наприкінці сесій (Т0 та Т1), що дало змогу прослідкувати як об'єктивні, так і суб'єктивні результати впливу арт-терапевтичного процесу.

2.3. Процедура дослідження: групові сесії, тестування до та після занять

Дослідження рівня ситуативної тривожності учасниць групових арт-терапевтичних заходів із використанням техніки писанкарства проводилося в рамках проєкту «Згарда: Простір безпеки та згуртованості» (ГО «Міць Азова», Запоріжжя) у період із березня по квітень 2025 року. Процедура дослідження включала організацію групових сесій, психодіагностичне тестування до та після занять, а також аналіз отриманих даних для оцінки ефективності арт-терапевтичної техніки.

Організація групових сесій

Учасники: Дослідження охопило 46 осіб (39 унікальних бенефіціарів), із них 36 жінок, 1 чоловік, 2 дівчинки та 1 хлопчик віком від 16 до 65 років. Цільова аудиторія включала жінок, які пережили стресові або травматичні

події: 12 внутрішньо переміщених осіб (ВПО), 2 особи з інвалідністю, 3 члени сімей військовослужбовців, а також фахівчині допомагаючих професій та постраждалі від військового конфлікту. Кількість учасниць однієї групової сесії обмежувалася 6 особами для забезпечення комфортної взаємодії та індивідуальної уваги.

Формат занять: групові арт-терапевтичні сесії проводилися у спеціально підготовленому приміщенні з комфортними умовами (спокійне освітлення, відсутність зовнішніх подразників) тривалістю 2 години. Кожна сесія базувалася на техніці писанкарства та включала вступну частину, практичну творчу діяльність, рефлексію та психодіагностичне тестування. Арт-терапевт забезпечувала фасилітацію, створюючи довірливу атмосферу, пояснюючи правила роботи в групі та техніку безпеки при використанні воску й свічок.



Рис. 2.2. Організація простору під час проведення арт-терапевтичних занять з використанням техніки писанкарства (Запоріжжя, березень 2025 р.) [фото ГО «Міць Азова»]

Кількість і періодичність сесій: Загалом проведено 10 групових сесій протягом березня–квітня 2025 року. Сесії відбувалися щотижня, що дозволяло учасницям інтегрувати отриманий досвід і відстежувати зміни в психоемоційному стані. Кожна учасниця брала участь у 1–3 сесіях залежно від індивідуальних потреб і можливостей.

Психодіагностичне тестування

Методи: Для оцінки рівня ситуативної тривожності та емоційного стану використано два психодіагностичні методи:

1) Шкала Спілбергера-Ханіна (S-Anxiety) для кількісної оцінки ситуативної тривожності.

2) Проективна методика «Акварелі моєї душі» (Н. Гурець) для якісної оцінки емоційного стану.

Процедура тестування:

Вхідне тестування (T0):

На початку кожної сесії, після вступної частини та знайомства, учасниці заповнювали бланки шкали Спілбергера-Ханіна (5–7 хвилин). Це дозволяло зафіксувати базовий рівень ситуативної тривожності.

Далі учасниці обирали картки з методики «Акварелі моєї душі», які відображали їхній поточний емоційний стан, і коротко пояснювали свій вибір (1–2 речення).

Вихідне тестування (T1):

Наприкінці сесії, після завершення творчого процесу та перед рефлексією, учасниці повторно заповнювали шкалу Спілбергера-Ханіна для оцінки змін у рівні тривожності.

Учасниці також повторно обирали картки «Акварелі моєї душі» та порівнювали їх із початковим вибором, описуючи зміни в емоційному стані.

Рефлексія: Після тестування проводилося групове обговорення за питаннями, спрямованими на усвідомлення емоційних змін, значення створених писанок і відчуття групової взаємодії (див. підрозділ 2.1).

Тривалість тестування: Загальний час на тестування (T0 + T1) становив 15–20 хвилин на сесію, що забезпечувало мінімальне відволікання від творчого процесу.

Аналіз даних

Кількісний аналіз:

Результати шкали Спілбергера-Ханіна оброблялися для кожної учасниці окремо та для групи загалом. Визначалися середні значення, медіана, мода та стандартне відхилення. Для оцінки значущості змін у рівні тривожності використано парний t-тест і непараметричний тест Вілкоксона.

Якісний аналіз:

Дані методики «Акварелі моєї душі» аналізувалися через порівняння вибору карток до та після сесії. Арт-терапевт фіксував описи учасниць, звертаючи увагу на зміни в асоціаціях (наприклад, перехід від темних до світлих кольорів чи від негативних до позитивних образів).

Інтеграція даних: комбінація кількісних (шкала Спілбергера-Ханіна) і якісних (методика «Акварелі моєї душі», рефлексія) даних дозволила комплексно оцінити вплив техніки писанкарства. Кількісні дані підтвердили зниження тривожності, а якісні – стабілізацію емоційного стану та підвищення саморефлексії.

Висновки процедури

Процедура дослідження була структурована для забезпечення об'єктивності та надійності результатів. Групові сесії проводилися в безпечному середовищі, що сприяло релаксації та творчій взаємодії. Тестування до та після занять дозволило зафіксувати як кількісні (зниження тривожності), так і якісні (позитивні зміни в емоційному стані) ефекти. Результати підтвердили ефективність техніки писанкарства для стабілізації психоемоційного стану учасниць, що узгоджується з поставленими цілями дослідження.

Висновки до розділу 2.

У другому розділі роботи представлено організацію та методику емпіричного дослідження впливу групових арт-терапевтичних занять із використанням техніки писанкарства на рівень ситуативної тривожності учасниць. Детально описано розроблену програму занять, спрямовану на психоемоційну стабілізацію жінок, які пережили стресові або травматичні події.

Арт-терапевтичні сесії проведено в безпечному, емоційно підтримувальному середовищі та включали комплексний підхід: поєднання культурно значущої творчості (писанкарства), невербальної рефлексії (проективна методика «Акварелі моєї душі») та психодіагностики (шкала Спілбергера–Ханіна).

Застосування двох психодіагностичних методів дозволило отримати як кількісні, так і якісні дані.

Розроблена методика, психодіагностичні інструменти та процедура дослідження створили основу для оцінки впливу арт-терапевтичних заходів із використанням техніки писанкарства.

Емпіричне дослідження підтвердило доцільність використання техніки писанкарства як арт-терапевтичного інструменту для стабілізації психоемоційного стану жінок, постраждалих від воєнних конфліктів. Представлена методика може бути адаптована для інших вразливих груп населення в умовах кризи та посттравматичного відновлення.

РОЗДІЛ 3.

РЕЗУЛЬТАТИ ТА АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ГРУПОВИХ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАХОДІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНІКИ ПИСАНКАРСТВА

3.1. Характеристика вибірки: учасниці проєкту «Згарда: Простір безпеки та згуртованості»

Проведення групових арт-терапевтичних заходів базувалося на психологічній допомозі особам жінкам, що переживають наслідки травмівних подій під час воєнного конфлікту. Запоріжжя є фактично прифронтовим містом, у якому щоденно по декілька годин триває повітряна тривога, постійно відбуваються ракетні обстріли та атаки безпілотниками. Тож психоемоційний стан як жінок – ВПО, так і представниць приймаючої громади потребує стабілізації. Для жінок важлива соціально-психологічна допомога у впорядкуванні власного емоційного і психологічного стану.

Заняття з арт-терапії писанкарством проводилися у форматі групових сесій у березні 2025 року у м. Запоріжжі під час реалізації ГО «Міць Азова» проєкту «Згарда: Простір безпеки та згуртованості».

Цільова аудиторія: жінки, які пережили стресові або травматичні події (фахівчині допомагаючих професій, ВПО, члени сімей військовослужбовців, постраждалі від військового конфлікту). Учасницями арт-терапевтичних заходів з писанкарства стали представниці викладацького складу та студенток Бердянського державного педагогічного університету і Запорізького національного університету, фахівчині Бердянської районної державної адміністрації, соціальних служб Бердянської міської територіальної громади, персонал реабілітаційного центру Запорізької обласної дитячої клінічної лікарні.

Проведено 14 занять, у яких взяли участь 46 учасників, з яких унікальних бенефіціарів – 39, у т.ч: жінок: 36, чоловіків – 1; дівчаток – 2, хлопчиків – 1, ВПО – 12; осіб і інвалідністю – 2, членів сімей військовослужбовців – 3.

Кількість учасниць одного заняття – до 6 осіб. Тривалість – 2 години.

Критерії включення учасниць заходів до вибірки дослідження:

- жінки віком від 16 до 65 років, які пережили стресові або травматичні події (військовий конфлікт, переселення, втрата близьких, професійне вигорання);
- добровільна згода на участь у групових арт-терапевтичних сесіях;
- відсутність гострих психічних розладів, що потребують медикаментозного лікування (за самооцінкою учасниць).

Вибірка складалася з 36 респонденток – учасниць арт-терапевтичних заходів з писанкарства (R1–R36), усі жінки ($G = F$), віком від 16 до 65 років (середній вік – 46 років, медіанний вік – 46 років). Загальна оцінка S-Anxiety розраховувалася на основі відповідей на 20 запитань шкали Спілбергера-Ханіна (бланк опитувальника – додаток А).

Віковий діапазон учасників варіювався від 16 до 65 років: 16–25 років: 4 особи (11,1%); 26–40 років: 12 осіб (33,3%); 41–55 років: 14 осіб (38,9%); 56–65 років: 6 осіб (16,7%).

Середній вік учасниць становив 46 років.

Соціально-демографічні характеристики:

Статус: Вибірка включала жінок із різними соціальними статусами, зокрема: 12 внутрішньо переміщених осіб (ВПО, 33,3%); 3 члени сімей військовослужбовців (8,3%); 2 особи з інвалідністю (5,6%);

Учасниці: фахівчині допомагаючих професій (психологи, соціальні працівники, вчителі); постраждали від військового конфлікту.

3.2. Аналіз змін психоемоційного стану учасниць: розподіл рівнів тривожності до та після заходів

Робочою гіпотезою дослідження було припущення, що використання на практиці методики групової арттерапії з використанням техніки

писанкарства може бути ефективним для зниження рівня ситуативної тривожності осіб, постраждалих від війни.

Дослідження рівня ситуативної тривожності (S-Anxiety) проводилося серед 36 жінок віком від 16 до 65 років, які брали участь у групових арт-терапевтичних заходах із використанням техніки писанкарства в рамках проекту «Згарда: Простір безпеки та згуртованості» (Запоріжжя, березень–квітень 2025 року). Оцінка проводилася за шкалою Спілбергера-Ханіна до (T0) та після (T1) кожної сесії з метою визначення впливу арт-терапевтичного заходу на психоемоційний стан учасниць. Шкала оцінювання:

- до 30 балів – низький рівень тривожності;
- 30-44 бали – середній рівень тривожності;
- 45 балів і вище – високий рівень тривожності.

Дані зібрано у файлі *S-Anxiety-Analysis.xlsx* та проаналізовано для оцінки змін у рівнях тривожності, їх розподілу та статистичної значущості (рис. 3.1, 3.2).

T0		Відповіді до заходу (T0)					Відповіді після заходу (T1)						
R	T0	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно	Немає відповіді	R	T1	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно	Немає відповіді
25	41	1	0	0	22	17	24	43	3	1	3	15	30
26	55	1	0	0	22	17	26	3	1	3	15	30	
27	41	1	0	0	22	17	27	1	2	3	15	30	
28	41	1	2	0	22	17	28	1	2	3	15	30	
29	41	1	2	0	22	17	29	1	2	3	15	30	
30	41	1	2	0	22	17	30	1	2	3	15	30	
31	41	1	2	0	22	17	31	1	2	3	15	30	
32	41	1	2	0	22	17	32	1	2	3	15	30	
33	41	1	2	0	22	17	33	1	2	3	15	30	
34	41	1	2	0	22	17	34	1	2	3	15	30	
35	41	1	2	0	22	17	35	1	2	3	15	30	
36	41	1	2	0	22	17	36	1	2	3	15	30	
37	41	1	2	0	22	17	37	1	2	3	15	30	
38	41	1	2	0	22	17	38	1	2	3	15	30	
39	41	1	2	0	22	17	39	1	2	3	15	30	
40	41	1	2	0	22	17	40	1	2	3	15	30	
41	41	1	2	0	22	17	41	1	2	3	15	30	
42	41	1	2	0	22	17	42	1	2	3	15	30	
43	41	1	2	0	22	17	43	1	2	3	15	30	
44	41	1	2	0	22	17	44	1	2	3	15	30	
45	41	1	2	0	22	17	45	1	2	3	15	30	
46	41	1	2	0	22	17	46	1	2	3	15	30	

Рис. 3.1. Аркуш *Raw_Data* файлу *S-Anxiety-Analysis.xlsx* з введеними сирими даними, отриманими із анкет, заповнених учасницями до та після заходів [авторська розробка]

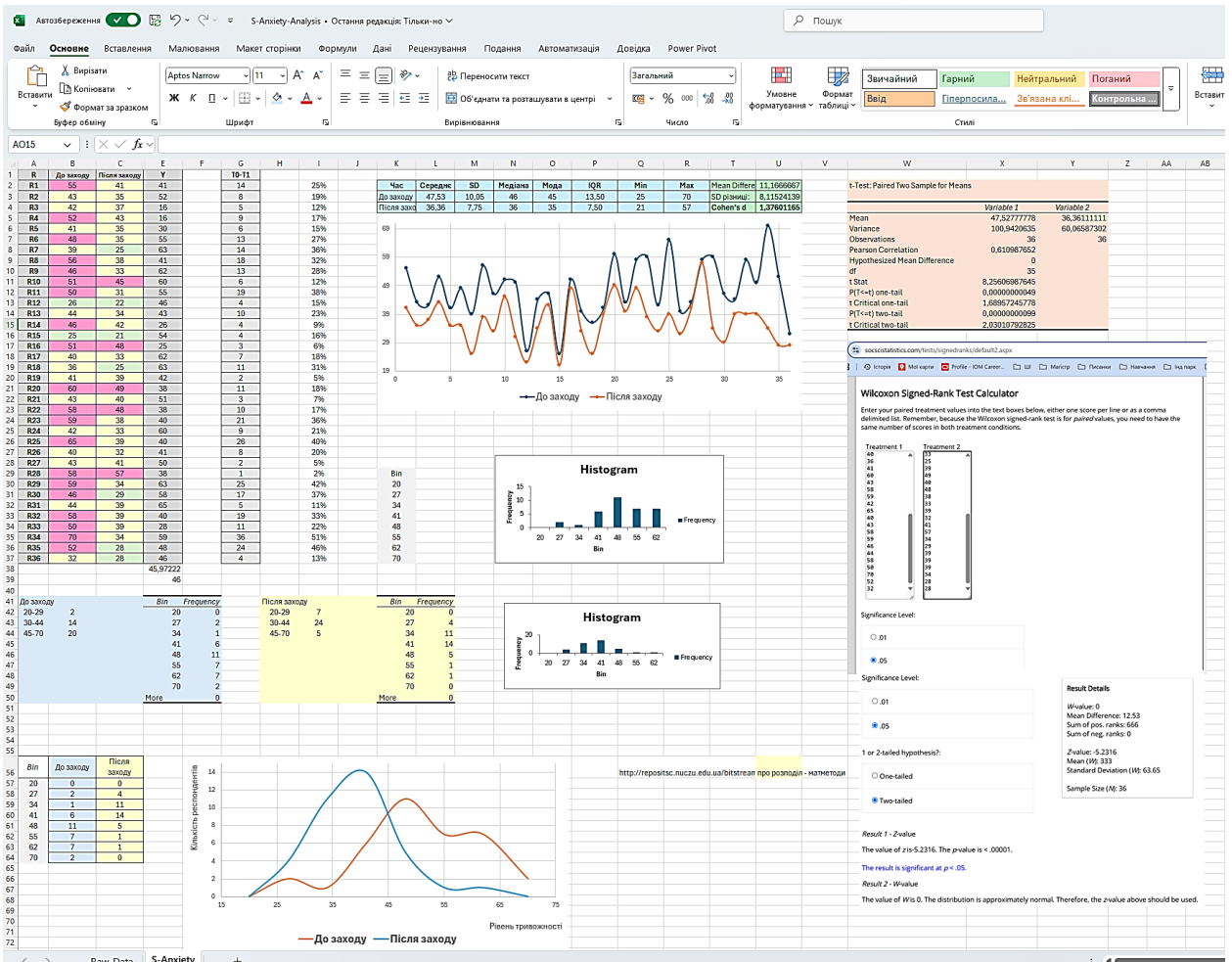


Рис. 3.2. Аркуш *S-Anxiety* файлу *S-Anxiety-Analysis.xlsx* з обробленими даними з аркуша *Raw_Data* [авторська розробка]

Розподіл рівнів ситуативної тривожності до та після арт-терапевтичного заходу представлено на рис. 3.3 та 3.4:

До заходу (T0):

- Низький рівень (<30 балів): 2 учасниці (5,6%);
- Середній рівень (30–44 бали): 14 учасниць (38,9%);
- Високий рівень (≥45 балів): 20 учасниць (55,6%).

Після заходу (T1):

- Низький рівень (<30 балів): 7 учасниць (19,4%);
- Середній рівень (30–44 бали): 24 учасниць (66,7%);
- Високий рівень (≥45 балів): 5 учасниць (13,9%).

Спостерігається чіткий зсув розподілу до нижчих категорій після заходу: кількість учасниць із низьким рівнем тривожності зростає з 2 до 7, із

середнім – з 14 до 24, тоді як кількість із високим рівнем зменшилася з 20 до 5. Це свідчить про позитивний вплив арт-терапевтичного заходу на зниження ситуативної тривожності.

R	До заходу	Після заходу	Y	T0-T1	% зниження
R1	55	41	41	14	25%
R2	43	35	52	8	19%
R3	42	37	16	5	12%
R4	52	43	16	9	17%
R5	41	35	30	6	15%
R6	48	35	55	13	27%
R7	39	25	63	14	36%
R8	56	38	41	18	32%
R9	46	33	62	13	28%
R10	51	45	60	6	12%
R11	50	31	55	19	38%
R12	26	22	46	4	15%
R13	44	34	43	10	23%
R14	46	42	26	4	9%
R15	25	21	54	4	16%
R16	51	48	25	3	6%
R17	40	33	62	7	18%
R18	36	25	63	11	31%
R19	41	39	42	2	5%
R20	60	49	38	11	18%
R21	43	40	51	3	7%
R22	58	48	38	10	17%
R23	59	38	40	21	36%
R24	42	33	60	9	21%
R25	65	39	40	26	40%
R26	40	32	41	8	20%
R27	43	41	50	2	5%
R28	58	57	38	1	2%
R29	59	34	63	25	42%
R30	46	29	58	17	37%
R31	44	39	65	5	11%
R32	58	39	40	19	33%
R33	50	39	28	11	22%
R34	70	34	59	36	51%
R35	52	28	48	24	46%
R36	32	28	46	4	13%

Рис. 3.3. Розподіл рівнів ситуативної тривожності у респонденток до та після заходу [авторські розрахунки]

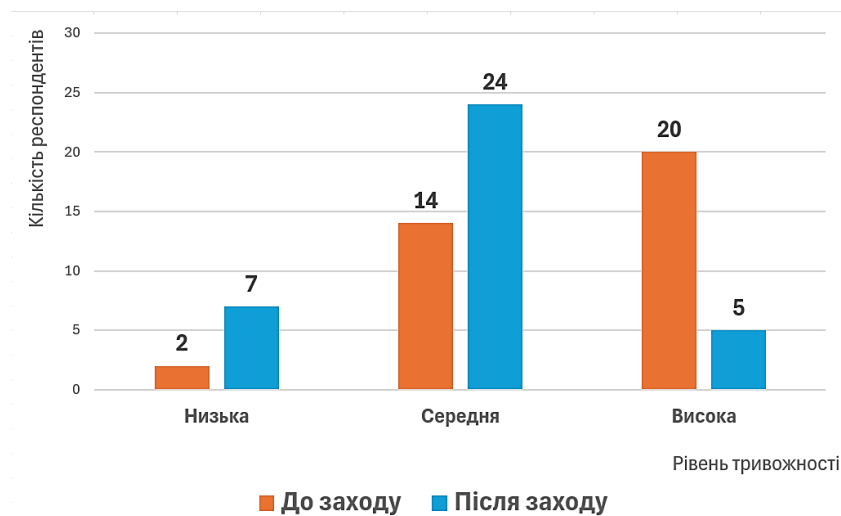


Рис. 3.4. Порівняння розподілу рівнів ситуативної тривожності у респонденток до та після заходу [побудовано автором]

Основні статистичні показники рівня ситуативної тривожності до та після заходу представлено на рис. 3.5.

До заходу (T0):

Середнє значення: 47,53 бали;

Стандартне відхилення (SD): 10,05;

Медіана: 46;

Мода: 45;

Міжквартильний розмах (IQR): 13,5;

Діапазон: 25–70 балів.

Після заходу (T1):

Середнє значення: 36,36 бали;

Стандартне відхилення (SD): 7,75;

Медіана: 36;

Мода: 35;

Міжквартильний розмах (IQR): 7,5;

Діапазон: 21–57 балів.

Час	Середнє	SD	Медіана	Мода	IQR	Min	Max	Mean Difference	
До заходу	47,53	10,05	46	43	13,50	25	70	SD різниці:	11,166667
Після заходу	36,36	7,75	36	39	7,50	21	57	Cohen's d	1,3760116

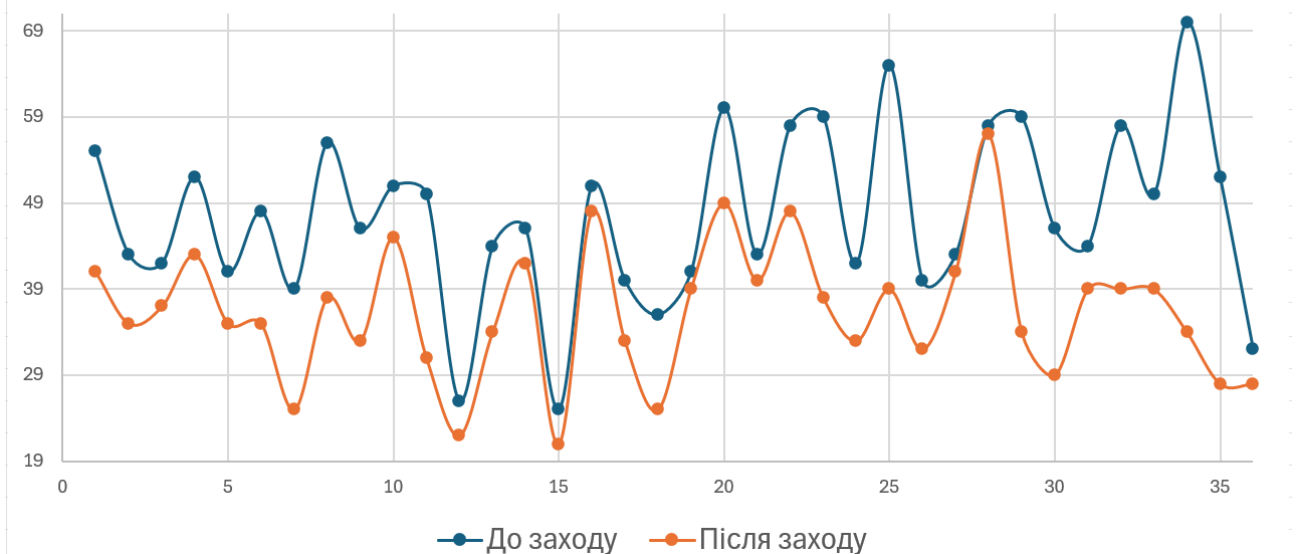


Рис. 3.5. Результати розрахунку рівня ситуативної тривожності у респонденток (до та після заходу) і основні статистичні параметри [авторські розрахунки]

Індивідуальні зміни:

Найбільше зниження спостерігалось у R34 (з 70 до 34, різниця 36 – 51,4%), а найменше – у R28 (з 58 до 57, різниця 1 – 1,7%).

Середній відсоток зниження склав 23,5%, із значними індивідуальними варіаціями (від 4,9% до 51,4%).

Середні показники та статистичний аналіз:

Середнє значення ситуативної тривожності S-Anxiety учасниць до заходу (T0) становило 47,53 (стандартне відхилення SD = 10,05), після заходу (T1) – 36,36 (SD = 7,75). Медіана знизилась з 46 до 36, а мода – з 43 до 39.

Середня різниця між T0 і T1 склала 11,17 (SD різниці = 8,12), що вказує на значне зниження рівня ситуативної тривожності.

Розмір ефекту Cohen's d = 1,38 свідчить про великий вплив заходу на зниження тривожності.

3.3. Статистичний аналіз: t-тест, тест Вілкоксона, кореляція Пірсона

Для оцінки ефективності арт-терапевтичного заходу з використанням техніки писанкарства на зниження рівня ситуативної тривожності (S-Anxiety) у вибірці з 36 жінок віком від 16 до 65 років застосовано комплексний статистичний аналіз. Використано парний t-тест, тест Вілкоксона та кореляційний аналіз Пірсона, щоб оцінити значущість змін між рівнями тривожності до (T0) та після (T1) заходу. Дані оброблено на основі результатів шкали Спілбергера-Ханіна, зібраних у файлі S-Anxiety-Analysis.xlsx (аркуш «S-Anxiety»). Аналіз включав перевірку гіпотези про зниження рівня тривожності після арт-терапевтичного втручання, а також оцінку індивідуальних і групових змін.

Парний t-тест

Парний t-тест для залежних вибірок використано для порівняння середніх значень рівня ситуативної тривожності до (T0) та після (T1) заходу. Результати наведено на рис. 3.6:

t-Test: Paired Two Sample for Means		
	Variable 1	Variable 2
Mean	47,52777778	36,36111111
Variance	100,9420635	60,06587302
Observations	36	36
Pearson Correlation	0,610987652	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	35	
t Stat	8,25606987645	
P(T<=t) one-tail	0,00000000049	
t Critical one-tail	1,68957245778	
P(T<=t) two-tail	0,00000000099	
t Critical two-tail	2,03010792825	

Рис. 3.6. Показники парного t-тесту [авторські розрахунки]

Середнє значення T0: 47,53 (SD = 10,05);

Середнє значення T1: 36,36 (SD = 7,75);

Середня різниця (T0–T1): 11,17 (SD різниці = 8,12);

t-статистика: $t = 8,26$, $df = 35$, $p < 0,0001$ (двостороннє).

Низьке значення p ($<0,0001$) свідчить про статистичну значущість зниження рівня тривожності після заходу. Розмір ефекту, розрахований за Cohen's d , становить 1,38, що відповідає великому ефекту, підтверджуючи високу ефективність арт-терапевтичного втручання.

Кореляційний аналіз:

Кореляція Пірсона між рівнями тривожності до (T0) та після (T1) заходу склала $r = 0,61$ ($p < 0,01$), що вказує на помірний позитивний зв'язок. Це означає, що учасниці з вищими початковими рівнями тривожності (T0) мали тенденцію до вищих значень після заходу (T1), але з вираженим зниженням (середня різниця 11,17 бали). Помірна кореляція свідчить про збереження індивідуальних особливостей у сприйнятті тривожності, але значні зміни після заходу підтверджують ефективність арт-терапії.

Тест Вілкоксона

Оскільки розподіл даних T0 і T1 є асиметричним (див. підрозділ 3.2, гістограми розподілу), для підтвердження результатів t-тесту застосовано непараметричний тест Вілкоксона для залежних вибірок. Цей тест не залежить від припущення про нормальність розподілу, що робить його доречним для аналізу даних із можливими відхиленнями від нормальності. Результати наведено на рис. 3.7.

Result Details

W-value: 0
 Mean Difference: 12.53
 Sum of pos. ranks: 666
 Sum of neg. ranks: 0

Z-value: -5.2316
 Mean (W): 333
 Standard Deviation (W): 63.65

Sample Size (N): 36

Рис. 3.7. Показники тесту Вілкоксона [побудовано автором з використанням ресурсу <https://www.socscistatistics.com>]

Сума негативних рангів: 0 (усі різниці T0–T1 є позитивними або нульовими, тобто $T1 \leq T0$ для всіх учасниць);

Сума позитивних рангів: 666; z-значення: -5,2316; p-значення: $p < 0,0001$ (двостороннє).

Нульова сума негативних рангів указує на те, що в жодної учасниці не зафіксовано зростання рівня тривожності після заходу, що підтверджує односторонній ефект арт-терапії. Високе z-значення (-5,2316) і низьке p-значення ($<0,0001$) узгоджуються з результатами t-тесту, підтверджуючи статистичну значущість зниження рівня тривожності.

Тест Вілкоксона показав статистично значуще зниження рівня ситуативної тривожності після заходу ($z = -5,2316$, $p < 0,0001$, двостороннє). Різниця між оцінками T0 і T1 (де вони є) вказує на зниження тривожності ($T1 < T0$), що підтверджує ефективність заходу. Цей результат доповнює висновки парного t-тесту та розподілу даних, підкреслюючи позитивний вплив заходу на емоційний стан учасниць.

Побудована діаграма розмаху (коробковий графік, «ящик з вусами») показує, що арт-терапія (писанкарство) ефективно знизила рівень ситуативної тривожності у вибірці з 36 жінок: медіана зменшилася з 46 до 36, середнє значення – з 47,53 до 36,36, а варіативність скоротилася (рис. 3.8).

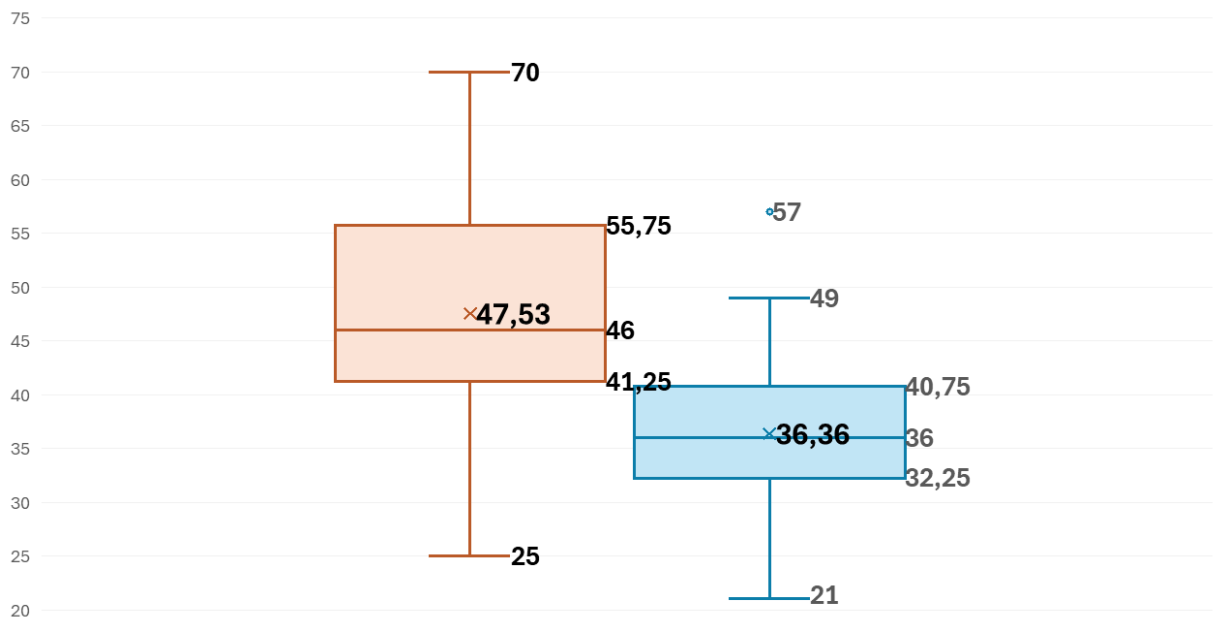


Рис. 3.8. Діаграма розмаху значення ситуативної тривожності до і після заходу [побудовано автором]

1. Зниження рівня тривожності

Середнє значення: Знизилося з 47,53 (T0) до 36,36 (T1).

Медіана: Знизилася з 46 до 36, що підтверджує загальну тенденцію до зниження тривожності.

Висновок: Заходи були ефективними, оскільки середній і медіанний рівень тривожності значно знизилися.

2. Зменшення варіативності

IQR: Зменшився з 14,5 (55,75-41,25) до 8,5 (40,75-32,25), що вказує на зменшення розкиду даних. Після заходу рівні тривожності учасниць стали більш схожими між собою.

Діапазон вусів: У Т0 діапазон від 25 до 70, у Т1 — від 21 до 49. Це також показує, що після заходу максимальний рівень тривожності знизився, а розподіл став більш компактним.

3. Викиди

У Т1 є викид зі значенням 57, що вказує на учасницю з аномально високим рівнем тривожності після заходу.

Висновок: Викиди показують, що варто звернути увагу на рівень тривожності учасниці і запропонувати їй додаткову підтримку.

4. Симетрія розподілу

У Т0 середнє (47,53) і медіана (46) близькі, що вказує на відносно симетричний розподіл.

У Т1 середнє (36,36) і медіана (36) стали ще ближчими, що підтверджує симетричність розподілу після заходу.

Розподіл оцінок:

До заходу: низький рівень (<30) – 2 особи, середній (30–44) – 14 осіб, високий (≥ 45) – 20 осіб. Після заходу: низький рівень – 7 осіб, середній – 24 особи, високий – 5 осіб. Спостерігається зсув розподілу до нижчих категорій, що підкреслює зменшення тривожності після заходу (рис. 3.9).

Криві розподілу:

До заходу крива має пік приблизно на рівні 45–50, що відповідає середньому значенню 47,3. Розподіл є асиметричним із довгим «хвостом» праворуч, що відображає наявність високих значень (до 70).

Після заходу крива зміщена вліво, з піком приблизно на 35–40, що відповідає середньому значенню 36,36. Розподіл також асиметричний, але з меншим розмахом і вищим піком, що вказує на меншу варіативність ($SD = 7,75$ проти 10,05).

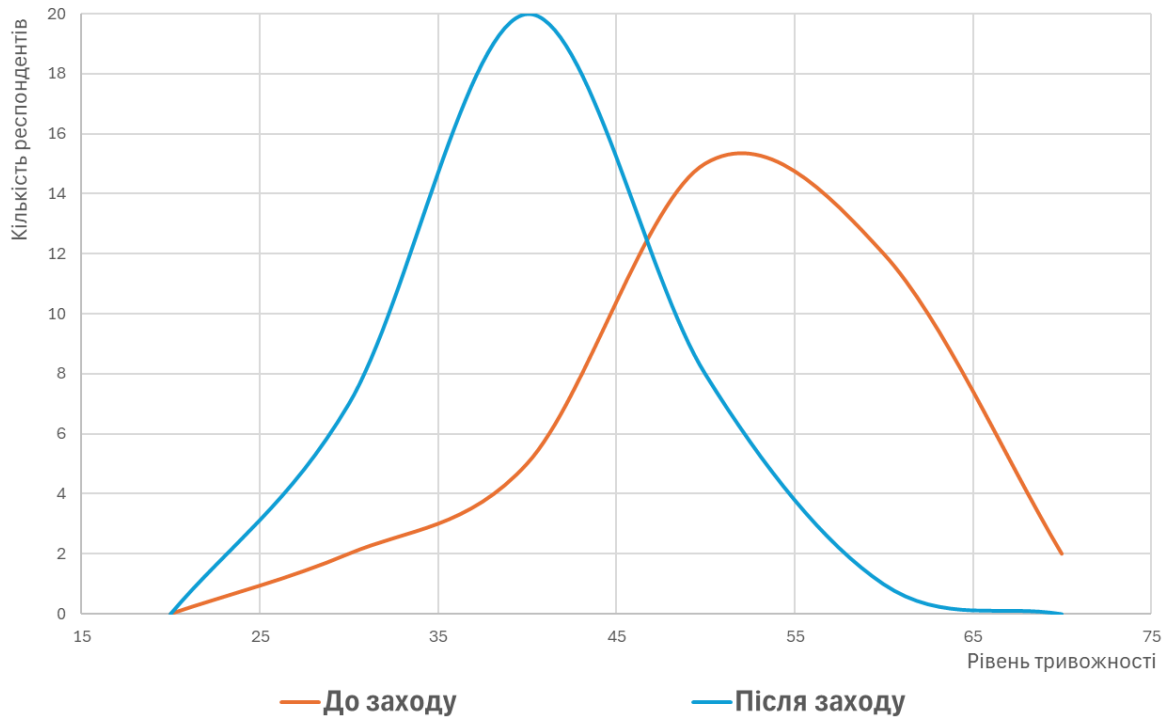


Рис. 3.9. Гістограми розподілу значення ситуативної тривожності до і після заходу [побудовано автором]

Порівняння:

До заходу розподіл ширший і має більше значень у високому діапазоні (45–70), що узгоджується з високим рівнем тривожності у 20 респонденток.

Після заходу розподіл звужується і зміщується до нижчих значень (21–57), із суттєвим зменшенням кількості високих оцінок, що відображає зниження середнього на 11,17 і зсув до середнього (24 особи) та низького (7 осіб) рівнів.

Аналіз

Зміщення розподілу: перехід від помаранчевої до синьої кривої демонструє значне зниження рівня тривожності після заходу, що підтверджується статистикою (Cohen's $d = 1,38$, великий ефект). Варіативність: менша ширина синьої кривої ($SD = 7,75$) порівняно з помаранчевою ($SD = 10,05$) вказує на те, що після заходу оцінки стали більш однорідними. Пікові значення: пік T0 (близько 45–50) відображає

домінування середнього та високого рівнів тривожності, тоді як пік T1 (35–40) свідчить про переважання середнього рівня тривожності після заходу.

Графік чітко ілюструє ефективність заходу: розподіл S-Anxiety зміщується вліво, знижуючи середнє значення з 47,53 до 36,36 і зменшуючи варіативність. Це візуально підтверджує статистичні дані про значуще зниження тривожності ($p < 0,0001$).

Інтерпретація результатів

Парний t-тест: Статистично значуща різниця ($t = 8,26, p < 0,0001, df = 35$) підтверджує, що арт-терапевтичний захід із писанкарства ефективно знижує рівень ситуативної тривожності. Великий розмір ефекту (Cohen's $d = 1,38$) вказує на практичну значущість результатів.

Тест Вілкоксона: Нульова сума негативних рангів і високе z-значення ($-5,2316, p < 0,0001$) підтверджують односторонній ефект заходу, незалежно від припущень про нормальність розподілу. Це робить результати надійними навіть за асиметричного розподілу даних.

Кореляція Пірсона: Помірна кореляція ($r = 0,61$) свідчить про збереження індивідуальних особливостей тривожності, але значне зниження (середнє 11,17 бали) вказує на ефективність заходу для всіх учасниць, особливо тих із високими початковими значеннями.

Індивідуальні зміни: Гістограма різниць показує, що більшість учасниць (23 із 36) мали зниження тривожності на 6–15 балів, що підтверджує стабільний терапевтичний ефект. Значні зниження (21–36 балів) у 7 учасниць можуть бути пов'язані з високими початковими рівнями тривожності або вищою чутливістю до арт-терапії.

Висновки

Статистичний аналіз підтвердив високу ефективність арт-терапевтичного заходу з використанням техніки писанкарства для зниження рівня ситуативної тривожності. Парний t-тест ($t = 8,26, p < 0,0001$) і тест Вілкоксона ($z = -5,2316, p < 0,0001$) показали статистично значущі зміни, із середнім зниженням рівня тривожності на 11,17 бали (Cohen's $d = 1,38$).

Кореляція Пірсона ($r = 0,61$) вказує на помірний зв'язок між початковими та кінцевими значеннями, але підтверджує виражену динаміку зниження тривожності. Гістограма різниць T0–T1 ілюструє стабільний ефект для більшості учасниць, із індивідуальними варіаціями від 1,7% до 51,4%. Результати можуть бути використані для подальшого вдосконалення арт-терапевтичних програм і аналізу факторів, що впливають на індивідуальну ефективність.

3.4. Узагальнені результати проведених заходів з арттерапії писанкарством

Учасницями арттерапевтичних заходів з писанкарства стали представниці викладацького складу та студенток Бердянського державного педагогічного університету і Запорізького національного університету, фахівчині Бердянської районної державної адміністрації, соціальних служб Бердянської міської територіальної громади, персоналу реабілітаційного центру Запорізької обласної дитячої клінічної лікарні.

У всіх учасниць заходів емоційний стан покращився, що підтверджено їх вибором карток з проєктивної методики «Акварелі моєї душі». Зміни емоційного стану учасниці 43 років – на рис. 3.10, інші приклади результатів змін емоційного стану – у додатку Б).



Рис. 3.10. Відображення емоційного стану учасниць з використанням проєктивної методики «Акварелі моєї душі» до заходу (зліва) і після (справа) [фото автора під час проведення заходів]

За результатами проведених заходів усі учасниці відмітили позитивний вплив арт-терапії писанкарством: відчуття заземлення та спокою, підвищення усвідомлення власних емоцій через творчість, розвиток навичок саморефлексії та самозаспокоєння. Усі відмітили що протягом заходу змогли відволіктися думками і заспокоїтися. Більшість учасниць відмітили, що результати заходу перевершили їх очікування: вони йшли ознайомитися з новою технікою, а отримали відчутну стабілізацію психоемоційного стану. Більшість учасниць виявили бажання взяти участь у арт-терапевтичних заходах повторно. Деякі оцінили вплив на свій психоемоційний стан настільки позитивно, що почали практикувати арт-терапію писанкарством вдома, як техніку саморелаксації [21, С. 176].

Під час впровадження проєкту отримано 100% схвальних відгуків від учасників та звернення щодо продовження арт-терапевтичних заходів.

З метою висвітлення діяльності щодо реалізації проєкту створено окрему сторінку на сайті ГО «Міць Азова».

За результатами проєкту опубліковано 7 дописів на Фейсбук сторінці організації, всього за період проєкту опубліковано 11 дописів.

Одна з учасниць опублікувала допис щодо участі у майстер-класі на власній Фейсбук сторінці. Також опублікувала допис з подякою за участь у додатковому заході проєкту – психологічній трансформаційній грі «Згарда».

Фото простору арт-терапевтичних занять наведено у додатку В, фото процесу арт-терапевтичних занять – у додатку Г, писанок, створених учасницями – у додатку Д.

Реалізація проєкту «Згарда: Простір безпеки та згуртованості» у м. Запоріжжя (березень–квітень 2025 року) засвідчила, що писанкарство як арттерапевтична техніка сприяє стабілізації психоемоційного стану жінок, які постраждали внаслідок війни. Цей ресурсний метод дає змогу виразити емоції, розвинути саморефлексію та віднайти нові життєві смисли через творчість.

Апробація методики засвідчила її доцільність у роботі з внутрішньо переміщеними особами, сім'ями військовослужбовців та іншими вразливими групами.

Перспективи подальшого використання включають адаптацію підходу для ширшого кола учасників, зокрема чоловіків, а також впровадження методики у практику психосоціальної підтримки в інших регіонах України.

Висновки до розділу

Проведене дослідження підтвердило високу ефективність групових арт-терапевтичних заходів із використанням техніки писанкарства для стабілізації психоемоційного стану жінок, які пережили стресові або травматичні події внаслідок війни. Вибірка з 36 жінок віком від 16 до 65 років (середній вік 46 років) включала внутрішньо переміщених осіб (33,3%), членів сімей військовослужбовців (8,3%), осіб з інвалідністю (5,6%) та фахівчинь допомагаючих професій.

Аналіз змін психоемоційного стану показав значне зниження рівня ситуативної тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна: середнє значення зменшилося з 47,53 (SD = 10,05) до 36,36 балів (SD = 7,75), із середньою різницею 11,17 бали ($p < 0,0001$, Cohen's $d = 1,38$). Розподіл оцінок змістився до нижчих категорій: кількість учасниць із високим рівнем тривожності скоротилася з 20 (55,6%) до 5 (13,9%), тоді як із середнім і низьким зросла до 24 (66,7%) та 7 (19,4%) відповідно. Статистичний аналіз (парний t-тест: $t = 8,26$, $p < 0,0001$; тест Вілкоксона: $z = -5,2316$, $p < 0,0001$) підтвердив значущість змін, а кореляція Пірсона ($r = 0,61$) вказала на помірний зв'язок між початковими та кінцевими рівнями тривожності.

Усі учасниці відзначили позитивний вплив писанкарства, зокрема відчуття спокою, заземлення, підвищення саморефлексії та стабілізації психоемоційного стану, що підтверджено проєктивною методикою «Акварелі моєї душі» та 100% схвальними відгуками. Більшість виявила

бажання повторної участі, а деякі почали практикувати техніку вдома для саморелаксації. Результати проєкту висвітлено на сайті ГО «Міць Азова» та у 11 дописах на Facebook, що сприяло популяризації методики.

Апробація техніки писанкарства у якості арт-терапевтичної засвідчила її доцільність для психосоціальної підтримки вразливих груп, зокрема ВПО та сімей військовослужбовців. Перспективи подальшого використання включають адаптацію методики для ширшого кола учасників, зокрема чоловіків, та впровадження в інших регіонах України для посилення психоемоційної стійкості населення в умовах воєнного конфлікту.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження підтвердило ефективність групових арт-терапевтичних заходів із використанням техніки писанкарства для стабілізації психоемоційного стану жінок, які пережили стресові або травматичні події внаслідок воєнного конфлікту в Україні. На основі теоретичного аналізу, розробки методики, емпіричного дослідження та статистичного аналізу отримано такі результати:

Теоретичні основи. Аналіз сучасних досліджень ((І. Бабій, Ю. Вакульчук, Г. Варіна, О. Вознесенська, Ю. Гундертайло, А. Доцюк, І. Ільченко, О. Ковальова, Ю. Кокоріна, О. Луценко, О. Молчанова, М. Мушкевич, В. Назаревич, Ю. Ніколаєвська, С. Омельницька, О. Подкоритова, Л. Полторац, О. Прокоф'єва, Т. Розумовська, О. Рустамян, В. Самусенко, О. Скнар, В. Швець, С. Шевченко) показав, що арт-терапія є дієвим методом психологічної підтримки осіб, постраждалих від воєнних конфліктів, сприяючи невербальному вираженню емоцій, зниженню тривожності, підвищенню життєстійкості та відновленню соціальних зв'язків. Писанкарство, як форма візуальної арт-терапії, поєднує культурну спадщину з психотерапевтичними механізмами, такими як символізація, кольоротерапія та медитативний ефект, що забезпечує зниження стресу та відновлення відчуття контролю. Унікальність техніки полягає в її адаптації до екстремальних умов війни, де вона створює безпечний простір для самовираження та згуртованості.

Методика дослідження. Розроблена програма групових арт-терапевтичних занять із використанням техніки писанкарства включала структуровані сесії (2 години, до 6 учасниць), які поєднували творчий процес, психодіагностику (шкала Спілберґера–Ханіна, проєктивна методика «Акварелі моєї душі») та рефлексію. Заняття проводилися в безпечному середовищі, що сприяло релаксації, саморефлексії та соціальній взаємодії. Використання традиційних матеріалів (писачки, віск, фарби) та культурних

символів посилило терапевтичний ефект, допомагаючи учасницям виражати емоції та відновлювати психоемоційний баланс.

Емпіричні результати. Дослідження, проведене в рамках проєкту «Згарда: Простір безпеки та згуртованості» (ГО «Міць Азова», Запоріжжя, березень–квітень 2025 року), охопило вибірку з 36 жінок віком від 16 до 65 років (середній вік – 46 років), включаючи ВПО (33,3%), членів сімей військовослужбовців (8,3%), осіб з інвалідністю (5,6%) та фахівчинь допомагаючих професій. Результати показали статистично значуще зниження рівня ситуативної тривожності за шкалою Спілбергера–Ханіна: середнє значення зменшилося з 47,53 (SD = 10,05) до 36,36 балів (SD = 7,75), із середньою різницею 11,17 бали ($p < 0,0001$, Cohen's $d = 1,38$). Розподіл оцінок змістився до нижчих категорій: кількість учасниць із високим рівнем тривожності скоротилася з 55,6% до 13,9%, тоді як із середнім і низьким зросла до 66,7% та 19,4% відповідно.

Статистичний аналіз. Парний t-тест ($t = 8,26$, $p < 0,0001$) і тест Вілкоксона ($z = -5,2316$, $p < 0,0001$) підтвердили значущість зниження тривожності, а кореляція Пірсона ($r = 0,61$, $p < 0,01$) вказала на помірний зв'язок між початковими та кінцевими рівнями, що свідчить про стабільний терапевтичний ефект із індивідуальними варіаціями. Якісний аналіз за методикою «Акварелі моєї душі» показав позитивні зміни в емоційному стані (перехід до світліших кольорів і стабільних образів у 80% учасниць), що підтверджує гармонізацію психоемоційної сфери.

Практична значущість. Усі учасниці відзначили позитивний вплив занять, зокрема відчуття спокою, заземлення, підвищення саморефлексії та стабілізації емоційного стану. Більшість виявила бажання повторної участі, а деякі почали практикувати писанкарство вдома для саморегуляції. Методика отримала 100% схвальних відгуків, була висвітлена на сайті ГО «Міць Азова» та в дописах на Facebook, що сприяло її популяризації. Техніка писанкарства виявилася ефективною для самодопомоги в умовах війни, де постійний психологічний супровід може бути ускладненим.

Підтвердження гіпотези. Робоча гіпотеза про те, що групові арт-терапевтичні заходи з використанням техніки писанкарства сприяють зниженню рівня ситуативної тривожності та стабілізації психоемоційного стану жінок, підтвердилася. Статистичні та якісні дані свідчать про значний терапевтичний ефект, підкріплюючи доцільність використання методики для вразливих груп населення.

Перспективи використання. Запропонована методика може бути адаптована для інших вразливих категорій, зокрема чоловіків, дітей і осіб із обмеженими можливостями вербалізації. Її впровадження в реабілітаційні центри, громадські організації та державні програми психологічної підтримки сприятиме підвищенню емоційної стійкості та соціальної згуртованості в умовах воєнного конфлікту. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення довгострокових ефектів писанкарства, його адаптацію до інших культурних контекстів і розширення вибірки для підвищення репрезентативності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація шкал та опитувальників українською та російською мовами щодо посттравматичного стресового розладу [Електронний ресурс] / А. Б. Карачевський // Збірник наукових праць співробітників НМАПО ім. П. Л. Шупика. – 2016. – Вип. 25. – С. 607-623. – URL: <https://surl.li/iivfoa>
2. АРТ-терапія: від світового досвіду до національних пріоритетів [Текст] / Н. А. Гайструк [та ін.] // Мистецтво лікування. – 2014. – № 2. – С. 57-60. – URL: <https://surl.li/ioupmu>
3. Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Кропивницький, 20–27 квітня 2021 року / уклад. Молчанова О.М.; за заг. ред. Жосана О.Е. – Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2021. – 150 с. – URL: <https://surl.li/myaghr>
4. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи. / за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. [Колективна монографія]. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 283 с. – URL: <https://surl.li/sonllh>
5. Бальбуза О.М. Використання методів арт-терапії у подоланні «синдрому емоційного вигорання» // Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Кропивницький, 20–27 квітня 2021 року / уклад. Молчанова О.М.; за заг. ред. Жосана О.Е. – Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2021. – С.17-21. – URL: <https://surl.li/ambubs>
6. Боснюк В. Ф. Математичні методи в психології: курс лекцій. Мультимедійне навчальне видання – Х.: НУЦЗУ, 2020. – 141 с. – URL: <https://surl.li/lisneo>
7. Вакульчук Ю., Жуй С., Літвінова О. Арттерапія як метод корекції агресії підлітків в умовах воєнного стану // Простір арттерапії: вектори зцілення у часи війни: матеріали XXII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (21–23 березня 2025 р.) / за наук. ред. О. Л.

Вознесенської, Л. О. Подкоритової. – Київ: Талком, 2025. – С. 13–16. – URL: <https://surl.li/giqqdw>

8. Великодній сувенір. Українська народна писанка : навч.-метод. посіб. / А. О. Малиніна, І. О. Малиніна, О. Ю. Гріднєва. – Харків: Скорпіон, 2005. – 29 с. – URL: <https://surl.li/fpflmo>

9. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : [Зб. наук. праць] / Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2015. – К. : КНУ імені Тараса Шевченка. – № 3 (29). – С. 40–47. – URL: <https://surl.li/reujxn>

10. Вознесенська О. Л. Ризики та обмеження застосування арттерапії в часи війни // Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи / за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. [Колективна монографія]. Львів: ЛьВДУВС, 2023. – С. 37–57 – URL: <https://surl.li/jtwgvl>

11. Гундертайло Ю. Д. Арт-терапевтичні методики в довгострокових програмах соціально-психологічної інтеграції внутрішньо переміщених осіб у місцеві громади // Простір арт-терапії. – 2017. – № 1(21). – С. 25–34. – URL: <https://surl.lu/wzuqkj>

12. Гундертайло Ю. Особливості застосування арттерапії в соціальнопсихологічному супроводі ВПО. Проблеми політичної психології. 2021. Т. 24. С. 200–211. – URL: <https://surli.cc/zxdkdm>

13. Гундертайло Ю. Потенціал використання онлайн арттерапії у соціально-психологічному супроводі ВПО // Простір арт-терапії : зб. наук. праць. – 2020. – Вип. 2(28). – С. 20–33. – URL: <https://surl.lu/lipzkt>

14. Дикун В. Г., Мороз В.М., Стасюк В. В. Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил) : навч.-метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2023. 383 с. – URL: <https://surl.lt/ccyxag>

15. Доцюк А. Втрата та шляхи її відреагування засобами арттерапії: малювання як ресурс зцілення і відновлення // Простір арттерапії: вектори зцілення у часи війни: матеріали XXII Міжнародної міждисциплінарної

науково-практичної конференції (21–23 березня 2025 р.) / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової. – Київ: Талком, 2025. – С. 25–30. – URL: <https://surl.li/giqqdw>

16. Елиїв З. Двадцять кіп писанок = Sixty Score of Easter Eggs : великий альбом укр. писанок / Зенон Елиїв. – [Рочестер : б.в.], 1994. – 75 с. – URL: <https://surl.lu/zhiysp>

17. Запороженко О., Матейко Н., Чистовська Ю., Прокоф'єва О., Прокоф'єва О. Резильєнтність та її роль в подоланні складних життєвих обставин // Наукові інновації та передові технології. Серія: Управління та адміністрування, Право, Економіка, Психологія, Педагогіка. – 2024. – № 2(30). – С. 1540–1551. – URL: <https://surl.lt/zkhprp>

18. Ільїна Н.М. Клінічна психологія. Навчальний посібник. Суми. Університетська книга, 2020. – 172 с.

19. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. – Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. – 150 с.

20. Кокоріна Ю. Є. Застосування ресурсів арт-терапії у кризовій психології. Особистісні ресурси людини на різних етапах життя / за ред. Кіреєвої З. О. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. С. 139–173. – URL: <http://rp.onmu.org.ua/handle/123456789/2661?show=full>

21. Комарова І.В. Писанкарство як арт-терапевтична техніка у відновленні психоемоційного стану постраждалих від воєнних конфліктів / Євроінтеграційні орієнтири інноваційного наукового пошуку молоді України: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених (Запоріжжя – Мелітополь, 26–27 червня 2025 р.). Запоріжжя: Видавництво МДПУ імені Богдана Хмельницького, 2025. С. 173–177.

22. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика / Під ред. проф. Л. М. Юр'євої. К. : Видавництво ТОВ «Галерея Принт», 2017. 174 с.

23. Луценко О. Арттерапія для саморегуляції: програма групи психологічної підтримки для жінок в умовах війни // Простір арттерапії:

вектори зцілення у часи війни: матеріали XXII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (21–23 березня 2025 р.) / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової. – Київ: Талком, 2025. – С. 47–49. URL: <https://surl.li/giqqdw>

24. Любінець Л., Шведа Г., Качмарська, М. Ступінь тривожності середнього медичного персоналу під час воєнного стану в Україні. Україна. Здоров'я нації. 2023. № 3. С.80-84. – URL: <https://surl.lu/kovfes>

25. Малиніна А. О., Малиніна І. О., Гріднева О. Ю. Великодній сувенір. Українська народна писанка. Навчально-методичний посібник. – Х.: Скорпіон, 2005. – URL: <https://surli.cc/nxpyhg>

26. Манько В. 1464 взірці українських народних писанок / Віра Манько. – Львів : Свічадо, 2005. – 44 с. – URL: <https://surl.lu/xujlig>

27. Манько В. Взірці українських народних писанок / В. Манько. – Львів : Свічадо, 2008. – 42 с. – URL: <https://surl.li/olghcc>

28. Молчанова О. Можливості арттерапії для розвитку самоефективності особистості в умовах війни // Простір арттерапії: вектори зцілення у часи війни: матеріали XXII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (21–23 березня 2025 р.) / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової. – Київ: Талком, 2025. – С. 55–58. – URL: <https://surl.li/giqqdw>

29. Москальов І.О., Лисенко Д.П. Застосування методів математичної статистики у психологопедагогічних дослідженнях: навч. посіб. Київ : НУОУ, 2023. 187 с. – URL: https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/nuou_ebook-8.pdf

30. Назаревич В. Багатошаровість як символ захисту: психоаналітичний вимір в арттерапії // Простір арттерапії: вектори зцілення у часи війни: матеріали XXII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (21–23 березня 2025 р.) / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової. – Київ: Талком, 2025. – С. 60–64. – URL: <https://surl.li/giqqdw>

31. Ніколаєвська Ю. «Шлях до тепла», або трохи про роботу арттерапевта в гематологічному відділенні / Ніколаєвська Ю., Андрущенко В., Пригункова О., Сагателян Т. // Простір арттерапії: мистецтво відновлення

психічного здоров'я в часи війни: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (31 березня – 2 квітня 2023 р.) / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової. – Київ, 2023. – С. 67–69. – URL: <https://surl.li/rtfjfn>

32. Омельницька С. Актуалізація життєвих ресурсів жінок вимушено переміщених осіб засобами арттерапії // Простір арттерапії: вектори зцілення у часи війни: матеріали XXII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (21–23 березня 2025 р.) / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової. – Київ: Талком, 2025. – С. 67–69. – URL: <https://surl.li/giqqdw>

33. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. – Вид. 3-тє. – Луцьк : Вежа-Друк, 2017. – 420 с.

34. Остополець І. Ю., Мостова Т. О. Психологія стресу і фрустрації : навчальний посібник : Запоріжжя: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2025. 179 с. – URL: <https://surl.lu/xncuot>

35. Павлешин А. Липовлянські писанки = *Lipovljanske pisanice* / А. Павлешин. – Загреб: Товариство української культури, 2009. – 64 с. – URL: <https://surl.lu/djgpjv>

36. Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю : затверджено наказом Міністерства охорони здоров'я України від 13 грудня 2023 р. № 2118 – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0129-24#Text>

37. Перепелиця А.В., Ковальова О.В., Прокоф'єва О.О., Вдовіченко О.В., Гузь Н.В. Роль життєстійкості особистості під час подолання кризи // Наукові перспективи. – 2024. – № 4(46). – С. 1343–1352. – URL: <https://surl.li/cc/scycgy>

38. Подкоритова Л. Арттерапевтичні вправи до Великодня: «Намальована писанка» і «Рецепт паски» / Л. Подкоритова // Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (31 березня – 2 квітня 2023 р.) / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової. – Київ, 2023. – С. 73–75. – URL: <https://surl.li/rtfjfn>

39. Полторак Л. Ю. «Я в соціумі»: методичні вказівки щодо використання арт-терапевтичної методики. / Л. Ю. Полторак – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2020. – 32 с. – URL: <https://surl.li/jhbrev>

40. Про затвердження Уніфікованого клінічного протоколу первинної та спеціалізованої медичної допомоги «Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації: наказ Міністерства охорони здоров'я України від 19.07.2024 р. №1265. – URL: https://moz.gov.ua/storage/uploads/ec4ae01d-d0d3-4c0a-bf92-3cef633be/dn_1265_19072024_dod.pdf

41. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. навчальний посібник. Том 3. – Київ, 2018. – 236 с. – URL: <https://surl.li/lxbvjz>

42. Психокорекція та основи психотерапії: підручник / О.О. Прокоф'єва, О.В. Ковальова, Г.Б. Варіна. – 3 видання, доповнене і перероблене. – Запоріжжя: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2023. – 474 с. – URL: <https://surl.li/yqyefd>

43. Розумовська Т.В. Арт-терапія як ефективний засіб корекції негативних наслідків ПТСР. Наукові записки. Серія «Психологія». Вип.1. 2023. №1. С. 58–67. – URL: <https://surl.li/kweaim>

44. Рустамян О.М. Застосування терапевтичного малювання та мак в роботі психолога // Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Кропивницький, 20–27 квітня 2021 року / уклад. Молчанова О.М.; за заг. ред. Жосана О.Е. – Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2021. – С.17-21. – URL: <https://surl.li/ambubs>

45. Самусенко В. Переваги арттерапії у відновленні ресурсів особистості під час кризових подій // Простір арттерапії: вектори зцілення у часи війни: матеріали ХХІІ Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (21–23 березня 2025 р.) / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової. – Київ: Талком, 2025. – С. 95–97. – URL: <https://surl.li/giqqdw>

46. Скар О. Особливості психологічного супроводу клієнтів на початкових етапах війни в Україні // Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних

трансформацій: матеріали XIX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 17–18 червня 2022 р.) / [за наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар]. Київ, 2022. – С. 36–43. – URL: <https://surl.li/jemxql>

47. Статистичні методи у психології: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання спеціальності 053 Психологія ОС «Магістр» / І.О. Корнієнко, О.Ю. Воронова.– Мукачево: МДУ, 2019. – 44 с. – URL: <https://surl.li/olabmf>

48. Сумцов Н. Ф. Писанки : изд. ред. журн. «Киевская Старина». – К. : Тип. Г. Т. Корчак-Новицкого, 1891. – 49 с. – URL: <https://surl.li/fuqnda>

49. Теорія і практика арт-терапії : навчально-методичний комплекс / Уклад. І.В. Бабій. – Умань, Алмі – 2014. – 75 с. – URL: <https://surl.li/cngtfv>

50. Ткачова К., Гудима В. Писанкарство. – Тернопіль-Харків: Видавництво «Ранок», 2009. –112 с. – URL: <https://surl.lu/ldnkvf>

51. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.-метод. посіб. / О. Л. Туриніна. – Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2018. – 206 с. – URL: <https://surl.li/nvwltm>

52. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К. : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. – 160 с. – URL: <https://surl.lu/oyhgza>

53. Фалько Н. М., Остополець І. Ю., Шарапова Ю. В. Толерантність до невизначеності в контексті життєстійкості особистості // Габітус. – 2024. – № 59. – С. 57–60. – URL: <https://surl.li/ckivxf>

54. Федій О.А. Естетотерапія. Навчальний посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 256 с. – URL: <https://surl.li/chewer>

55. Швець В. Інтегрована арт-терапія як інструмент гармонізації суб'єктивних та об'єктивних умов відновлення психологічного стану молоді. // Психологічний журнал. 2023. № 10. С. 79–88. – URL: <https://surl.li/cisbdx>

56. Шевченко С. В. Психологічні аспекти розвитку емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни // Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. – 2024. – № 2. – URL: <https://surl.li/dskwnl>

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета Спілбергера–Ханіна

Дата: _____ 2025 Стать: Ж / Ч Вік: _____

Шкала ситуативної тривожності Спілбергера - Ханіна

Питання	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно
1. Я спокійний / спокійна				
2. Мені ніщо не загрожує				
3. Я перебуваю в напрузі				
4. Я відчуваю співчуття				
5. Я відчуваю себе вільно				
6. Я засмучений / засмучена				
7. Мене хвилюють можливі невдачі				
8. Я відчуваю себе відпочилим / відпочилою				
9. Я собою не вдоволений / не вдоволена				
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11. Я впевнений / впевнена у собі				
12. Я нервую				
13. Я не знаходжу собі місця				
14. Я збуджений / збуджена				
15. Я не відчуваю напруги й скутості				
16. Я задоволений / задоволена				
17. Я занепокоєний / занепокоєна				
18. Я занадто збуджений / збуджена і мені ніяково				
19. Мені радісно				
20. Мені приємно				

Шкала особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна

Питання	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21. Я відчуваю задоволення				
22. Я дуже швидко втомлююся				
23. Я легко можу заплакати				
24. Я хотів / хотіла би бути таким же щасливим, як і інші				
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення				
26. Я почуваю себе бадьорим / бадьорою				
27. Я спокійний (-на), холоднокровний (-на) і зібраний (-на)				
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене				
29. Я занадто хвилююся через дрібниці				
30. Я цілком щасливий / щаслива				
31. Я беру все занадто близько до серця				
32. Мені не вистачає впевненості в собі				
33. Я почуваю себе в безпеці				
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів				
35. У мене буває хандра				
36. Я задоволений / задоволена				
37. Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене				
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути				
39. Я врівноважена людина				
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи				

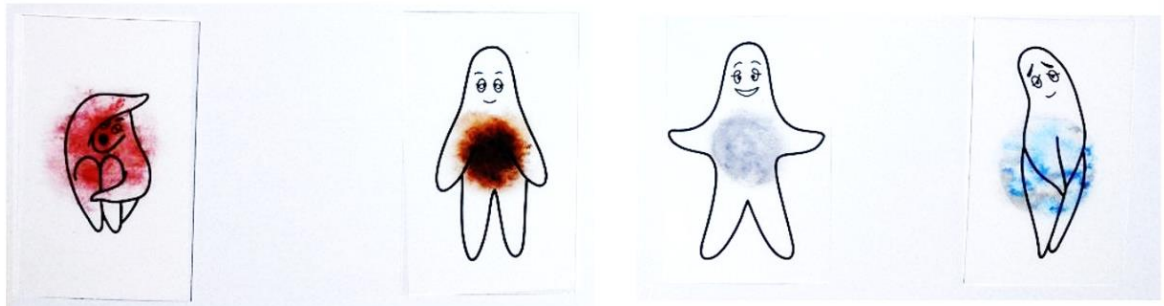
Прочитайте уважно кожне із запропонованих запитань і позначте варіант відповіді, залежно від того, як ви себе відчуваєте в цей момент.

**Відображення емоційного стану учасниць з використанням проєктивної методики «Акварелі моєї душі» до заходу (зліва) і після (справа)
(Запоріжжя, березень 2025 р.)**



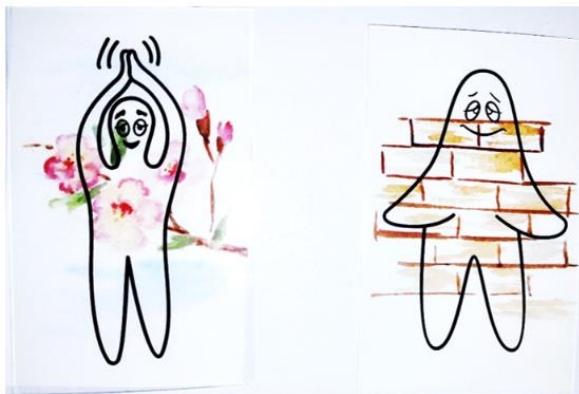
Жінка, 16 років

Жінка, 52 роки

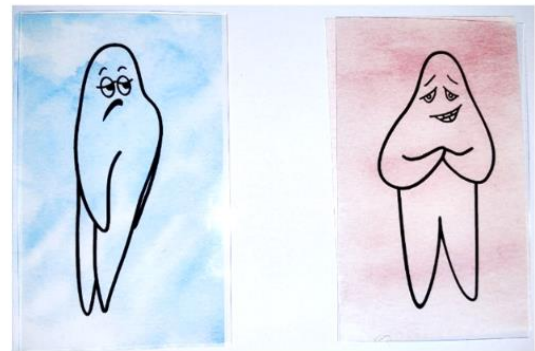


Жінка, 16 років

Жінка, 41 рік



Жінка, 55 років



Жінка, 30 років



Жінка, 41 рік



Жінка, 9 років

Додаток Б (продовження)

**Відображення емоційного стану учасниць з використанням проєктивної методики «Акварелі моєї душі» до заходу (зліва) і після (справа)
(Запоріжжя, березень 2025 р.)**



Жінка, 62 роки



Жінка, 51 рік



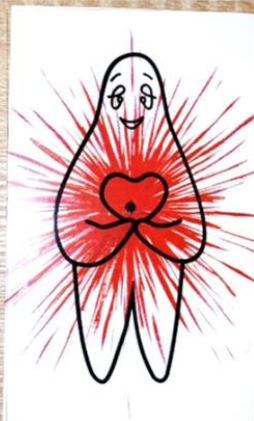
Жінка, 60 років



Жінка, 41 рік



Жінка, 55 років



Жінка, 72 роки



Жінка, 54 роки



Жінка, 43 роки



Фото простору арт-терапевтичних занять з використанням техніки писанкарства (Запоріжжя, березень 2025 р.)



Фото процесу арт-терапевтичних занять з використанням техніки писанкарства (Запоріжжя, березень 2025 р.)

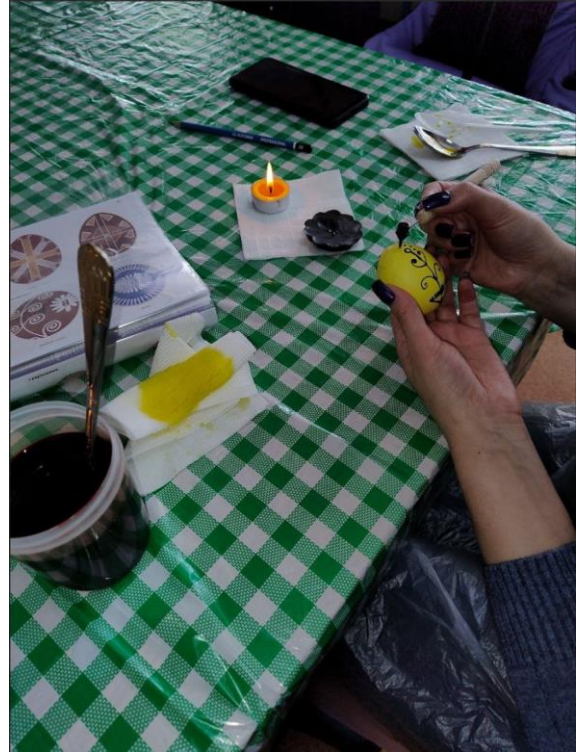


Фото писанок, створених учасницями арт-терапевтичних занять з використанням техніки писанкарства (Запоріжжя, березень 2025 р.)





Звіт подібності

метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnyskyi

Заголовок

Комарова І.В. магістерська на перевірку

Автор

Науковий керівник / Експерт

Комарова І.В. Олександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnyskyi

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, 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.

**11589**

Кількість слів

**89751**

Кількість символів