

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**АРТТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПОДОЛАННІ
СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ У СІМЕЙ З ДІТЬМИ**

**Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231М
групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми
«Психологія»
Жанна ДОЦЕНКО

Керівник: доктор психологічних наук,
професор, професор кафедри
психологія
Анжеліка КОЛЛІ-ШАМНЕ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні засади арттерапевтичних технологій у роботі з сім'ями з дітьми, що зазнали тривалого стресу.....	8
1.1. Негативні наслідки тривалого стресу для психіки людини та сімейної системи.....	8
1.2. Становлення і розвиток арттерапії в Україні.	12
1.3. Вітчизняний досвід застосування арттерапевтичних технологій для зниження рівня стресу	16
Висновки до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження ефективності арттерапевтичних технологій у сім'ях з дітьми, які зазнали тривалого стресового стану	23
2.1. Організація емпіричного дослідження.....	23
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	32
2.3. Корекційна програма зі зниження наслідків стресу із застосування технологій арттерапії.....	49
Висновки до другого розділу.....	69
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Актуальність обраної теми дослідження. Актуальність обраної теми дослідження. Сучасна ситуація в Україні характеризується безпрецедентними викликами для психічного здоров'я населення, зокрема сімей з дітьми. Воєнні дії на території країни створили масштабну гуманітарну кризу, що супроводжується тривалим впливом стресогенних факторів на психоемоційний стан громадян. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, тривалий стрес, спричинений воєнними діями, може призводити до розвитку посттравматичних стресових розладів, депресивних станів, тривожних розладів та інших порушень психічного здоров'я.

Особливу групу ризику становлять сім'ї з дітьми, які проживають у прифронтових регіонах або пережили вимушене переміщення. Хронічна небезпека, систематичні обстріли, втрата близьких, руйнування звичного життєвого укладу та соціальних зв'язків створюють умови для формування стійких патологічних психічних станів. Діти, чия психіка перебуває у процесі формування, є особливо вразливими до впливу травматичних подій, що може призвести до порушень емоційного розвитку, соціальної адаптації та когнітивного функціонування. Водночас батьки, перебуваючи під тиском власного стресу та необхідності забезпечення безпеки дітей, часто стикаються з емоційним виснаженням, що знижує їхню здатність надавати адекватну психологічну підтримку своїм дітям.

Сімейна система під впливом тривалого стресу зазнає деструктивних трансформацій: порушується внутрішньосімейна комунікація, знижується рівень емоційної близькості, виникають конфлікти та непорозуміння. Дисфункціональність сімейних відносин, у свою чергу, посилює негативний вплив стресу на кожного члена родини,

створюючи замкнене коло психологічного неблагополуччя. У зв'язку з цим надзвичайно актуальним є пошук та впровадження ефективних методів психологічної допомоги, які б враховували як індивідуальні потреби кожного члена сім'ї, так і специфіку сімейної системи в цілому.

В умовах воєнного стану особливої актуальності набувають арттерапевтичні технології — інтегративний підхід до психологічної корекції та реабілітації, що поєднує творчість, емоційне самовираження та цілеспрямований психокорекційний вплив. На відміну від традиційних вербальних методів психотерапії, арттерапія дозволяє опрацьовувати травматичний досвід на символічному рівні, що є особливо важливим у роботі з дітьми та у випадках, коли вербалізація переживань є утрудненою або небезпечною для клієнта. Творчий процес активізує внутрішні ресурси особистості, сприяє вивільненню емоцій, формуванню нових способів саморегуляції та відновленню почуття контролю над власним життям.

Арттерапія у сімейному форматі має додаткові переваги: вона створює безпечний простір для спільної діяльності, сприяє відновленню емоційного контакту між членами родини, допомагає налагодити конструктивну комунікацію та розвиває емпатію. Спільна творчість дозволяє сім'ї пережити позитивний досвід взаємодії, що є особливо цінним в умовах, коли більшість спільних переживань пов'язані з негативними подіями. Крім того, арттерапевтичні техніки є відносно легкими у застосуванні, не вимагають спеціальних навичок від учасників і можуть бути адаптовані до різних вікових груп та рівнів психологічного функціонування.

Науковий інтерес до проблеми арттерапії у подоланні наслідків тривалого стресу підтверджують праці вітчизняних дослідників — О. Вознесенської, Я. Раєвської, Н. Кальки, О. Бедіченко, О. Бондарчук, Л. Карамушки. Вони підкреслюють, що саме творчі методи психокорекції

сприяють глибокій переробці травматичного досвіду та відновленню емоційного ресурсу особистості.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити ефективність арттерапевтичних технологій у роботі з сім'ями з дітьми, які зазнали тривалого стресового стану, та розробити програму психокорекційної допомоги, спрямовану на стабілізацію емоційного стану, гармонізацію внутрішньосімейних відносин і підвищення рівня психологічного благополуччя членів родини.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні засади впливу тривалого стресу на психіку людини та сімейну систему.
2. Узагальнити вітчизняний досвід застосування арттерапевтичних технологій для зниження рівня стресу.
3. Визначити роль арттерапії як ресурсу психічного відновлення сімей, які пережили тривалий стрес.
4. Провести емпіричне дослідження ефективності арттерапевтичних технологій.
5. Розробити та апробувати корекційну програму арттерапевтичних занять, спрямовану на зниження рівня стресу, тривожності та підвищення показників ментального здоров'я.

Об'єкт дослідження: процес психоемоційного відновлення сімей з дітьми, які зазнали тривалого стресового стану.

Предмет дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння та систематизація наукових джерел з проблеми психології стресу, сімейної психології та арттерапії.

Методи дослідження:

Теоретичні - аналіз, синтез, узагальнення, порівняння та систематизація наукових джерел з проблеми психології стресу, сімейної психології та арттерапії;

Емпіричні, психодіагностичні методики:

1. Шкала психологічного стресу PSM-25 (Lemyre, Tessier, Fillion) - для визначення рівня хронічного стресу та емоційної напруги.
2. Шкала реактивної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер) - для оцінки ситуативної та диспозиційної тривожності.
3. Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC (адаптація Л. Карамушки, Т. Терещенка, О. Креденцер) - для визначення рівня емоційного комфорту та задоволеності життям.
4. Шкала позитивного ментального здоров'я (Lukat D., Margraf J., Lutz R., van der Veld W.M., Becker E.S.) - для оцінки психологічного благополуччя та життєстійкості.
5. Опитувальник Brief COPE (Carver C.S., адаптація Т. Яблонської, О. Гайворонського) - для визначення стратегій подолання стресу.

Методи математично-статистичної обробки даних: для перевірки достовірності відмінностей між показниками до та після впровадження корекційної програми використано непараметричний критерій Вілкоксона; для порівняння показників між контрольною та експериментальною групами застосовано критерій Манна-Вітні; для визначення взаємозв'язків між змінними використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Статистична обробка здійснювалася за допомогою програмного забезпечення SPSS.

Наукова новизна отриманих результатів. У роботі здійснено емпіричну перевірку ефективності арттерапевтичної програми, розробленої для зниження рівня стресу жінок із прифронтових територій, які виховують дітей, що є актуальним в малодослідженим напрямом у сучасній українській психології.

Практичне значення отриманих результатів. Матеріали дослідження можуть бути використані у практиці психологів, соціальних педагогів і фахівців арттерапії, що працюють з родинами, які пережили тривалий стрес. Розроблена програма може бути впроваджена у центрах психологічної підтримки, освітніх закладах і волонтерських ініціативах для стабілізації емоційного стану та формування стресостійкості у жінок і дітей.

Апробація результатів дослідження. Матеріали дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 05.12.2025 р. № 8). Основні результати представлені під час практичної реалізації програми у волонтерському проєкті ГО «Штаб допомоги Херсон» (2025 р.) .

Публікації. Результати емпіричного дослідження представлені у статті «Арттерапевтичні технології в роботі з сім'ями з дітьми, що зазнали тривалого стресового стану», що увійшла до збірки матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції «Формування компетентностей обдарованої особистості в системі позашкільної та вищої освіти» (місто Київ, 16 жовтня 2025 року).

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг становить 74 сторінку, з них основного тексту — 68 сторінок. Список використаних джерел налічує 40 найменувань.

РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні засади артетерапевтичних технологій у роботі з сім'ями з дітьми, що зазнали тривалого стресу

1.1. Негативні наслідки тривалого стресу на психіку людини та сімейну систему

Проблематика впливу стресу на особистість є об'єктом дослідження як зарубіжних, так і українських науковців. Аналіз сучасних теоретичних підходів свідчить, що психологічна стійкість до стресових чинників виступає однією з ключових умов збереження психічного здоров'я людини, а також підтримання її адаптаційних можливостей у складних життєвих обставинах.

Військові події створюють екстремальне середовище, у якому рівень емоційного та фізичного напруження значно перевищує типові реакції мирного часу. Людина переживає комплексну форму стресу, що поєднує фізіологічне виснаження, психологічне напруження та соціально-емоційні втрати.

Стрес розглядається як захисна реакція організму на зовнішні подразники [31]. Він супроводжується мобілізацією ресурсів для подолання загрози. У помірних межах він виконує адаптаційну функцію, проте за надмірної або тривалої дії перетворюється на дистрес, який має руйнівний вплив на психічне та соматичне здоров'я особистості.

Спираючись на сучасні наукові підходи до тлумачення природи стресу, зокрема на теорію Дж. С. Грінберга [36], стрес у період воєнних дій можна розглядати як психофізіологічну реакцію організму на дію раптового або надмірного стресора, яким у цьому випадку виступають військові дії, що створюють реальну загрозу життю, здоров'ю та безпеці людини, порушуючи її внутрішню рівновагу.

Згідно з теорією стресу Грінберга, модель цього явища включає дві ключові складові: стресори (зовнішні або внутрішні чинники, що

порушують стабільність психічного стану людини) та стресову реактивність, тобто індивідуальну реакцію особи на вплив цих чинників.

Прояви стресової реакції можуть бути різними. Зазвичай вони виявляються у двох основних площинах:

емоційній - через появу страху, гніву, відчуття небезпеки, паніки, потрясіння чи шоку, що свідчить про внутрішнє напруження й емоційне страждання;

фізіологічній - через підвищення артеріального тиску, напруження м'язів, ослаблення імунної системи, порушення сну та загальне виснаження організму.

Унаслідок цього виникають такі негативні наслідки, як погіршення здоров'я, зниження працездатності, розвиток психосоматичних хвороб, конфліктність у міжособистісних стосунках. О. С. Чабан [31] підкреслює, що військовий стрес має принципові відмінності від стресу мирного часу. Він є глобальним, колективним і багатовимірним, поєднуючи фізичні, психологічні та соціальні впливи. У ситуації війни стрес уражає базові потреби людини — безпеку, належність, автономію, відчуття контролю над життям. Військовий дистрес часто поєднується з тривалою депривацією, втратою соціальних зв'язків, вимушеним переселенням, розлукою з близькими, втратою житла й роботи.

Науковець наголошує, що війна провокує відтерміновані наслідки, які можуть бути навіть більш руйнівними, ніж початкові емоційні реакції. Хронічна напруга поступово переходить у посттравматичний стресовий розлад, тривожність або депресію. Втрата довіри до світу, постійне відчуття небезпеки та невизначеності виснажують внутрішні ресурси особистості, знижують її стресостійкість і погіршують психічну рівновагу.

Військовий стрес також має колективний вимір, що проявляється у феномені колективної травми. За результатами досліджень українських

психологів [39], колективна травма сучасного українського суспільства має безпрецедентний характер: вона поєднує масовий доступ до травматичної інформації, інтенсивну візуалізацію насильства, розрив родинних зв'язків і тривалу невизначеність. Такі чинники створюють кумулятивну травму, що передається між поколіннями, особливо через дітей, які стають емоційними «носіями» страху, втрат і тривоги своїх батьків.

У дослідженні Соколової І. М., Шайхлісламової З. Р. та Ладики М. С. [28] зазначено, що сім'я є однією з найбільш вразливих соціальних систем під впливом бойових дій. Війна змінює традиційні ролі, руйнує структуру взаємодії та психологічний клімат у родині. Під постійним тиском небезпеки, втрат і економічної нестабільності у сім'ях зростає рівень тривожності, емоційного виснаження, агресивності, що призводить до конфліктів і відчуження.

На основі даних психологів Масариківського університету (Чехія) автори визначили чотири кризові стани, що можуть виникати у людини під час війни. Для кожного стану наведено характерні емоційні реакції, поведінкові прояви та їхній вплив на міжособистісні стосунки в родині. Зокрема, зазначено, що порушення емоційної рівноваги одного з членів сім'ї часто призводить до зниження загального психологічного клімату, конфліктності та емоційної дистанції між членами родини [15].

Дослідники Кузікова, Зликов і Лукомська визначають психологічний клімат сім'ї як інтегративну характеристику емоційного фону, взаємопідтримки та довіри між її членами. Порушення цього клімату відбувається через постійне напруження, перевантаження жінок подвійними функціями (матері, виховательки, емоційної опори) та дефіцит соціальної підтримки. Втрата рівноваги всередині сім'ї створює ризик для емоційного благополуччя дітей, оскільки саме сімейне середовище виступає первинним контекстом соціалізації та емоційного

розвитку. Дитина, яка спостерігає тривогу, страх чи безсилля батьків, сприймає ці реакції як сигнал небезпеки. Це формує підвищену тривожність, страх розлуки, емоційну нестабільність, труднощі з довірою до світу. Коли відсутні періоди відновлення або підтримки, у сім'ї знижується рівень емоційної близькості, батьки втрачають ресурсність, а діти - почуття стабільності та захищеності. Це створює передумови для порушення психічного здоров'я обох поколінь [18].

Жінки з дітьми становлять окрему групу підвищеного ризику, адже вони водночас переживають травму війни й несуть відповідальність за емоційний стан своїх дітей. За даними дослідження О. Злобіної [11], рівень подовженого травматичного стресу серед мешканців прифронтових регіонів сягає 25-30 %, а серед жінок із малолітніми дітьми - до 40 %. У жінок значно частіше фіксується підвищений або високий рівень дистресу - 36,9 %, а серед тих, хто безпосередньо перебував у зоні бойових дій або надавав допомогу військовим, цей показник сягає майже 50 %. Для жінок характерні специфічні прояви стресу: депресія, соматизація, тривожність, виснаження, а також посилена міжособистісна чутливість і вразливість. На відміну від чоловіків, жінки частіше переживають емоційні реакції, що мають відстрочений або кумулятивний характер, і це зумовлює потребу у спеціальних підходах до психокорекції. Для цієї групи характерні симптоми хронічної тривожності, апатії, безсоння та порушення емоційної регуляції.

У дослідженні Крейдун Н.П. та співавторів [16] проаналізовано особливості емоційної сфери жінок середнього віку, які тривалий час проживають у зоні бойових дій. Автори відзначають, що постійне перебування у стресогенних умовах призводить до змін у когнітивній, поведінковій та мотиваційній сферах, знижує здатність до саморегуляції та посилює емоційну чутливість. У жінок спостерігається зменшення кількості позитивних емоцій (радості, інтересу), зростання агресивності,

тривожності, емоційної втоми та імпульсивності. Домінуючими емоціями стають почуття провини й напруження, тоді як страх і сором мають менш виражений характер. Це свідчить про глибокий вплив тривалого стресу на емоційну регуляцію та психоемоційну стабільність жінок, які проживають у прифронтових регіонах.

Результати дослідження мають важливе практичне значення, адже підкреслюють необхідність розробки психокорекційних програм, спрямованих на зниження тривожності, агресивності та відновлення емоційного ресурсу. Особливої уваги потребують жінки, які виховують дітей, оскільки їхній емоційний стан безпосередньо впливає на психологічне благополуччя родини. Науковці наголошують, що системне впровадження арттерапевтичних і психоосвітніх програм у прифронтових громадах сприятиме стабілізації психоемоційного стану жінок та формуванню ресурсності сімей, які зазнали впливу тривалого стресу.

Хронічний стрес без періодів відновлення веде до психоемоційного виснаження всієї сімейної системи, що може спричиняти тривожні, афективні й поведінкові розлади у двох поколінь одночасно. У цьому контексті особливого значення набуває своєчасна психологічна підтримка, спрямова на зниження емоційного напруження, відновлення комунікації між членами сім'ї та розвиток навичок саморегуляції.

1.2. Становлення і розвиток арттерапії в Україні.

В Україні арттерапія поступово сформувалася як один із ключових напрямів психологічної допомоги, що поєднує творчість і психотерапію для гармонізації емоційної сфери, активації внутрішніх ресурсів та зменшення проявів стресу. Потреба в таких методах істотно зросла після початку воєнних дій, які призвели до масової психологічної травматизації, втрат і вимушеного переміщення населення. У цих умовах арттерапевтичні технології стали не лише засобом емоційної підтримки,

а й ефективним інструментом відновлення внутрішньої рівноваги через безпечне творче самовираження [1].

Розвиток української арттерапії має власну культурну специфіку, що поєднує міжнародні методики з традиційними українськими цінностями. Як зазначає Я. Раєвська [26], у національному контексті творчість завжди виконувала функцію духовного очищення та підтримання ідентичності, тому залучення мистецьких практик у терапію є природним продовженням української культурної традиції.

Українська арттерапевтична школа розвивається на основі трьох провідних напрямів: психодинамічного, когнітивно-поведінкового та гуманістичного.

Психодинамічний підхід, що спирається на роботу з несвідомими процесами, використовує творчість як канал для вивільнення глибинних емоцій через символічні образи [1]. Малювання, ліплення або створення колажів виступають засобом невербальної комунікації з власним досвідом, полегшуючи інтеграцію травматичних переживань.

Когнітивно-поведінковий напрям [14, 3] розглядає творчість як спосіб переосмислення деструктивних переконань та поведінкових шаблонів, які підтримують стан дистресу .

Гуманістична школа [13] акцентує увагу на унікальності особистості, свободі самовираження та прагненні до саморозвитку. Усі три підходи об'єднує ідея про внутрішній потенціал людини до самозцілення, що реалізується через творчу активність.

На сучасному етапі розвитку української арттерапії виділяють два ключові напрями її практичного застосування:

1. емоційне розвантаження і стабілізація психічного стану;
2. психокорекція та соціально-психологічна реабілітація.

Серед поширених форм - малювання, колажування, робота з кольором, пісочна терапія, ліплення, музикотерапія, казкотерапія та

групові арттехніки. Як підкреслюють О. Бедіченко та Я. Раєвська [1, 26], найбільш виражений ефект досягається тоді, коли творчий процес супроводжується усвідомленням і рефлексією, а терапевт виконує роль фасилітатора внутрішніх змін, а не оцінювача результатів.

Для дітей ефективними є спонтанні форми самовираження - малювання емоцій, створення казкових персонажів, техніка «Мій страх». Для дорослих - групові заняття, що поєднують вербальні та невербальні методи, наприклад, спільне створення полотна «Моє сьогодні і майбутнє». Такі форми роботи знижують рівень тривожності, покращують самоусвідомлення та сприяють відновленню комунікативних зв'язків у сім'ї.

Згідно з дослідженнями О. Л. Вознесенської [4, 5], арттерапія в Україні розвивається як міждисциплінарна сфера, що поєднує психологію, педагогіку, медицину та культуру. Науковиця підкреслює, що цей напрям є одним із найперспективніших у сфері психосоціальної підтримки, оскільки сприяє гармонізації внутрішнього стану особистості та формуванню емоційної стійкості.

Важливою рисою української арттерапевтичної практики Вознесенська називає мультимодальність, тобто інтеграцію різних видів мистецтва - малювання, ліплення, руху, казки, музики - в єдиний терапевтичний процес. Такий підхід забезпечує залучення всіх сенсорних каналів сприйняття, що підсилює ефект «зцілення через творчість» [6].

Дослідниця виділяє два основні напрями розвитку арттерапії в Україні:

1. освітньо-профілактичний - використання творчих методик у школах, центрах психологічної допомоги, соціальних службах;
2. психокорекційний - індивідуальні та групові програми для роботи з емоційними травмами, втратами, постстресовими станами.

Таким чином, дослідження Вознесенської доводять, що українська арттерапія є не просто адаптацією зарубіжних практик, а самобутньою системою, яка відображає духовну та культурну ідентичність народу [7].

Важливою особливістю української арттерапії є органічне включення елементів народного мистецтва. Використання писанкарства, витинанки, гончарства, вишивки чи петриківського розпису не лише поглиблює естетичний вимір занять, а й активізує архетипові образи колективного несвідомого. Робота з традиційною символікою допомагає людині відчувати приналежність до культурного коріння, зменшити тривожність і відновити відчуття стабільності.

У воєнний період такі практики набули особливої значущості: відтворення орнаментів, створення оберегів чи колективне писанкарство сприяють відновленню ідентичності, формуванню відчуття згуртованості й взаємопідтримки [13].

Після 2014 року, а особливо з 2022 року, в Україні активно розвиваються ініціативи, що впроваджують арттерапевтичні технології для подолання наслідків воєнного стресу. Благодійні організації «Карітас України», «Творча Криївка» та інші реалізують програми групової арттерапії для ветеранів, дітей внутрішньо переміщених осіб та їхніх родин.

Арттерапія інтегрується також у систему освіти. Університети - НПУ ім. М. Драгоманова, Київський університет Грінченка, КНУКіМ - впровадили навчальні курси з арттерапії, що поєднують психологічні, педагогічні та мистецькі дисципліни . [3].

Українська арттерапія пройшла шлях від поодиноких експериментальних практик до системного науково обґрунтованого напрямку психологічної допомоги. Її сучасний розвиток ґрунтується на поєднанні культурної автентичності, доказової бази та гуманістичної парадигми. Емпіричні дані останніх років підтверджують ефективність

арттерапії у зниженні рівня тривоги, напруження та відновленні адаптивного потенціалу клієнтів [1, 13].

Аналіз вітчизняного досвіду засвідчує, що арттерапія в Україні перетворилася з допоміжного методу на самостійний напрям психологічної практики, який активно розвивається в умовах воєнних і соціальних викликів. Її ефективність доведена в роботі з різними категоріями населення, особливо з сім'ями, які зазнали тривалого стресу внаслідок бойових дій, втрат, вимушеного переселення чи руйнування звичного соціального середовища.

1.3. Вітчизняний досвід застосування арттерапевтичних технологій для зниження рівня стресу

В умовах затяжного воєнного конфлікту арттерапія посідає провідне місце серед психологічних методів підтримки сімей, що зазнали тривалого стресу.

Арттерапевтичні технології в цьому контексті виступають як ресурсна форма допомоги, що об'єднує емоційну підтримку, комунікативний тренінг і креативне самовираження. Вона пропонує безпечний спосіб опрацювання складних почуттів - страху, провини, безпорадності - через символічну або образотворчу форму.

В межах теоретичного дослідження були проаналізовані результати досліджень вітчизняних науковців, метою яких було знайти ефективні методи арттерапії, що допомагають долати негативні наслідки стресу в умовах військових дій.

Перспективним вектором, за О. Вознесенською, є ландшафтна арттерапія, яка базується на роботі в природному середовищі. Взаємодія з природою створює простір для гармонізації емоційного стану, розвитку самопізнання та зниження рівня тривоги. Вознесенська О. Л. [4, 6] також наголошує, що тривалий стрес впливає на здатність людини до

емоційного самовираження та самоідентифікації. За її спостереженнями, арттерапевтичні методи можуть виступати ефективним засобом психосоціального відновлення особистості, адже сприяють відновленню цілісного сприйняття [9].

Науковиці О. Дацун і Р. Черногод досліджують ефективність використання мандалотерапії як психокорекційного інструменту для зниження рівня емоційного напруження у жінок, які пережили вимушене переселення через війну. Після серії занять із мандалотерапії у більшості респонденток спостерігалось: зниження рівня тривожності, зменшення проявів безпорадності й пригніченості, підвищення відчуття внутрішньої стабільності, відновлення віри у власні ресурси. Отримані результати емпірично підтвердили що мандалотерапія сприяє психоемоційному розвантаженню і покращенню адаптаційних механізмів у жінок, що перебувають у стані тривалого стресу. В одній із технік були застосовані трипільські символи, на думку дослідниць, це активізує колективне несвідоме та надає процесу терапії глибокий культурно-ціннісний зміст. О. Дацун і Р. Черногод рекомендують впроваджувати цю техніку у програми групової та індивідуальної психокорекційної роботи з жінками, які зазнали впливу війни. [10]

Особливої уваги заслуговує напрям казкотерапії, що входить до складу арт терапевтичних технологій. У контексті роботи з сім'ями, які зазнали тривалого стресу, казкотерапія виступає потужним засобом психоемоційної стабілізації та комунікативного відновлення. Вона дозволяє як дітям, так і дорослим безпечно виражати емоції — страх, гнів, провину, тривогу — у метафоричній формі, що знижує психологічний опір і відкриває шлях до усвідомлення власних переживань. Процес створення чи аналізу казки має подвійний ефект: діагностичний — допомагає фахівцю виявити глибинні внутрішньоособистісні конфлікти, та корекційний — сприяє формуванню адаптивних моделей поведінки,

підвищенню рівня емоційної компетентності та відновленню почуття контролю над життям.

Вагомою перевагою казкотерапії є її метафоричність, архетипічність і психологічна безпечність. Вона не містить прямої дидактики, а через сюжет і символічні образи підводить клієнта до самостійного відкриття сенсів, що знижує опір і підсилює внутрішню мотивацію до змін. У роботі з дітьми казка слугує проєктивним інструментом, який допомагає дослідити несвідомі страхи, бажання та переживання, тоді як для дорослих — це можливість реінтерпретації життєвих сценаріїв і трансформації травматичного досвіду в ресурсний.

Завдяки своїй гнучкості та універсальності казкотерапія ефективно застосовується у роботі з сім'ями, які пережили воєнні події, втрати чи вимушене переселення. Спільне створення або інсценізація казки сприяє налагодженню емоційного зв'язку між членами родини, розвитку емпатії, довіри та взаєморозуміння. Крім того, архетипічна структура казки — з її випробуваннями, перетворенням і поверненням героя до гармонії — допомагає учасникам осмислити власний досвід подолання труднощів і відчутти надію на позитивні зміни. Таким чином, казкотерапія є не лише методом психокорекції, а й засобом ресурсного відновлення особистості, який забезпечує глибоку інтеграцію емоційного та когнітивного рівнів психіки, підвищує стресостійкість і сприяє відновленню психологічного благополуччя сімей, що пережили тривалий стрес.

Ізотерапія є найбільш доступним та універсальним методом арттерапії. Методичний посібник "Арттерапія дітей у часи війни" пропонує широкий спектр малюнкових технік, адаптованих до умов роботи з травмованими дітьми та сім'ями. [8]

У сімейному форматі особливо ефективними є спільні малюнки, коли всі члени родини одночасно працюють на одному аркуші паперу. Це може бути малювання «нашого майбутнього», "місця, де ми відчуваємо

себе в безпеці", «нашої родини як дерева». Такі завдання не лише діагностують стан сімейної системи, але й сприяють розвитку здатності до кооперації та взаємної підтримки.

Робота з кольором має особливе значення для емоційної регуляції. Дослідження демонструють, що вибір кольорів часто відображає емоційний стан людини, а експресивне використання яскравих кольорів може сприяти вивільненню напруги.

Колажування. Техніка колажу має унікальні терапевтичні можливості, які детально проаналізовані О. Скнар та К. Ребровою. Автори підкреслюють як діагностичний, так і терапевтичний потенціал цього методу [27].

Робота з пластичними матеріалами. О. Вознесенська [5] присвятила окреме дослідження арт-терапевтичній роботі з пластичними матеріалами, підкреслюючи їхні унікальні можливості у роботі з травмою. Глина, пластилін, тісто надають тактильну стимуляцію, яка активізує тілесну пам'ять та допомагає "заземлитися" у моменті "тут і зараз".

Особливо цінною є можливість руйнування та відтворення у роботі з пластичними матеріалами. На відміну від малюнка, який важко виправити, глиняний виріб можна скільки завгодно разів переробляти, що символізує можливість змін та контроль над процесом. Для людей, які пережили травму втрати контролю, це має глибоке терапевтичне значення.

В. Назаревич [23].досліджує артбук як спосіб досягнення цілісності методами творчого самовираження. Створення особистого артбука - альбому, де поєднуються різні техніки: малювання, колажування, письмо, інтеграція фотографій - дозволяє зафіксувати та структурувати досвід проживання кризи.

У сімейному форматі може створюватися «*сімейний артбук*», де кожен член родини має свої сторінки, але загальна композиція відображає єдність сім'ї. Такий артбук може стати матеріалізованим свідченням спільного шляху родини через кризу.

Для сімей з дітьми, що проживають у прифронтових регіонах, або були піддані тривалому стресу, застосування арттерапії має такі переваги:

1. створення безпечного простору, де кожен член родини може висловити свою історію через образотворчість чи колаж;
2. відновлення довіри між батьками й дітьми за допомогою спільних творчих вправ;
3. переробка травматичного досвіду у символічному вимірі, що знижує навантаження на вербальну пам'ять і захист мозку;
4. активізація внутрішніх ресурсів - творчості, самоідентичності, почуття приналежності до родини та спільноти.

Виходячи з цього, ключовим завданням психологів і арттерапевтів стає створення комплексних інтервенційних програм, орієнтованих не лише на дитину, а на всю сім'ю як систему. Ці програми мають бути адаптовані до українських реалій, містити різноманітні напрями, та ставати початком родинних традицій - і тоді арттерапія може стати не лише підтримкою, а дієвою частиною відновлення психічного здоров'я та стійкості сімей у післявоєнному періоді.

Висновки до першого розділу

У першому розділі досліджено психологічні наслідки тривалого стресу для особистості та сімейної системи, а також узагальнено вітчизняний досвід застосування арттерапевтичних технологій як ефективного засобу психоемоційного відновлення.

Встановлено, що тривалий стрес, спричинений воєнними подіями, має комплексний вплив на психіку людини - поєднує фізіологічне виснаження, емоційне напруження й соціально-психологічні втрати. Для

українського контексту характерне явище колективної травми, яке охоплює не лише окремих осіб, а й цілі спільноти. Воно проявляється у втраті базового відчуття безпеки, зниженні довіри до світу та порушенні сімейної динаміки.

З'ясовано, що сім'я є однією з найбільш уразливих структур у ситуації війни. Порушення стабільності, розлука, економічна невизначеність і хронічне емоційне напруження призводять до зниження психологічного клімату, зростання конфліктності, емоційного виснаження батьків та тривожності дітей. Жінки з дітьми становлять окрему групу ризику, оскільки одночасно переживають травму війни та несуть основне емоційне навантаження у родині. Їхній стан безпосередньо впливає на психічне благополуччя дітей і функціонування сімейної системи загалом.

Огляд сучасних досліджень засвідчив, що арттерапевтичні технології посідають провідне місце серед методів психологічної підтримки в Україні. Їхня ефективність зумовлена поєднанням творчого самовираження, рефлексії та безпечного емоційного опрацювання травматичного досвіду. Українська арттерапія, спираючись на культурну автентичність, інтегрує традиційне мистецтво (писанкарство, вишивку, розпис) із сучасними психотерапевтичними підходами, формуючи власну самобутню школу.

Виявлено, що арттерапія виконує не лише корекційну, а й профілактичну функцію, сприяючи розвитку резилієнтності, формуванню навичок саморегуляції та відновленню емоційної стабільності сімей, які зазнали тривалого стресу. Вона ефективно використовується як у груповому, так і в сімейному форматі, забезпечуючи підтримку, зниження тривожності та відновлення довіри між членами родини.

Отже, аналіз наукових джерел підтверджує, що арттерапевтичні технології є дієвим ресурсом психічного відновлення особистості й сім'ї, які зазнали впливу тривалого стресу. Подальший розвиток цієї сфери вимагає наукової систематизації, методичного забезпечення та розширення практики застосування арттерапії у роботі з сім'ями прифронтових територій.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА СІМ'Ї З ДІТЬМИ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ТРИВАЛОГО СТРЕСОВОГО СТАНУ

2.1. Організація емпіричного дослідження ефективності арттерапевтичних технологій на сім'ї з дітьми, які зазнали тривалого стресового стану.

Метою експериментальної частини дослідження було перевірити ефективність розробленої арттерапевтичної програми, спрямованої на психологічну підтримку жінок, які виховують дітей шкільного віку та проживають у прифронтових районах. Особливу увагу було приділено учасницям, які перебувають у стані тривалого психоемоційного напруження, спричиненого умовами постійної небезпеки, соціальної нестабільності та надмірної відповідальності.

Для досягнення поставленої мети було визначено основні показники, що відображають динаміку психоемоційного стану учасниць. До них віднесено: рівень психологічного стресу, особистісної та реактивної тривожності, рівень позитивного ментального здоров'я і суб'єктивного благополуччя. Окрім цього, проаналізовано копінг-стратегії подолання стресу, які демонструють поведінкові та емоційні способи адаптації жінок до складних життєвих обставин.

Відповідно до поставленої мети дослідження було визначено низку завдань експериментальної частини, спрямованих на перевірку ефективності арттерапевтичної програми.

Основнимі завдання дослідження:

1. Визначити вхідний рівень психологічного стресу, тривожності, суб'єктивного благополуччя, позитивного ментального здоров'я та домінуючих копінг-стратегій у жінок, які виховують дітей у прифронтових районах.

2. Розробити та впровадити програму арттерапевтчного впливу, спрямовану на гармонізацію емоційного стану, зниження рівня напруження і розвиток адаптивних механізмів саморегуляції.

3. Провести порівняльний аналіз результатів до і після застосування програми з метою виявлення ефективності арттерапевтичних методів.

Емпіричне дослідження проводилось на базі громадської організації «Штаб допомоги Херсон», що здійснює гуманітарну і психологічну підтримку мешканців міста. Дослідження охоплювало період із лютого по серпень 2025 року.

Для участі в дослідженні було сформовано вибірку з 40 жінок віком від 31 до 50 років, які мають дітей шкільного віку і отримують допомогу в межах діяльності зазначеної організації. Усі респондентки проживають у прифронтовому місті Херсоні, де тривалий час відчують вплив соціально-психологічних та емоційних наслідків воєнних дій.

Формування вибірки здійснювалось за критеріями доцільності, з урахуванням специфіки досліджуваного явища. До основних критеріїв включення належали:

4. стать - жінки;
5. вік - від 31 до 50 років;
6. сімейний статус: мають дітей шкільного віку
7. місце проживання - місто Херсоні, перебування у місті з 2022;
8. соціальна категорія – жінки, що опинилися в складних життєвих обставинах;
9. добровільна участь у дослідженні та згода на використання результатів для наукових цілей.

Участь у дослідженні була добровільною. Респондентки отримували посилання на анкету у форматі Google Form, яка містила блоки питань для п'яти методик, обраних відповідно до мети роботи .

Такий формат дозволив забезпечити анонімність, доступність та дотримання етичних принципів дослідження.

Вибір саме цієї категорії учасниць зумовлений тим, що жінки з дітьми шкільного віку у прифронтових умовах є однією з найбільш психологічно вразливих груп населення. Вони одночасно несуть відповідальність за фізичну безпеку родини, емоційну підтримку дітей і контроль за навчальним процесом, який відбувається виключно в дистанційному форматі. В більшості випадків саме жінка виконує ключову регулятивну роль у повсякденному емоційному житті дитини і родини в цілому. Якість її психоемоційного стану безпосередньо впливає на сімейний клімат. Психологічне навантаження підвищується ще й за рахунок того, що чоловіки учасниць експерименту проходять військову службу або працюють поза домом значну частину доби, в деяких випадках не в місті, а деякі учасниці дослідження розлучені і виховують дітей самотійно (рис 2.1.). Таке поєднання стресових чинників зумовлює високе емоційне навантаження, що робить цю групу доцільною для дослідження ефективності артерапевтичних методів. Таким чином, акцент на матерях сприятиме покращенню показників сімейного функціонування в цілому.

Роздивимось детальніше розподіл учасниць за різними ознаками.



Рис. 2.1. – Розподіл респондентів за сімейним статусом.

Як видно з діаграми на рис. 2.1., найбільшу частку вибірки становлять жінки, чиї чоловіки проживають разом із сім'єю (30%). Водночас значна кількість респонденток (половина вибірки) перебувають у ситуації часткової або повної відсутності партнера - це дружини військовослужбовців (25%) і жінки, чоловіки яких тривалий час відсутні через роботу (25%). Додатково 20% учасниць — одинокі матері. Така структура підтверджує підвищене навантаження на жінок у питаннях виховання дітей та підтримання емоційної рівноваги в родині, що робить їх основною цільовою групою для психокорекційних і арттерапевтичних втручань

За віковою ознакою структура вибірки представлена на рис. 2.2.

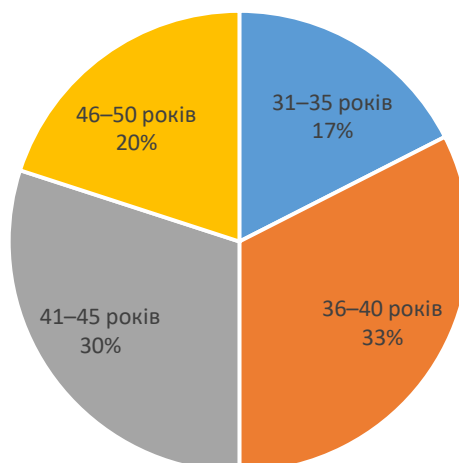


Рис. 2.2. – Розподіл респондентів за віковими групами.

Згідно з даними діаграми на рис. 2.2., найбільшу частку вибірки становлять жінки вікової категорії 36–40 років (33%). Дещо менше - у групах 41–45 років (30%) і 46-50 років (20%), тоді як учасниць віком 31–35 років виявлено 17%. Така структура вибірки свідчить про переважання жінок середнього зрілого віку, які активно виконують соціально-психологічні ролі матері, дружини та працівниці, і є найбільш уразливими до впливу тривалого стресу.

Як видно з діаграми на рис. 2.3., переважна більшість учасниць (70%) мають двох дітей, що свідчить про високий рівень сімейного навантаження та значну відповідальність за виховання й підтримку дітей у кризових умовах.

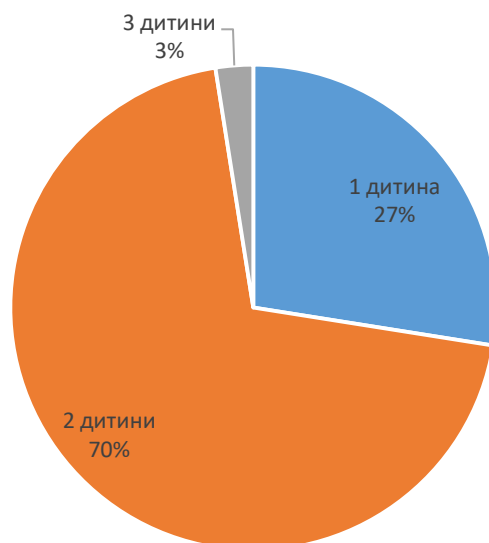


Рис. 2.3. – Розподіл респондентів за кількістю дітей в родині.

При формуванні вибірки не враховувались наступні критерії: рівень освіти, професійна зайнятість та матеріальний статус.

Отже, можемо зробити висновок, що вибірка дослідження є репрезентативною для цільової аудиторії жінок, які перебувають у стані тривалого стресу, і відповідає меті вивчення впливу арттерапевтичних технологій на відновлення їх емоційної рівноваги та адаптивних можливостей.

На початковому етапі дослідження було обрано 5 методик, що вимірюють рівень стресу на респондентів та інші показники психічного здоров'я, що безпосередньо можуть змінюватись під впливом довготривалого стресу, а саме тривожність, ментальне здоров'я, суб'єктивне благополуччя. Також до опитування була додана методика по виявленню копінг-стратегій, які людина застосовує в ситуаціях, що провокують високий рівень стресу. Нижче надано обґрунтування доцільності та опис кожної з методик.

«Шкала психологічного стресу PSM-25» [37, 38]

Автор: Лемур-Тесьє-Філліон (Lemyre L., Tessier R., Fillion L.)

Методика застосовується для кількісного визначення рівня психологічного стресу, який проявляється у відчуття напруження, тривоги, втоми та психічного виснаження. Вона дозволяє оцінити ступінь психоемоційного перевантаження, що формується під впливом тривалих або кризових обставин. Використання даної методики у цьому дослідженні обґрунтоване потребою виявити рівень адаптаційних можливостей жінок, які перебувають у ситуації хронічної небезпеки. Її результати дозволяють визначити динаміку зниження стресових реакцій у процесі формувального експерименту. За результатами опитування визначається рівень психологічного стресу: низький, середній або високий.

«Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» [42, 43]

Автор: Ч.Спілбергер

Методика застосовується для диференційованого вимірювання двох форм тривожності: реактивної (як ситуативної емоційної реакції) і особистісної тривожності (як стійкої індивідуальної властивості людини).

Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозливі, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Реактивна тривожність характеризується напруженням, занепокоєнням, нервозністю. Дуже висока реактивна тривожність спричиняє порушення уваги, іноді порушення тонкої координації. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, емоційними та невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями. Однак тривожність не є взагалі негативною рисою. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної особистості. При цьому існує індивідуальний оптимальний рівень корисної тривоги.

Використання методики дає змогу оцінити як поточний емоційний стан так і глибинні риси особистості, що визначають схильність до переживання тривоги. У контексті даного дослідження методика є важливою, оскільки дозволяє виявити психоемоційні наслідки проживання в умовах постійного стресу та оцінити зміни після застосування арттерапії. Обґрунтування вибору базується на тому, що рівень тривожності є індикатором ефективної емоційної саморегуляції, яка розвивається під час арттерапевтичних практик. Таким чином, результати тесту дають можливість простежити, наскільки арттерапія сприяє зниженню емоційної напруги та стабілізації психічного стану.

«Опитувальник Brief-COPE » [34]

Автор: Ч.Карвер (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

Цей опитувальник спрямований на вивчення стратегій подолання складних життєвих ситуацій, тобто копінг-механізмів, які особистість використовує для регуляції стресу. Він включає як активні (адаптивні) так і пасивні (неадаптивні) форми поведінки, що дозволяє комплексно дослідити стиль реагування на труднощі. Використання Brief-COPE у дослідженні обґрунтоване необхідністю оцінити, наскільки арттерапевтична програма впливає на трансформацію способів подолання стресу. Арттерапія сприяє розвитку продуктивних копінгів, зокрема емоційної підтримки, позитивного рефреймінгу та планування, що підтверджується динамікою показників після експерименту. Ця методика є універсальним інструментом для аналізу змін у поведінкових і когнітивних механізмах адаптації.

Т. Яблонська, О. Вернік та Г.Гайворонський представили ситуаційну українськомовну версію, що спрямована на дослідження стратегій подолання життєвих труднощів в умовах війни. Твердження

опитувальника стосуються того, як респондент справляється зі стресом у своєму житті протягом останнього місяця перед опитуванням.

«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» [14]

Автор: П. Понтін та ін. (адаптація на українській виборці Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер с. 85-94)

Методика використовується для комплексної оцінки загального рівня життєвого задоволення в трьох сферах життя людини: психологічного здоров'я, фізичного здоров'я, стосунках. На основі цих трьох показників формується загальний показник суб'єктивного благополуччя. Застосування цієї шкали обґрунтоване тим, що суб'єктивне благополуччя є показником емоційної ресурсності та позитивної адаптації до життєвих умов. Оцінка рівня благополуччя дозволяє простежити, як арттерапевтична програма впливає на гармонізацію внутрішнього стану та відновлення життєвої енергії. Результати за цією шкалою є важливими для оцінки ефективності терапевтичного впливу у напрямі покращення якості життя учасниць.

«Шкала позитивного ментального здоров'я» [14]

Автор: Лукат Д та ін. (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко)

Методика була розроблена для вимірювання внутрішніх факторів позитивного психічного здоров'я (зокрема емоційних і психологічних), приділяючи увагу також зовнішнім факторам (наприклад, соціальній підтримці, партнерству). За результатами підрахунку балів визначається рівень позитивної спрямованості ментального здоров'я, який впливає на здатність людини підтримувати емоційну рівновагу, зберігати стресостійкість, будувати здорові соціальні стосунки. Використання цієї шкали у дослідженні обґрунтоване потребою простежити, як корекційна програма впливає на розвиток позитивного світосприйняття. Арттерапія, як метод емоційного самовираження, здатна активізувати внутрішні

ресурси, підвищити самооцінку і відчуття контролю над життям, що відображається у показниках цієї шкали. Таким чином результати за цією шкалою дозволяють оцінити глибинні позитивні зміни у психоемоційному стані учасниць дослідження.

Також у дослідженні використовувались методи математичної статистики за допомогою яких були встановлення кореляційні зв'язки між показниками, що дало змогу підтвердити ефективність корекційної програми.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження ефективності арттерапевтичних технологій на сім'ї з дітьми, які зазнали тривалого стресового стану.

Експеримент складався із двох основних етапів: констатувального і формувального.

На констатувальному етапі проводилось первинне діагностування психоемоційного стану учасниць за допомогою комплексу валідних психодіагностичних методик.

Формувальний етап передбачав упровадження арттерапевтичної програми, яка включала вправи з невербального самовираження, образотворчі техніки, мандалотерапію, елементи казкотерапії та тілесно-орієнтовані практики, спрямовані на відновлення внутрішнього ресурсу та емоційної рівноваги.

Наприкінці експерименту було здійснене повторне тестування за тими же методиками для порівняння результатів і виявлення динаміки змін під впливом програми.

Отримані результати підлягали математико-статистичній обробці за допомогою непараметричних критеріїв Манна-Вітні та Вілкоксона, що забезпечило достовірність виявлених відмінностей між показниками до і після експерименту.

Констатувальний експеримент проходив в 3 етапи:

Підготовчий етап – визначення критеріїв відбору респондентів.

Методичний етап – здійснення підбору діагностичного інструментарію та проведення дослідження. Кожний респондент отримав індивідуальну консультацію щодо правил проведення дослідження, основних вимог до відповідей.

Аналітичний етап – здійснення обробки даних, кореляційний аналіз показників, висновки. Також учасникам були надані індивідуальні результати з поясненням і рекомендації по покращенню показників.

Результати дослідження на етапі констатувального експерименту наведені в таблиці

Табл. 2.1. Узагальнені результати констатувального етапу за психодіагностичними методиками

Методика	Параметри	Показник	
		n	%
Шкала психологічного стресу PSM-25	Високий рівень	0	0
	Середній рівень	28	70
	Низький рівень	12	30
Шкала оцінки рівня реактивної тривожності	Високий рівень	26	65
	Середній рівень	14	35
	Низький рівень	0	0
Шкала оцінки рівня особистісної тривожності	Високий рівень	28	70
	Середній рівень	12	30
	Низький рівень	0	0
Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі	Високий рівень	2	0
	Середній рівень	24	27
	Низький рівень	14	65
	Високий рівень	2	6

Шкала позитивного ментального здоров'я	Середній рівень	24	60
	Низький рівень	14	35

Отримані данні вказують на те що серед опитуваних 70 % респондентів мають середній рівень психологічного стресу. Це означає що у більшості опитуваних є підвищене навантаження і напруження. Такий показник не потребує клінічного втручання, але є необхідність в заходах з профілактики підвищення стресу.

У 70 % респондентів високий рівень особистісної тривожності, що може бути результатом тривалої дії стресових чинників середовища. 65 % опитуваних продемонстрували високий рівень реактивної тривожності. Такий стан може бути реакцією на тривале перебування в умовах небезпеки та невизначеності. Низький рівень по обидвом показникам не виявлено у жодної учасниці, що свідчить про домінування стабільно підвищеного тривожного фону у більшості респонденток. Поєднання високого рівня особистісної і реактивної тривожності вказує на постійний стан психологічної напруженості, зниження адаптаційних можливостей, підвищену вразливість до стресових чинників. Ці результати підтверджують, що рівень тривожності набув хронічного характеру

65 % опитуваних мають низький рівень суб'єктивного благополуччя, що свідчить про незадоволення життям. Ці данні підтверджують негативний вплив хронічного стресу на якість життя. 35 % опитуваних мають низький рівень ментального здоров'я, разом з тим 60 % мають середній рівень цього показника, що свідчить про збереження певного потенціалу до саморегуляції попри стресові умови.

Кореляційний аналіз виявив тісні статистично значущі взаємозв'язки між всіма основними показниками.

Табл. 2.2. Результати кореляційного аналізу

	РПС	РТ	ОТ	ПБ	ФБ	СБ	ЗПБ	ШПМЗ
РПС	1	0,701**	0,612**	-0,607**	-0,564**	-0,289	-0,626**	-0,632**
		<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	0,071	<0,001	<0,001
РТ	0,701**	1	0,797**	-0,594**	-0,511**	-0,434**	-0,649**	-0,730**
	<0,001		<0,001	<0,001	0,001	0,005	<0,001	<0,001
ОТ	0,612**	0,797**	1	-0,430**	-0,498**	-0,288	-0,494**	-0,596**
	<0,001	<0,001		0,006	0,001	0,072	0,001	<0,001
ПБ	-0,607**	-0,594**	-0,430**	1	0,630**	0,235	0,880**	0,731**
	<0,001	<0,001	0,006		<0,001	0,145	<0,001	<0,001
ФБ	-0,564**	-0,511**	-0,498**	0,630**	1	0,440**	0,854**	0,694**
	<0,001	0,001	0,001	<0,001		0,004	<0,001	<0,001
С	-0,289	-0,434**	-0,288	0,235	0,440**	1	0,590**	0,439**
	0,071	0,005	0,072	0,145	0,004		<0,001	0,005
ЗПБ	-0,626**	-0,649**	-0,494**	0,880**	0,854**	0,590**	1	0,788**
	<0,001	<0,001	0,001	<0,001	<0,001	<0,001		<0,001
ШПМЗ	-0,632**	-0,730**	-0,596**	0,731**	0,694**	0,439**	0,788**	1
	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	0,005	<0,001	

Примітка: вказано статистичну значущість коефіцієнтів кореляції:

* – $p < 0,05$;

** – $p < 0,01$.

Психологічний стрес мав позитивний зв'язок і з реактивною тривожністю ($r=0,701$; $p<0,001$) та особистісною тривожністю ($r=0,612$; $p<0,001$). Це свідчить про те, що підвищення напруження супроводжується зростанням тривожності, як реактивної, так і стійкої особистісної. Водночас рівень стресу негативно корелював із психологічним, фізичним і загальним благополуччям ($r= -0,60$; $p<0,001$) та позитивним ментальним здоров'ям ($r=0,632$; $p<0,001$). Це свідчить що чим вищий рівень стресу, тим нижче відчуття благополуччя і ментального здоров'я. Реактивна і особистісна тривожність також показали сильні негативні зв'язки з показниками благополуччя (до $r=-0,73$). Таким чином , психоемоційна напруга є центральним чинником зниження

психологічного ресурсу людей що переживають вплив довготривалого стресу.

Позитивне ментальне здоров'я демонструє високий прямий зв'язок із психологічним благополуччям ($r=0,731$; $p<0,001$), що підтверджує їх взаємозумовленість: відчуття гармонії та життєвої задоволеності підтримує психічну стійкість і навпаки.

Дослідження способу подолання стресу показало, що респонденти частіше застосовують соціально-орієнтовані стратегії. Самозвинувачення прямо корелює зі стресом ($r=0,562$; $p<0,001$) і реактивною тривожністю ($r=0,562$; $p<0,001$), особистісною тривожністю ($r=0,389$; $p=0,013$), а також має негативні зв'язки з показником психологічного благополуччя ($r=-0,369$; $p=0,019$) і позитивним ментальним здоров'ям ($r=-0,427$; $p=0,006$). Це означає, що уникання проблем через відволікання не знижує напругу, а лише підтримує її. Це підтверджує той факт, що самозвинувачення є деструктивною копінг-стратегією, що підсилює емоційне виснаження.

Гумор має позитивний зв'язок із показником загального суб'єктивного благополуччя ($r=0,349$; $p=0,027$), що свідчить про його захисну та стабілізуючу роль. Активне подолання позитивно корелює з особистісною тривожністю ($r=0,381$; $p=0,015$), що може відображати намагання контролювати ситуацію при високій напрузі

Позитивний рефреймінг та гумор виявили помірні позитивні зв'язки з благополуччям, тобто можуть відігравати захисну і стабілізуючу роль.

За результатами порівняння взаємозв'язки між стратегіями подолання виявилось, що активне подолання має високий негативний зв'язок з вживанням псих активних речовин ($r=-0,331$; $p=0,037$), що говорить про взаємо виключення активних і пасивних підходів в подоланні стресу

Отримані результати обґрунтовують доцільність використання арттерапевтичних технологій з сім'ями, які пережили тривалий стрес для покращення показників психічного здоров'я. Тож наступним етапом було проведення формувального експерименту.

Для проведення формувального експерименту загальна група опитуваних була розділена на експериментальну та контрольну групу, по 20 осіб в кожній групі. В ході констатувального експерименту у учасників було діагностовано середній рівень стресу ($n=28$) і низький рівень стресу ($n=12$) за результатами опитування «Шкала психологічного стресу (PSM-25)». До експериментальної групи були відібрані ті респонденти, рівень стресу яких був найбільшим серед показників вибірки (109-152 бали), до контрольної групи увійшли всі інші учасники експерименту, їх рівень стресу був значно нижчим (64-110 балів). Такий розподіл обґрунтований тим, що учасники з більш високим рівнем стресу більше потребували психологічної допомоги і були значно вмотивовані пройти корекційну програму, що включала арттерапевтичні технології задля покращення свого психічного стану. Таким чином були сформовані контрольна і експериментальна групи. Контрольна група ($n=20$) не залучалася до програми арт-терапії, тоді як експериментальна група ($n=20$) брала участь у комплексі заходів в межах корекційної програми по зниженню рівня стресу технологіями арт-терапії.

Експериментальна частина емпіричного дослідження тривала три місяці. Учасникам експериментальної групи було запропоновано відвідувати 1 раз на тиждень (тривалістю 2 години) групові зустрічі в межах запропонованої корекційної програми, під час яких використовувались технології арт-терапії. Метою програми є зниження рівня стресу, тривожності, підвищення рівня ментального здоров'я і суб'єктивного рівня благополуччя.

Провідна задача експериментальної частини – відслідкувати вплив арт терапевтичних технологій на психічне здоров'я людини, що зазнає довготривалого впливу стресу.

По завершенню формувальної частини експерименту було проведене повторне дослідження вищезазначеними методиками. В таблиці наведені дані розподілу респондентів за рівнями показників до і після експерименту у розрізі методик.

Табл. 2.3. Узагальнені результати формувального етапу за психодіагностичними методиками

Методика	Параметри (рівень показника)	Експериментальна група (кількість респондентів)			Контрольна група (кількість респондентів)		
		До	після	різни ця	до	після	різни ця
Шкала психологічного стресу PSM-25	Високий	0	0	0	0	0	0
	Середній	20	16	-4	13	13	0
	Низький	0	4	+4	7	7	0
Шкала оцінки рівня реактивної тривожності	Високий	17	12	-5	9	9	0
	Середній	3	8	+5	11	11	0
	Низький	0	0	0	0	0	0
Шкала оцінки рівня особистісної тривожності	Високий	18	11	-7	10	10	0
	Середній	2	9	+7	10	10	0
	Низький	0	0	0	0	0	0
	Високий	0	1	+1	3	3	0

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі	Середній	4	7	+3	7	8	+1
	Низький	16	12	-4	10	9	-1
Шкала позитивного ментального здоров'я	Високий	0	6	+6	2	2	0
	Середній	8	9	+1	16	16	0
	Низький	12	5	-7	2	2	0

Учасники експериментальної групи продемонстрували позитивну динаміку за всіма показниками. У контрольній групі суттєвих змін не виявлено, що підтверджує, що отримані зміни є наслідком експериментального впливу.

Згідно результатів щодо середнього рівня стресу в групах до і після експерименту, представлених в таблиці, можна зробити висновок, що корекційна програма мала суттєвий вплив на зниження психоемоційного напруження.

Табл. 2.4. порівняння показників середнього рівня стресу до і після експерименту

Група	Середній показник до експерименту, бали	Середній показник після експерименту, бали	Зміна
Експериментальна	131,6	114,3	-17,3
Контрольна	93,1	94,0	+0,9

Ефективність програми відображається на істотному зниженню середнього рівня стресу(-17,3 бала) експериментальної групи при

незначному підвищенні цього показника (+0,9 бала) в контрольній групі, на учасників якої не було впливу і вони продовжували знаходитись під впливом стресових факторів (рис. 2.4.). Також якісним показником є той факт, що у 4 учасників експериментальної групи рівень психологічного стресу змінився з середнього до низького.

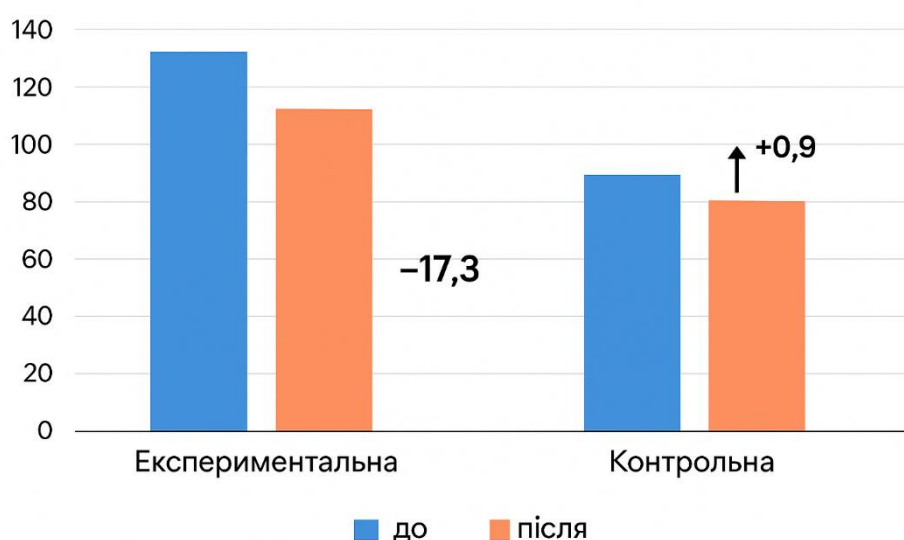


Рис. 2.4. – Динаміка рівня психічного стресу в контрольній і експериментальній групах до і після експерименту.

В експериментальній групі після проведення програми спостерігається значне зниження як реактивної (7 балів) та і особистісної тривожності (6,25 бала). У контрольній групі зміни статистично не значні. Це свідчить про те що експериментальне втручання знижує рівень цього показника.

Табл. 2.5. Динаміка змін реактивної та особистісної тривожності до і після експерименту

Група	Середній показник до експерименту, бали	Середній показник після експерименту, бали	Зміна
Експериментальна			
реактивна тривожність	56,8	49,8	-7,0
особистісна тривожність	54,0	47,8	-6,25
Контрольна			
реактивна тривожність	45,3	45,7	+0,4
особистісна тривожність	48,0	47,9	-0,1

Експериментальна група демонструє зростання усіх рівнів благополуччя, особливо психологічного (+3,3 бали), загального (+3,9 бали) і рівня ментального здоров'я (+6,0). Це свідчить про виражене покращення емоційного стану, самопочуття та внутрішньої стійкості після участі у програмі. Контрольна група показала мінімальні зміни, що вказує на відсутність зовнішнього впливу.

Табл. 2.6. Динаміка змін рівня суб'єктивного благополуччя і позитивного ментального здоров'я до і після експерименту

Група	Середній показник до експерименту, бали	Середній показник після експерименту, бали	Зміна
-------	---	--	-------

Експериментальна			
Психологічне благополуччя	33,0	36,3	+3,3
Фізичне благополуччя	17,0	17,2	+0,2
Стосунки	16,2	16,4	+0,2
Загальний показник благополуччя	66,1	70,0	+3,9
Позитивне ментальне здоров'я	20,1	26,1	+6,0
Контрольна			
Психологічне благополуччя	40,0	40,1	+0,1
Фізичне благополуччя	21,3	21,4	+0,1
Стосунки	18,4	18,5	+0,1
Загальний показник благополуччя	78,3	79,0	+0,7
Позитивне ментальне здоров'я	26,2	26,2	0

Після реалізації арттерапевтичної корекційної програми, спрямованої на розвиток активних і емоційно орієнтованих копінг-стратегій, у респонденток експериментальної групи спостерігається позитивна динаміка використання більшості конструктивних стратегій подолання стресу.

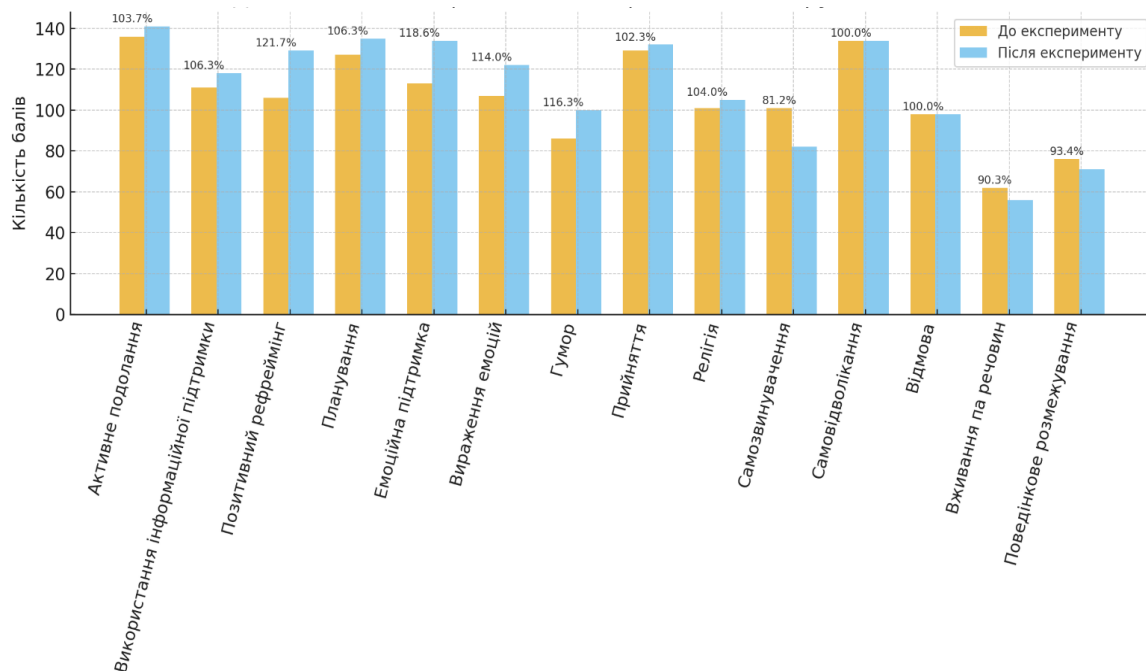


Рис. 2.5. – Динаміка рівня психічного стресу в експериментальній групі до і після експерименту.

Зокрема, зросли показники за такими копінг-стратегіями:

позитивний рефреймінг (+1,15; динаміка 121,7 %),

планування (+1,05; 116,2 %),

емоційна підтримка (+1,05; 116,3 %),

вираження емоцій (+0,75; 114 %),

прийняття (+0,15; 102,3 %),

активне подолання (+0,25; 103,7 %),

використання інформаційної підтримки (+0,35; 106,3 %).

Також відзначено незначне підвищення рівня самооцінки та самозвинувачення, що може відображати тимчасову фазу внутрішньої рефлексії після роботи з емоціями. Негативні (неадаптивні) копінг-стратегії, як-от відмова та вживання психоактивних речовин, залишилися на низькому рівні без суттєвих змін.

Табл. 2.7. Динаміка змін рівня суб'єктивного благополуччя і позитивного ментального здоров'я в експериментальній групі

Копінг стратегії	До експеременту		Після експеременту		різниця	динаміка
	бали	Ср. Знач.	бали	Ср знач		
Активне подолання	136	6,8	141	7,1	+0,3	103,7
Використ інформ підтримки	111	5,6	118	5,9	+0,3	106,3
Позитивний рефреймінг	106	5,3	129	6,5	+1,2	121,7
Планування	127	6,4	135	6,8	+0,4	106,3
Емоційна підтримка	113	5,7	134	6,7	+1,0	117,6
Вираження емоцій	107	5,4	122	6,1	+0,7	114,0
Гумор	86	4,3	100	5,0	+0,7	116,3
Прийняття	129	6,5	132	6,6	+0,1	102,3
Релігія	101	5,1	105	5,25	+0,1	104,0
Самозвинувачення	101	5,0	82	4,1	-0,9	81,2
Самовідволікання	134	6,7	134	6,7	0	100,0
Відмова	98	4,9	98	4,9	0	100,0
Вживання психоактивних речовин	62	3,1	56	2,8	-0,3	90,3
Поведінкове розмежування	76	3,8	71	3,6	-0,2	93,4

Отримані результати свідчать про зміщення копінг-поведінки у бік активного подолання стресу, що є показником ефективності впровадженої арттерапевтичної програми.

Узагальнені результати дослідження копінг-стратегій в контрольній групі наведені в таблиці 2.5.

Табл. 2.8. Динаміка змін рівня суб'єктивного благополуччя і позитивного ментального здоров'я контрольній групі

Копінг стратегії	До експерименту		Після експерименту		різниця	динаміка
	бали	Ср. Знач.	бали	Ср знач		
Активне подолання	141	7,1	129	6,5	-0,6	91,5
Використ інформ підтримки	118	5,9	90	4,5	-1,4	76,3
Позитивний рефреймінг	129	4,5	115	5,8	-0,7	89,1
Планування	135	6,8	128	6,4	-0,4	94,8
Емоційна підтримка	134	6,7	106	5,3	-1,4	79,1
Вираження емоцій	122	6,1	104	5,2	-0,9	85,2
Гумор	100	5,0	90	4,5	-0,5	90,0
Прийняття	132	6,6	142	7,1	+0,5	107,6
Релігія	105	5,3	98	4,9	-0,4	93,3
Самозвинувачення	82	4,1	72	3,6	-0,5	87,8
Самовідволікання	134	6,7	132	6,6	-0,1	98,5
Відмова	98	4,9	92	4,6	-0,3	93,9

Вживання психоактивних речовин	56	2,8	64	3,2	+0,4	114,3
Поведінкове розмежування	71	3,6	69	3,5	-0,1	97,2

У контрольній групі, яка не брала участі в корекційній програмі, зафіксовано зниження показників майже за всіма активними та емоційно орієнтованими копінг-стратегіями.

Найбільш відчутне зменшення спостерігається за такими напрямками:

активне подолання (–0,6; динаміка 91,5 %),

планування (–0,5; 92,6 %),

емоційна підтримка (–1,4; 79,1 %),

вираження емоцій (–1,1; 82,8 %),

позитивний рефреймінг (–0,7; 87,1 %).

Також знижено рівень використання інформаційної підтримки (–1,4; 76,3 %) та прийняття (–0,8; 93,9 %). Натомість неадаптивні копінги (відмова, самозвинувачення, самовідволікання) суттєво не змінилися або навіть злегка зросли.

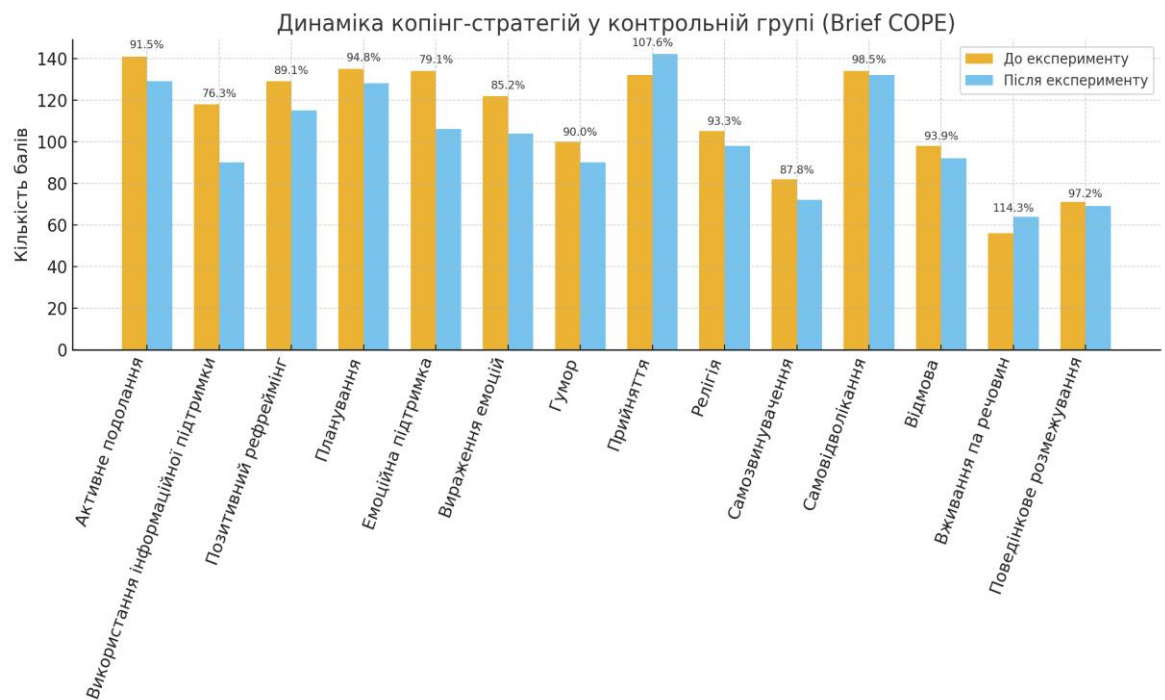


Рис. 2.6. – Динаміка рівня психічного стресу в контрольній групі до і після експерименту.

Такі результати вказують на тенденцію до виснаження адаптаційних ресурсів та зниження ефективності стратегії подолання стресу в умовах відсутності психологічної підтримки, що контрастує з позитивною динамікою експериментальної групи.

Порівняльний аналіз експериментальної та контрольної груп показав, що впровадження арттерапевтичної програми сприяло розвитку активних, конструктивних і емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, тоді як у контрольній групі спостерігалось зниження ефективності механізмів подолання стресу. Це свідчить про результативність арттерапевтичних технологій у зміцненні адаптаційних можливостей та формуванні стресостійкості у жінок, які пережили тривалий стресовий стан.

Для перевірки ефективності арттерапевтичних технологій у роботі з сім'ями, що виховують дітей і перебувають у стані тривалого стресу, було проведено математико-статистичний аналіз даних експериментальної та

контрольної груп. У дослідженні застосовано непараметричні критерії, зокрема:

- U-критерій Манна - Вітні для незалежних вибірок, який дозволив визначити статистичну значущість відмінностей між експериментальною та контрольною групами до та після впровадження арттерапевтичної програми;
- W-критерій Вілкоксона для парних вибірок, що використовувався для виявлення динаміки змін усередині кожної групи - до та після проведення корекційної роботи.

Результати математико-статистичного аналізу свідчать про наявність статистично значущих позитивних зрушень у показниках експериментальної групи після реалізації програми арттерапевтичних занять. Так, за шкалою психологічного стресу (PSM-25) зафіксовано достовірне зниження рівня стресу ($Z = 3,804$; $p < 0,001$), тоді як у контрольній групі зміни статистично незначущі ($p = 0,054$).

Аналогічна тенденція простежується і за показниками реактивної та особистісної тривожності — в експериментальній групі спостерігається зниження рівня тривожності, що вказує на покращення емоційного стану жінок після участі в арттерапевтичній програмі. Водночас за шкалами психологічного, фізичного та загального благополуччя виявлено статистично значуще підвищення показників ($p < 0,05-0,01$), що свідчить про підвищення рівня життєвого задоволення, внутрішньої гармонії та покращення міжособистісних стосунків. Зокрема, показник за шкалою позитивного ментального здоров'я після впровадження програми зріс з $M = 20,7$ до $M = 26,4$ ($p < 0,001$), що демонструє ефект гармонізації психоемоційного стану.

Додатково було проаналізовано зміни в системі копінг-стратегій (Brief COPE). В експериментальній групі після проходження арттерапевтичної програми спостерігається достовірне підвищення

активних та емоційно орієнтованих стратегій, зокрема: емоційна підтримка ($p < 0,001$), вираження емоцій ($p < 0,01$), позитивне рефреймування ($p < 0,01$), використання інструментальної підтримки ($p < 0,01$), планування ($p < 0,01$), гумор ($p < 0,01$). Паралельно зафіксовано зниження неадаптивних стратегій — самозвинувачення ($p < 0,05$), вживання психоактивних речовин ($p < 0,05$) та поведінкового розмежування, що підтверджує формування більш конструктивних способів подолання стресових ситуацій. У контрольній групі значущих позитивних змін не виявлено, що додатково підтверджує ефективність впровадженої арттерапевтичної програми.

Таким чином, проведений математико-статистичний аналіз дозволяє зробити висновок, що арттерапевтичні технології є ефективним засобом зниження рівня стресу та тривожності, підвищення показників психологічного благополуччя та розвитку адаптивних копінг-стратегій у жінок, які виховують дітей і проживають у прифронтових регіонах.

2.3 Корекційна програма по зниженню негативних наслідків стресу з застосуванням технологій арттерапії.

З метою нейтралізації негативного впливу тривалого стресу у учасниць дослідження була розроблена арттерапевтична корекційна програма, спрямована на покращення показників психологічного здоров'я, що досліджувалися.

Мета програми: зниження рівня психологічного напруження та тривожності, підвищення рівня ментального здоров'я і суб'єктивного благополуччя шляхом активізації особистісних ресурсів через засоби арттерапії.

Завдання програми:

1. Зменшити прояви емоційного напруження та тривожності.

2. Підвищити рівень позитивного мислення, ментального здоров'я і суб'єктивного благополуччя.

3. Розвинути навички конструктивного подолання стресу, орієнтовані на активну дію, емоційну підтримку та позитивне самовираження.

4. Очікувані результати впровадження програми:

5. Підвищення стресостійкості та здатності до саморегуляції.

6. Покращення психоемоційного стану.

7. Формування навичок самодопомоги у станах сильного стресового навантаження.

При розробці програми використовувались техніки арттерапії запропоновані відомими фахівцями - У.Байер, В.Нозаревич, О. Тараріною.

Арттерапевтичний інструментарій програми було структуровано таким чином, щоб кожна учасниця мала можливість спробувати різні напрямки - ізотерапію, кольоротерапію, мандалотерапію, еко-арт, казкотерапію, колажування, роботу з пластичними матеріалами, метафоричні- асоціативні картки, музкотерапію, тілесно-орієнтовану терапію та фототерапію. Такий підхід дозволив забезпечити індивідуальну варіативність впливу, активізувати емоційно-когнітивну сферу та створити умови для особистісного самовираження.

Програма складається з 10 тематичних модулів. Кожен модуль проводився один раз на тиждень, тривав в середньому 90-120 хвилин. Заняття мали стабільну структуру, що забезпечувала передбачуваність і психологічну безпеку для учасниць.

Структура кожного модуля включала:

1. Вітальну частину - знайомство, вітання, коротке обговорення правил і створення доброзичливої атмосфери.

2. Вправу на стабілізацію емоційного (дихальні, тілесно-орієнтовані, релаксаційні).

3. Міні-лекцію з психоедукаційним компонентом, спрямовану на підвищення усвідомлення власних емоцій і механізмів реагування на стрес.

4. Терапевтичну вправу для зниження рівня стресу і тривожності.

5. Неформальне обговорення з елементом чаювання, яке сприяло емоційному розвантаженню, підтримці групової згуртованості та почуттю безпеки.

6. Ресурсну вправу, спрямовану на пошук і закріплення позитивного емоційного досвіду.

7. Рефлексивне коло - обговорення вражень, підсумків заняття, обмін почуттями й домашнє завдання.

Арттерапевтичні техніки добиралися з урахуванням принципів послідовності, безпеки та ресурсності: від більш простих і тілесних вправ до символічних і рефлексивних форм самовираження.

Тематичний план корекційної програми

Тема	Вправи	Домашнє завдання
1.Діагностик а стресорів і ресурсів	«Коловорот », «Колесо балансу»	Розмістити візуалізацію практик на видному місці, аналізувати щодня які стресу впливають на стан, слідкувати за формулою 4А, виконувати практичні кроки з практик, які прописані в ході заняття.
2.Самоспівчу ття.	«Когерентн е дихання»,	Робити 3 фото в день моментів що покращують емоційний стан

Відновлення довіри до себе. «Я тут і зараз»	«Кола контролю», «Моє ім'я»	
3.«Мій простір спокою». Формування внутрішнього відчуття захищеності.	«Безпечне місце», «Дерево рішень», «Фототерапія»	Вести щоденник, відповідаючи на питання за методом незакінчених речень
4.Емоційна регуляція, анти-стрес техніки.	«Метелик», «Дерево настрою», «Пляшка анти стрес»	Сфокусуватися на сильних сторонах своєї особистості для подолання труднощів і зниження рівня стресу.
5.Емоційна підтримка, розвиток групової взаємодії.	«Дихання по квадрату» , «Мандала світу», «Казка по колу»,	Вести щоденник вдячності
6.Оцінка власних сильних сторін і	«Мандала внутрішньої сили»,	Проявляти сильні сторони задля зниження стресового навантаження

практичне застосування .	«Моя медаль»	
7.Ознайомлення з копінг стратегіями подання стресу	Метафоричне чаювання» «Дерево рішень»	Практикувати вправу «Дерево рішень»,
8.Пошук ресурсів для самопідтримки.	«Творчий триптих», «Мій ідеальний день»	Додати в свій день дії із списку приємних справ практик
9.Створення сімейних традицій	«Адвент»,	Виконувати щодня завдання з адвенту
10.Фокус на планах, цілях і мріях.	«Карта бажань»	Прикріпити карту бажань на видному місці.

Стабілізуючи техніки. На початку кожного модуля впроваджувалися вправи стабілізаційного характеру, спрямовані на зниження емоційної напруги, відновлення контакту з тілом і відчуття безпеки. Такі практики виконували функцію перемикача для учасників з зовнішніх подразників на свій внутрішній стан.

Практика «когерентного дихання»

Тип техніки: стабілізуюча

Мета: стабілізація стану, відчуття свого тіла, розслаблення, повернення свідомості до базових налаштувань.

Час: 4 хвилини.

Опис: учасниці сидять з прямою спиною, концентруючи увагу на ритмі дихання - вдих на п'ять секунд, видих на п'ять секунд. Під час вдиху зосереджуються на відчутті спокою, а на видиху відпускають напругу, тривогу, занепокоєння. Завдяки рівномірному ритму дихання відбувається стабілізація серцево-судинної системи та відновлення відчуття внутрішньої рівноваги.

Техніка «Метелик»:

Тип техніки: стабілізуюча.

Мета: зниження рівня тривожності, відновлення відчуття контролю над тілом.

Час: 4 хвилин.

Опис: учасниці схрещують руки на грудях, здійснюючи легкі поперемінні постукування долонями по плечах у комфортному ритмі. Цей рух синхронізує роботу півкуль мозку та сприяє зниженню емоційної напруги.

Техніка «Безпечне місце»:

Тип техніки: стабілізуюча.

Мета: формування почуття захищеності, зниження тривожності.

Час: 15 хвилин.

Опис: Учасницям пропонується уявити місце, де вони відчують спокій та безпеку. Візуалізація деталей простору (кольори, звуки, аромати) сприяє емоційному заспокоєнню та створенню «внутрішнього притулку», до якого можна повертатися в напружених ситуаціях

Техніка «Малювання під музику»:

Тип техніки: стабілізуюча, арттерапевтична

Мета: зниження внутрішнього напруження

Матеріали: папір А-3, кольорові олівці, спокійна інструментальна музика.

Час: 15 хвилини.

Опис: під звуки класичної музики (Бах, Бетховен, Моцарт) учасниці малюють лінії, кольорові плями або образи, що відповідають їхнім внутрішнім відчуттям. У кінці вони дають назву своїй роботі, що сприяє усвідомленню свого власного стану.

Практика «Доторк»

Тип техніки: стабілізуюча

Мета: розвинути відчуття безпеки, активувати роботу мозку, знизити тривожність.

Матеріали: безпечний тихий простір

Час: 10 хвилини.

Опис: Учасники працюють в парах. Один учасник закриває очі і кладе долонь на стіл. Другий учасник кілька разів торкається руки партнера і не прибираючи руку питає скільки доторків він зробив. Коли перший учасник озвучив кількість, він відкриває очі і перевіряє чи вірно відповів. Учасники міняються містами.

Практика «Дихання 4:8»

Тип техніки: стабілізуюча

Мета: зниження тривожності.

Час: 15 хвилини.

Опис: Пропонуємо учасникам сісти зручно і розслабити тіло, закрити очі. Далі пропонуємо дихати повільно. Вдих (рахуємо 1–2–3–4) — пауза (затримуємо дихання — на 1–2) — видих (рахуємо 1–2–3–4–5–6–7–8).

Практика «Я тут і зараз»

Тип техніки: стабілізуюча

Мета: концентрація на поточному моменті, зменшення тривоги.

Час: 5 хвилини.

Опис: учасниці по черзі називають 5 предметів, які бачать, 4 звуки, які чують, 3 тілесні відчуття, 2 запахи і 1 смак. Вправа сприяє поверненню свідомості в до реальності.

Практика «Тряска»

Тип техніки: стабілізуюча

Мета: зниження тілесного напруження через рух, покращення кровообігу, вивільнення емоційного стресу.

Час: 5 хвилини.

Опис: учасниці стоять, розслабляють руки і ноги, виконують ними ритмічні рухи, поступово збільшуючи амплітуду. У процесі пропонується уявити як з тіла струшується все зайве: стрес, напруга, страхи. Завершується вправа глибоким вдихом і повільним видихом, що допомагає повернутися до стану спокою та присутності в тілі.

Практика «Дихання квадратом»

Тип техніки: стабілізуюча

Мета: заспокоєння, нормалізація дихання і серцевого ритму, зменшення фізичних проявів тривоги, повернення ясності мислення.

Час: 5 хвилини.

Опис: учасниці виконують дихальний цикл за схемою «4*4*4*4»: вдих – 4 секунди, затримка дихання – 4 секунди, видих – 4 секунди, затримка дихання – 4 секунди. Для кращої концентрації пропонується під час дихання уявити квадрат.

Практика «Рух очима»

Тип техніки: стабілізуюча

Мета: зниження м'язового і емоційного напруження, стабілізація нервової системи, підвищення концентрації уваги.

Матеріали: безпечний тихий простір

Опис: Учасниці займають зручну позу, роблять кілька глибоких вдихів-видихів, після чого починають рухати очима: горизонтально (1-2

хв), вертикально (1 хв), по колу (1 хв). Вправа завершується тим що учасниці розтирають долоні до появи тепла і накладають їх на очі, зосереджуючись на відчуттях.

Терапевтичні техніки. Кожен модуль програми містить терапевтичну техніку, спрямовану на відновлення почуття контролю, покращення усвідомлення і прийняття себе, розвиток комунікації, взаємодії і групової динаміки, пошуку ефективних стратегій подолання труднощів.

Техніка «Терапевтичний щоденник»:

Тип техніки: терапевтична

Мета: розвиток позитивної саморефлексії, усвідомлення власних емоційних станів, формування навички щоденного емоційного самоаналізу.

Матеріали: блокнот, кольорові ручки, маркери для виділення тексту, фломастери, олівці, лайнери, стікери, наліпки.

Час: 5-10 хвилини, додаткове завдання додому по цій техніці в кінці кожного модуля.

Опис: учасникам пропонується вести терапевтичний щоденник у форматі незакінчених речень. На які вони відповідають спонтанно, не аналізуючи зміст. першу яка приходить у голову і не зупинятися протягом 5 хвилин, після цього виділити свої інсайти, оформити записи кольором, наліпками, малюнками, символами. Після запису текстів учасниці виділяють ключові думки кольором або символами, що допомагає фіксувати позитивні інсайти. Такий метож стимулює самопізнання. Знижу рівень внутрішньої напруги та формує більш прийнятне ставлення до себе.

Техніка «Кола контролю»:

Тип техніки: терапевтична

Мета: Зниження рівня тривожності через усвідомлення меж власного контролю, прийняття ситуацій, що не залежать від власних дій.

Матеріали: аркуш паперу А4, ручка, олівці.

Час: 5-10 хвилини, додаткове завдання додому.

Опис: Учасниці малюють два кола – велике, і менше в середині нього. У внутрішньому колі записують те, що підлягає їхньому контролю (настрій, реакції, досягнення, думки, рішення, вибори). У просторі між колами - те, що не контролюється особисто (поведінка інших, перебіг подій, глобальні процеси, погода). Позначення цієї різниці допомагає зменшити напругу, викликану відчуттям безсилля, та сфокусувати увагу на власних можливостях впливу.

Техніка «Дерево рішень»

Тип техніки: терапевтична

Мета: Зниження рівня тривожності, розвиток копінг-стратегії «планування», формування знаходити реалістичні способи подолання труднощів.

Матеріали: аркуш паперу А4, олівці, стікери, фломастери, кольорові ручки.

Час: 20 хвилин.

Опис: учасницям пропонується пригадати конкретну ситуацію, яка викликає відчуття тривоги, невизначеності і безсилля. На аркуші зображується схема дерева, де коріння символізує проблему або її причини, стовбур – можливі рішення, гілки – конкретні дії, а плоди – очікувані результати чи позитивні зміни. Така метафора дозволяє побачити ситуацію у структурованому вигляді, виокремити зону впливу й активізувати ресурсне мислення. Завершальним етапом є творче оформлення дерева, що сприяє емоційному розвантаженню та підкріплює нову установку на дієвість.

Техніка «Дерево настрою»

Тип техніки: терапевтична

Мета: Зниження рівня тривожності, розвиток навички емоційної регуляції, опрацювання копінг-стратегії «вираження емоцій».

Матеріали: аркуш паперу А4, акварельні фарби, трубочки для коктейлю, ушні палички, пензлики, палітра.

Час: 30 хвилини.

Опис: Учасникам пропонується створити персональну колірну карту емоцій. Для цього треба намалювати таблицю з десяти прямокутників, кожен з яких позначає окреме почуття. Ведучий послідовно називає емоції, а учасники підбирають колір і зафарбовують відповідний сектор. Далі потрібно обрати емоцію, від якої хочеться звільнитися, відчувати її локалізацію в тілі, розвести фарбу водою, та за допомогою трубочки «видихнути» цю емоцію на аркуш, таким чином формуючи гілки дерева. Коли дерево готове, учасниці оформлюють його крону пензликами, вушними паличками чи губкою, використовуючи кольори, що асоціюються зі спокоєм і гармонією.

Техніка «Коловорот» (робиться перед ресурсною технікою «колесо балансу»)

Тип техніки: терапевтична

Мета: Визначення факторів що підвищують рівень стресу, аналіз шляхів його зниження, розвиток копінг-стратегій спрямованих на усвідомлене реагування на стресові ситуації.

Матеріали: аркуш паперу А4, олівці, ручки.

Час: 30 хвилини.

Опис: учасникам пропонується коротка візуалізація: «Уявіть коловорот, у який затягується Ваша енергія. Подивіться на нього згори – тепер це схоже на коло». Намалюйте на лівій половині аркушу коло, поділіть його на 12 секторів і запишіть у кожному фактори, що виснажують. Потім за методом «4А» виділіть кольором кожен фактор:

AVOID - уникнути ALTER-змінити, ADAPT-адаптуватись, ACCEPT-прийняти. Напишіть ті кроки, які Ви зможете зробити вже зараз для мінімізації кожного фактора. Завдяки цій техніці учасниці отримують можливість структурувати свої стресори, визначити, які з них є контрольовані і розробити шляхи допомоги.

Техніка «Казка по колу»

Тип техніки: терапевтична

Мета: Розвиток групової згуртованості і емоційного інтелекту, креативності в вирішенні проблем, підвищення здатності до емпатії та емоційної підтримки.

Матеріали: аркуші паперу, схема побудови казки, маркер або м'ячик як символ передачі черги, ручки.

Час: 30 хвилини.

Опис: група спільно створює казку. Кожен учасник по черзі вимовляє одне речення, передаючи слово далі. Казка створюється протягом трьох кіл, після чого відбувається аналіз змісту. Обговорюється сюжет мораль, символи, образи героїв та їхні дії. Учасниці рефлексують, які життєві ситуації можуть бути подібними до описаних у казці, та які копінг-стратегії можна застосовувати у реальному житті.

Техніка «Мандала світу»

Тип техніки: терапевтична

Мета: Розвиток групової згуртованості, емоційної підтримки, створення відчуття гармонії та цілісності.

Матеріали (природні): мушлі, камінці, шишки, каштани, насіння і квіти, горіхи, гілки, листя, жолуді, інше.

Час: 30 хвилини.

Опис: Учасники отримують мішечки з природними матеріалами. Кожен мішечок містить один вид матеріалу. Далі кожен витягує записку з назвою «цілющої сили» (любов, віра, надія, добро, емпатія, дружба,

щирість, сила роду інше). Наступне завдання згуртуватись і в командній взаємодії створити мандалу як символ єдності, відновлення та внутрішньої сили. Коли робота готова, учасниці діляться враженнями, які почуття з'явилися під час роботи, як змінився настрій і емоційний стан.

Техніка «Мандала внутрішньої сили»

Тип техніки: терапевтична.

Мета: зниження рівня стресу, гармонізація емоційного стану.

Матеріали: природні (мушлі, камінці, насіння і квіти, горіхи, гілки, листя); штучні (блискітки, намистини, стрічки, гудзики); глина або тісто, невеликі круглі свічки, акрилові фарби.

Час: 20 хвилини.

Опис: Учасниці створюють мандалу зі свічкою у центрі, символізуючи власну внутрішню енергію.

Техніка «Медитативна казка»

Тип техніки: терапевтична

Мета: відновлення почуття спокою.

Матеріали: зошит, ручки. Спокійний музичний супровід

Час: 30 хвилини.

Опис: ведучий читає коротку казку-медитацію або проводить візуалізацію, у якій учасниці подорожують у символічний світ. Після прослуховування відбувається малювання або коротке письмове відображення почуттів, образів, асоціацій. Така форма роботи допомагає учасницям виявити глибинні переживання, відновити внутрішню рівновагу та активізувати ресурси уяви. Запропонуй ще будь ласка техніку з пісочної терапії малювання манкою

Ресурсні техніки. Завершальним етапом кожного заняття проводилася ресурсна техніка, спрямована на відновлення внутрішнього потенціалу, підвищення мотивації до позитивних змін та формування стану емоційної стабільності. Цей етап мав на меті закріплення ефекту від

попередніх технік і сприяв формуванню установки на активне само підтримання.

Техніка «Моє ім'я»:

Тип техніки: ресурсна

Мета: сприяння ідентифікації власної особистості, усвідомлення цінностей, ролей та сильних сторін, формування позитивного образу «Я» і відчуття самоцінності.

Матеріали: щільний аркуш паперу А4, олівці, фарби, фломастери, повітряний пластилін, намистини, стікери, ножиці, клей, стрічки.

Час: 40 хвилин.

Опис: На початку вправи учасникам групи пропонується ряд питань для саморефлексії: «Хто я?» «Що є моєю цінністю?», «Які ролі я виконую в житті?» «У чому моя сила?». Відповіді стають базою для творчої роботи. На аркуші кожна учасниця створює макет свого імені, художньо оформлюючи його кольорами, символами, декоративними елементами, що асоціюються з особистими якостями, цінностями або життєвими ролями. Під час обговорення результатів група обмінюється спостереженнями про унікальність кожної учасниці та її значення для родини, спільноти й самої себе. Вправа сприяє підвищенню самооцінки, відновленню відчуття власної гідності.

Техніка «Фото-терапія»

Тип техніки: ресурсна

Мета: розвиток здатності фокусуватися на позитивних аспектах життя, формування навички помічати приємні моменти, зниження емоційного виснаження.

Матеріали: смартфон.

Час: протягом усього періоду участі у програмі.

Опис: Учасницям пропонується щодня фіксувати приємні моменти свого життя, створюючи персональний «щоденник радості». Це можуть

бути будь які кадри, що викликають позитивні емоції: зліт птахів, домашній улюбленець, квіти на клумбі, діти, гарний сніданок, своя улюблена чашка кави з цукеркою, читання книги. Кількість фотографій поступово збільшується. Наприкінці курси кожна учасниця створює короткий кліп або фото колаж «Мое ресурсне літо 2025». Якщо приємних моментів бракує, то треба їх створити самотійно, що підсилює активну позицію щодо власного благополуччя. Фототерапія формує навичку емоційного «заземлення», допомагає змістити фокус із проблем на ресурс, розвиває вдячність і сприяє підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя.

Вправа «Творчий триптих»:

Тип техніки: ресурсна

Мета: пошук ресурсів в минулому, теперішньому та майбутньому, початок формування стратегії дій, спрямованих на покращення ментального здоров'я.

Матеріали: аркуш паперу А-3, олівці, фломастери, ручки.

Час: 30-40 хвилин.

Опис: Учасницям пропонується горизонтально розділити аркуш на три частини. У лівій частині зобразити символами те, що колись приносило задоволення, було джерелом радості, підтримки чи розвитку. У правій частині – мрії та плани на майбутнє: діяльність, якою хотілося б займатися, нові навички, хобі, цілі. У центральній частині – усе, чим людина живе зараз, на що витрачає свій час, що є джерелом натхнення чи навпаки – напруги. Після завершення малюнка учасниці уявляють, що мають «чарівну пляшечку» і можуть перенести з минулого і майбутнього в теперішнє ті ресурси, які потрібні зараз. Зображення ресурсів, символи, кольори додаються в центральну частину триптиха. Вправа сприяє інтеграції позитивного досвіду, усвідомленню ресурсів, постановці реалістичних цілей та активізації внутрішньої мотивації до змін.

Техніка «Моя медаль»

Тип техніки: ресурсна

Мета: ідентифікація власних сильних сторін, формування позитивного образу «Я», підвищення самооцінки.

Матеріали: заготовки з картону у вигляді кола, олівці, фарби, фломастери, повітряний пластилін, намистини, стікери, ножиці, клей, стрічки, клейовий пістолет.

Час: 60 хвилин.

Опис: Учасниці аналізують власні сильні сторони, здібності та життєві досягнення. Група методом мозкового штурму група створює добірку мотивуючих номінацій: «супер-мама», «Незламна і ніжна», «Жінка яка може все», «Героїня добрих справ», «Берегиня спокою». Кожна обирає одну або кілька номінацій, що найбільше відображають її особистість, і записує їх у центр своєї медалі. Потім учасниці декорують свої медалі у власному стилі, додаючи символи сили, любові, гармонії. Завершується техніка фотосесією: кожна учасниця демонструє свою «позу суперсили» з медаллю. Обговорення відчуттів після вправи допомагає усвідомити значущість власних досягнень і розвинути впевненість в собі. Таким чином формується позитивне ставлення до себе, знижується рівень самокритики, підвищується самоцінність і готовність до подальших дій.

Техніка «Адвент календарь»:

Тип техніки: ресурсна

Мета: відновлення ресурсного стану, поліпшення емоційного клімату в родині, формування спільних традицій і навичок якісного дозвілля, підвищення душевної рівноваги .

Матеріали: аркуш формату А3, олівці, фломастери, фарби, стікери, скотч, клей, наліпки.

Час: 60 хвилин.

Опис: на початку учасникам пропонується створити колективно «банк ідей» сімейних активностей, що сприяють відновленню ресурсу та покращенню стосунків між членами родини: перегляд сімейного фільму, настільні ігри, спільне приготування десерту, прикрашання дому, настільні ігри, прогулянка. Після мозкового штурму кожна учасниця створює власний адвент-календар на аркуші паперу. Кожна дата в календарі заколюється стікером, під яким записано приємну спільну сімейну справу. Щодня, відкриваючи нову дату, родина виконує зазначене завдання. Календар можна прикрасити малюнками або символами святковості та родинного тепла. Вправа сприяє налагодженню сімейної комунікації, підвищенню рівня емоційної близькості, створенню позитивного середовища в домі. Також допомагає знаходити радість у повсякденних дрібницях і підтримувати регулярний ресурсний контакт з близькими.

Техніка «Карта бажань»

Тип техніки: ресурсна

Мета: формування позитивного бачення майбутнього, підвищення внутрішньої мотивації, розвиток навички цілепокладання, відновлення віри у власні можливості.

Матеріали: щільний аркуш А3, олівці, фломастери, ручки, наліпки, стікери, клей.

Час: 40 хвилин.

Опис: На попередній груповій зустрічі відбувається обговорення теми мрій та їх ролі в житті людини. Учасниці діляться своїми уявленнями про бажання в різних сферах життя (хобі, спорт, здоров'я, подарунки, сім'я, друзі, мандрівки). До наступного заняття кожна учасниця підбирає зображення своїх мрій у кожній сфері, також можна використовувати журнали, проспекти, рекламні листівки. Фото друкуються на кольоровому принтері. На наступне заняття група створює

свої індивідуальні карти бажань. Карт можна декорувати натхненними словами, кольорами та символами. Готові карти учасниці забирають додому й розміщують у доступному місці як постійне нагадування про свій потенціал і пріоритети.

Техніка «Пляшечка анти-стрес»

Тип техніки: ресурсна

Мета: усвідомлення власних ресурсів, зниження рівня стресу й тривожності, розвиток навички фіксації уваги на позитивних аспектах життя, формування особистого інструменту саморегуляції..

Матеріали: пляшечка, глітер, мушлі, акрилові фарби, намистина, стрічки, блискітки, рідке мило, пензлики.

Музикальний супровід, заспокійливі мелодії зі звуками природи.

Час: 40 хвилин.

Опис: Пляшечка символізує внутрішній світ людини. Учасниці по черзі наповнюють її різними елементами: намистини – символ особистих «суперсил», умінь і здібностей; мушлі чи камінці – символи мрій, цілей і внутрішніх опор; блискітки або глітер – емоції, що приносять радість і гармонію. Далі додають воду з невеликою кількістю рідкого мила й щільно закручують кришку. Під час струшування пляшечки блискітки створюють ефект «виру емоцій», який поступово заспокоюється, коли вони осідають. Це слугує метафорою процесу емоційної саморегуляції: у моменти напруги внутрішній світ здається хаотичним, але коли з'являється спокій — ресурси, сили й мрії знову стають видимими. Техніка формує усвідомлення власних опор і ресурсів, тренує здатність до самозаспокоєння, допомагає відновлювати рівновагу під час стресових ситуацій.

Техніка «Метафоричне чаювання»

Тип техніки: ресурсна, майндфулнес

Мета: Емоційна підтримка, розвиток усвідомленості, формування почуття єдності та довіри в групі.

Матеріали: чай, посуд, солодощі, скриня , метафорична ресурсна колода.

Музикальний супровід, заспокійливі мелодії зі звуками.

Час: 40 хвилин.

Опис: Під час вправи учасниці збираються за спільним столом для ритуального чаювання. На початку ведучий пропонує «вгадати» склад і аромат чаю, спостерігати за кольором напою, відчутти тепло чашки, зробити кілька усвідомлених ковтків, звертаючи увагу на відчуття смаку, запаху, текстури. Потім кожна учасниця обирає з «ресурсної скрині» метафоричну картку. Ритуал складається з трьох кіл: «На що мені зараз варто звернути увагу»; «Хто або що допоможе зробити моє життя кращим»; «Де мені знайти ресурс». Після завершення обговорюються емоції та думки, які викликали картки. Учасниці формують три конкретні кроки, що допоможуть покращити власний стан упродовж наступного тижня. Вправа поглиблює самоусвідомлення, підсилює відчуття підтримки групи, сприяє м'якому переходу від емоційного напруження до стану спокою та внутрішнього ресурсу.

Техніка «Мій ідеальний день»

Тип техніки: ресурсна

Мета: Розвиток копінг-стратегій активного подолання(планування, позитивний рефреймінг), формування навички уявного моделювання бажаних станів, підвищення життєвого тону.

Матеріали: музикальний супровід, аркуші формату А4, олівці.

Час: 30 хвилин.

Опис: Учасникам розслабитися, зробити кілька глибоких вдихів і під супровід легкої музики здійснити подорож крізь свій ідеальний день – від моменту пробудження до вечора. Під розслаблюючу мелодію

ведучий веде учасників до моменту коли вони прокидаються і роблять не те що зазвичай , а те чого б їм хотілося на справді, щось приємне, наповнене любов'ю і турботою до себе, таким же чином вони подумки продовжують свій день і він їм дає безліч можливостей, які вони довго чекали, кожен уявляє як розвивається його ідеальний і особливий день аж до моменту коли треба лягати спати. Після візуалізації учасникам пропонується намалювати ті символи які їм доставили найбільше приємних емоцій на аркуші. Після чого обвести ті, які можливо зробити вже сьогодні. Вправа сприяє появі внутрішнього спокою, відчуття контролю над життям і натхнення для реалізації малих але важливих змін у повсякденності

Техніка «Колесо балансу» (робиться після терапевтичної техніки «коловорот»)

Тип техніки: ресурсна

Мета: Усвідомлення особистих ресурсів, що сприяють відновленню енергії та зниженню рівня стресу; розвиток навички підтримання гармонії між різними сферами життя.

Матеріали: аркуш паперу А4, олівці, ручки.

Час: 30 хвилини.

Опис: Після виконання техніки «Коловорот» учасницям пропонується сфокусуватись на своїх ресурсах і джерелах відновлення. Спочатку вони діляться у групі прикладами того, що допомагає відновлювати сили, підтримувати гарний настрій, почуття рівноваги - це можуть бути люди, хобі, місця, дії чи ритуали, які наповнюють енергією.

Далі кожна учасниця малює на аркуші велике коло, яке поділяє на сектори відповідно до важливих сфер життя (наприклад: здоров'я, сім'я, друзі, відпочинок, робота, духовність, творчість, розвиток). У кожному секторі потрібно записати власні ресурси або способи відновлення та зафарбувати сектор настільки, наскільки ця сфера наразі наповнена.

Після заповнення колеса учасниці аналізують результати: які сфери потребують більше уваги, які дії можна зробити вже зараз, щоб покращити баланс. Далі кожна формулює 2–3 конкретні кроки для підсилення ресурсного стану у «слабких» секторах. Техніка допомагає візуалізувати життєвий баланс, усвідомити власні джерела енергії, розвинути навички самопідтримки й планування. Сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню впевненості у власних силах та формуванню почуття внутрішньої гармонії.

Висновки до другого розділу.

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно вивчити рівень психологічного стресу, тривожності, суб'єктивного благополуччя, позитивного ментального здоров'я та особливості копінг-стратегій у жінок, які виховують дітей і проживають у прифронтових регіонах України.

На констатувальному етапі експерименту виявлено, що переважна більшість респонденток перебувають у стані підвищеного психологічного напруження. За шкалою PSM-25 більшість учасниць демонструють середній рівень стресу, а за шкалами реактивної та особистісної тривожності - високі показники (65 % і 70 % відповідно). Це вказує на наявність хронічного стресового стану.

Результати опитувань за модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя та шкалою позитивного ментального здоров'я показали низький рівень життєвого задоволення та внутрішньої стабільності. Лише 6 % учасниць продемонстрували високий рівень ментального здоров'я, що засвідчує потребу у психологічній підтримці та розвитку ресурсного потенціалу особистості.

Аналіз копінг-стратегій засвідчив домінування емоційно-орієнтованих стратегій (пошук підтримки, вираження емоцій, гумор) при

недостатньому використанні активних проблемно-орієнтованих копінгів (планування, активне подолання, позитивний рефреймінг). Це свідчить про переважання реактивних, ситуативних способів реагування на стрес, що знижує ефективність адаптаційних механізмів.

За результатами формувального експерименту, після впровадження розробленої арттерапевтичної програми у експериментальній групі зафіксовано позитивну динаміку психоемоційних показників: зниження рівня психологічного стресу, показників реактивної та особистісної тривожності, підвищення показників рівня суб'єктивного благополуччя та рівня позитивного ментального здоров'я.

Важливо, що у системі копінг-стратегій (Brief COPE) в експериментальній групі спостерігається зростання активних і конструктивних способів подолання стресу. Найбільш виражені зміни відбулися у стратегіях: *позитивний рефреймінг* (+21,7 %), *емоційна підтримка* (+18,6 %), *планування* (+6,3 %), *вираження емоцій* (+14 %), *гумор* (+16,3 %). Паралельно спостерігається зниження неадаптивних копінгів — *самозвинувачення*, *відмова*, *використання психоактивних речовин*. У контрольній групі, яка не брала участі у програмі, позитивної динаміки не зафіксовано, а за більшістю показників спостерігалось зниження активних копінг-стратегій.

Таким чином, результати констатувального та формувального етапів експерименту свідчать про те, що арттерапевтичні технології мають виражений позитивний вплив на емоційний стан, рівень стресостійкості та розвиток адаптивних копінг-стратегій. Застосування арттерапії сприяло зниженню рівня тривожності, гармонізації психоемоційної сфери, підвищенню відчуття психологічного благополуччя та внутрішнього ресурсу учасниць експерименту.

Корекційна програма поєднала стабілізуючі, терапевтичні та ресурсні техніки, що забезпечило багаторівневий підхід до роботи з

емоційною сферою жінок. Така структура дала можливість учасницям не лише зменшити прояви стресу, але й навчитися усвідомлено відновлювати власні ресурси, розпізнавати та виражати емоції без шкоди для себе та оточення.

Отримані результати підтверджують ефективність запропонованої програми та доцільність впровадження арттерапевтичних технологій у практику психологічної допомоги сім'ям із дітьми, які перебувають у стані тривалого стресу.

ВИСНОВКИ

Проведене магістерське дослідження було присвячене комплексному вивченню ефективності арттерапевтичних технологій у роботі з сім'ями з дітьми, які зазнали тривалого стресового стану внаслідок воєнних дій на території України. Актуальність дослідження зумовлена критичною необхідністю розробки науково обґрунтованих методів психологічної реабілітації для населення, що проживає в умовах хронічного воєнного стресу, а також недостатньою представленістю арттерапевтичних підходів у вітчизняній практиці роботи з травматизованими сім'ями. Робота об'єднала теоретичний аналіз наукових джерел, емпіричне дослідження психоемоційного стану цільової групи та практичну розробку і апробацію спеціалізованої арттерапевтичної програми, що дозволило отримати цілісне уявлення про проблему та шляхи її вирішення.

Теоретичний аналіз показав, що тривалий стрес, спричинений воєнними діями, має багатовимірний вплив на психіку людини - фізіологічний, когнітивний, емоційний і соціально-поведінковий. Хронічне напруження призводить до виснаження внутрішніх ресурсів, порушення адаптивних механізмів, підвищення рівня тривожності, емоційної нестабільності та зниження загального психологічного благополуччя. Особливо вразливою групою є жінки, які виховують дітей у прифронтових регіонах, оскільки вони несуть подвійне навантаження - емоційне та виховне, водночас залишаючись основним джерелом підтримки для дитини.

Встановлено, що сім'я як цілісна система реагує на стрес динамічно: порушення психологічного клімату, зниження рівня довіри та взаємопідтримки ведуть до формування колективної емоційної напруги, що передається дітям. Це підкреслює необхідність психокорекційних

програм, орієнтованих не лише на індивідуальну, а й на сімейну взаємодію.

Узагальнення вітчизняних досліджень (О. Вознесенська, Н. Калька, Я. Раєвська, О. Бедіченко, Л. Карамушка та ін.) засвідчило, що арттерапевтичні технології в Україні розвиваються як самостійний і науково обґрунтований напрям психологічної практики. Їхня особливість полягає у синтезі міжнародних підходів із культурними традиціями українського народу, що робить арттерапію глибоко автентичним методом роботи з травматичним досвідом. Через художній символізм, казкові образи, пісочну та тілесно-орієнтовану терапію особистість отримує можливість безпечно виразити почуття, трансформувати негативні переживання та активізувати внутрішні ресурси.

Проведене емпіричне дослідження із залученням 40 жінок із прифронтового Херсона, які виховують дітей, підтвердило ефективність розробленої арттерапевтичної програми. Після участі у 10 заняттях в учасниць експериментальної групи спостерігалось достовірне зниження показників психологічного стресу за шкалою PSM-25, рівня реактивної та особистісної тривожності, а також зростання показників суб'єктивного благополуччя і позитивного ментального здоров'я. Відзначено перехід від деструктивних копінг-стратегій (самозвинувачення, уникання, надмірне занепокоєння) до конструктивних (планування, позитивний рефреймінг, емоційна підтримка, гумор). У контрольній групі суттєвих змін не зафіксовано, що підтверджує дієвість запропонованої програми.

Зміст арттерапевтичної програми був побудований на принципах добровільності, безпечного самовираження, інтеграції символічних і тілесно-сенсорних технік. Учасниці зазначали, що спільна творча діяльність допомагає вивільнити пригнічені емоції, відновити контакт із дітьми, підвищити відчуття внутрішньої стабільності та впевненості.

Арттерапія виступила як засіб розвитку рефлексії, комунікації, емпатії та емоційного прийняття у межах родинної взаємодії.

Таким чином, результати дослідження підтвердили, що арттерапевтичні технології є ефективним інструментом зниження наслідків тривалого стресу, відновлення емоційної рівноваги та підвищення рівня психологічного благополуччя сімей з дітьми, які постраждали від війни. Вони забезпечують не лише психокорекційний, а й превентивний ефект, сприяючи формуванню стійкості (резилієнтності), зміцненню сімейних зв'язків і розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, проведенні лонгітюдних спостережень за динамікою психоемоційного стану родин, а також у вдосконаленні інтеграційних моделей арттерапії з елементами когнітивно-поведінкової та позитивної психології. Особливу увагу доцільно приділяти залученню чоловіків-батьків до сімейних арттерапевтичних програм та оцінці їх впливу на сімейну резилієнтність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бедіченко, О. (2024). Концепції та методики арттерапії: розвиток і впровадження в Україні. Наукові праці МАУП.
2. Боднар, С. І. (2018). Шкала Спілбергера–Ханіна (STAI): структура, інтерпретація, норми для освітніх вибірок. Тернопіль: DSpace Західноукраїнського національного університету. 28 с.
3. Бондарчук, О. І. (2023). Психологічна реабілітація засобами арттерапії в умовах соціальної кризи. Київ.
4. Вознесенська, О. Л. (2015). Можливості арттерапії в подоланні психічної травми. У: Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій. Київ, с. 98–110.
5. Вознесенська, О. Л. (2016). Арт-терапевтична робота з пластичними матеріалами. Простір арт-терапії, 1(19), 20–40.
6. Вознесенська, О. Л. (2019). Арт-терапевтична освіта: аналіз зарубіжного та вітчизняного досвіду. Простір арт-терапії, 1(25), 4–21.
7. Вознесенська, О. Л. (2019). Підготовка майбутніх арт-терапевтів: зарубіжний та вітчизняний досвід. У: Простір арт-терапії: мінливість і стабільність – пошуки балансу. Харків, с. 8–13.
8. Вознесенська, О. Л., Луценко, О., Перун, М. (ред.). (2023). Арттерапія дітей у часи війни: методичний посібник. Київ: ФОП Назаренко Т. В. ISBN 978-617-549-206-2.
9. Вознесенська, О. Л., Сидоркіна, М. Ю. (2016). Арт-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник. 2-ге вид., випр. та доп. Київ: Золоті ворота. 202 с.
10. Вознесенська, О. Л., Скнар, О. М. (ред.). (2017). Енциклопедичний словник з арттерапії. Київ: Золоті ворота. 312 с.

11. Злобіна, О. Г. (2024). Стресові стани населення України в контексті війни: соціально-груповий аналіз. Вісник Національної академії наук України, 6, 49–56.
12. Київський журнал сучасної психології та психотерапії. (2024). Спецвипуск 11–12: Діагностика психоемоційного стану в умовах війни. Київ: KISPP.
13. Калька, Н. (2023). Арттерапія і війна: досвід практичної роботи з населенням прифронтових територій. Львів.
14. Карамушка, Л. М., Терещенко, К., Креденцер, О. та ін. (2022). Адаптація шкали суб'єктивного благополуччя BBC-SWB до українського контексту. Психологія і суспільство, 3, 52–63.
15. Карамушка Л. М. (2022). *Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Методичні рекомендації*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. — 52 с. ISBN 978-617-7745-09-8.
16. Крейдун, Н. П., Харченко, А. О., Наливайко, О. О. та ін. (2022). Емоційна сфера жінок, які тривалий час перебувають у зоні проведення АТО. Психологія здоров'я та клінічна психологія, Вісник ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 72, 52–58.
17. Креденцер, О. В., Карамушка, Л. М. (2023). Переклад і апробація шкали позитивного ментального здоров'я (PMH Scale) для української вибірки. Психологічний журнал Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 9(2), 27–36.
18. Кузікова, С. Б., Зливков, В. Л., Лукомська, С. О. (2022). Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. Вісник Харківського державного університету. Серія «Психологічні науки», 2, 64–70.

19. Луценко, О., Фарафонова, Ю. (2022). Арттерапевтична група емоційної підтримки (онлайн) у період війни: досвід проведення, спостереження, висновки. *Простір арт-терапії*, 2(32), 68–81.
20. Макарова, О. П., Червоний, П. Д. (2023). Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах. *Габітус*, 34, 120–125.
21. Міністерство охорони здоров'я України. (2024). Уніфікований клінічний протокол ... № 1265.
22. Мошонська, Д. (2023). Стрес в умовах війни та можливі шляхи його опанування. *Scientific Collection "InterConf"*, 158, 189–192.
23. Назаревич, В. (2022). Артбук як спосіб досягнення цілісності методами творчого самовираження. У: *Простір арттерапії: матеріали XIX Міжнародної конференції*. Київ: ВГО «Арттерапевтична асоціація», с. 164–168.
24. Психологічний вісник. (2022). Українська адаптація шкали реактивної та особистісної тривожності (STAI) у молодіжних вибірках. 1, 52–59.
25. Психологічний вісник Ужгородського національного університету. (2022). Комплексна оцінка емоційних станів молоді ... Ужгород: УжНУ, 88–96.
26. Раєвська, Я. (2024). Арттерапія в Україні: сучасні тенденції та напрями розвитку. *Журнал практичної психології*.
27. Скнар, О. М., Реброва, К. В. (2009). Арттехніка «Колаж»: діагностичний і терапевтичний потенціал. *Простір арт-терапії*, 2(6), 106–117.
28. Соколова І.М., Шайхлісламов З.Р., Ладика М.С. Вплив умов бойових дій на психологічний клімат сім'ї. *Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського. Психологія* Том 33(72) № 5, 2022, С. 54-59

29. Тарарінова О. Практикум арттерапії у роботі з дітьми. – Київ: Тренінгова компанія «Основа», 2021. – 128 с.
30. Франкова, І., Чабан, О., Петренко, Г., Токарчук, А. (2023). Колективна травма населення України ... Психосоматична медицина та загальна практика, 8(3). DOI: 10.26766/pmgrp.v8i3.442.
31. Чабан, О. С. (2023). Психічне здоров'я в умовах війни: виклики, адаптація, стрес і стійкість. Психосоматична медицина та загальна практика, 8(3). DOI: 10.26766/pmgrp.v8i3.442.
32. Центр громадського здоров'я МОЗ України. (2021, 16 квітня). Що таке стрес та як з ним боротися. <https://www.phc.org.ua/news/scho-take-stres-ta-yak-z-nim-borotisya>
33. ЮНІСЕФ. (2024). Стан дітей та сімей в Україні під час війни: результати соціологічного опитування 2024 року. Київ: Представництво Дитячого фонду ООН (UNICEF) в Україні. 38 с.
34. Яблонська, Т., Кравченко, І., Бондар, О. та ін. (2023). Ukrainian Adaptation of the Brief-COPE Questionnaire. Економіко-правовий університет України.
35. Baer, Udo. (2012). Kreative Leibtherapie: Grundlagen und Methoden einer körperorientierten Psychotherapie. — Weinheim: Beltz Verlag. - 256 p.
36. Greenberg, J. S. (2016). Comprehensive Stress Management. - 13th ed. — New York: McGraw-Hill Education. - 480 p.
37. Lemyre, L., & Tessier, R. (2003). Measuring psychological stress: Concept, model, and measurement instrument in primary care research. Canadian Family Physician, 49, 1159-1160, 1166–1168.
38. Lemyre, L., & Lalande-Markon, M.-P. (2009). Psychological Stress Measure (PSM-9): Integration of an evidence-based approach to assessment, monitoring, and evaluation of stress in physical therapy practice.

Physiotherapy Theory and Practice, 25(5–6), 453–462.
<https://doi.org/10.1080/09593980902886321>.

39. Lukat, J., et al. (2016). Psychometric properties of the Positive Mental Health scale (PMH-Scale). BMC Psychology.
<https://doi.org/10.1186/s40359-016-0111-x>.

40. Pontin, E., Schwannauer, M., et al. (2013). A UK validation of a general measure of subjective well-being: The modified BBC Subjective Well-Being Scale (BBC-SWB). Health and Quality of Life Outcomes, 11:150.
<https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-150>.

41. Qian, J., Sun, S., Wang, M., Sun, X., & Yu, X. (2023). Art-based interventions for women's mental health in pregnancy and postpartum: A meta-analysis of randomised controlled trials. Frontiers in Psychiatry, 14, 1112951.
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1112951>

42. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

43. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R. E., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

44. Vaingankar, J. A., Abidin, E., et al. (2011). The positive mental health instrument: Development and validation of a culturally relevant scale in a multi-ethnic Asian population. (Psychometric study).

45. Дацун О. В., Черногод Р. В. (2023). Особливості застосування техніки мандала в психокорекції емоційних станів у жінок-переселенок. // Психологічний журнал. - № 4 (18). - С. 56–65. - Чернігів: Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

46. Казкотерапія як арт-терапевтична техніка у роботі практичного психолога // Науковий журнал «Психологічні перспективи». – 2023. – № 32. – С. 58–67.