

Міністерство освіти та науки України  
Національний університет «Острозька академія»  
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту  
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеня магістра

на тему «**Корекція психоемоційного стану дружин військових  
засобами арт-терапії**»

Виконала студентка II курсу, групи ЗМПс-21  
напрямку підготовки 053 «Психологія»  
**Немировська Тетяна Ігорівна**

**Керівник:**

Карповець Максим Вячеславович  
кандидат філософських наук, доцент

**Рецензент:**

Грицук Оксана Вікторівна, кандидат  
психологічних наук, доцент кафедри  
психології Горлівського інституту іноземних  
мов Державного вищого навчального закладу  
«Донбаський державний педагогічний  
університет»

Допущено до захисту

Завідувач кафедри:

\_\_\_\_\_ Оксана МАТЛАСЕВИЧ

Острог, 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ .....	9
1.1. Розгляд поняття психоемоційного стану в умовах війни .....	9
1.2. Особливості переживань дружин військовослужбовців.....	14
1.3. Психологічна стійкість як основа емоційної регуляції психічних станів особистості.....	21
Висновки до 1 розділу .....	28
РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ .....	30
2.1. Характеристики різних видів психологічної допомоги в роботі з родинами військовослужбовців.....	30
2.2. Аналіз ефективності арт-терапевтичних методів в роботі з дружинами військовослужбовців.....	34
2.3. Мандалотеапія як метод роботи з внутрішніми ресурсами особистості.....	38
Висновок до розділу 2.....	42
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНІ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	44
3.1. Опис вибірки та організація методики дослідження.....	44
3.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	50
3.3. Практичні рекомендації для психологів щодо корекції психоемоційного стану дружин військовослужбовців засобами мандалотерапії .....	59
Висновки до розділу 3 .....	66
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ .....	72
ДОДАТКИ.....	81

## ВСТУП

**Постановка проблеми.** Війна пронизує всі верстви населення, однак питання психоемоційного стану дружин діючих військових, які зазнають тривалих розлук і перебувають в постійній тривозі за життя та здоров'я близької людини набуває особливої актуальності.

На сьогодні існує невелика кількість сучасних досліджень в даній темі. Варто зосередити увагу на наукових доробках Журавльова Н.Ю., Гурлева Т.С.[20], які вивчали психологічну допомогу дружинам демобілізованих військовослужбовців, акцентуючи увагу на особливостях формування психотерапевтичного контакту з ними. Також Сорокіна О.А. та Шинкарьова Л.В. [55] досліджували особистісні ресурси дружин учасників бойових дій у складних життєвих ситуаціях, аналізуючи їхній емоційний стан та вплив соціального оточення. Однак тема стану саме стану дружин, чиї чоловіки ще недостатньо досліджена.

Підвищений щоденний стрес серед сімей військовослужбовців є потенційним тригером для розвитку проблем з психічним здоров'ям. Кількість запитів на психологічну підтримку зростає: з 15% у 2022 році до 56% на початок 2024 року (на прикладі звернень до Служби психосоціальної підтримки дружин військових) [14].

Дружини військовослужбовців стикаються зі значним психологічним навантаженням, яке спричинене тривалим перебуванням чоловіка в зоні бойових дій, постійним очікуванням новин, тривою за його життя та здоров'я, а також необхідністю самостійно виконувати функції обох батьків, підтримувати сім'ю та дітей в умовах відсутності партнера. Цей складний і тривалий стан невизначеності та очікування може призводити до розвитку хронічного стресу, тривожності, депресивних станів та інших психоемоційних розладів.

Актуальність ускладнюється тим, що після повернення з війни відбуватиметься повторна ретравматизація і адаптація до нових реалій. Тому

необхідно посилювати ресурсність і стійкість дружин військових під час перебування чоловіка в зоні бойових дій, надавати всебічну підтримку та проводити психоедукацію, аби українське суспільство мало майбутнє на відновлення та посттравматичне зростання.

Результати ізраїльських [77] досліджень показують, що психоемоційний стан дружин військових має вирішальний вплив на успішність реінтеграції військовослужбовців після повернення додому, а також на загальну атмосферу в родині. У європейських [47] країнах арт-терапія використовується як метод психологічної підтримки і показує високу ефективність у роботі з жінками, що знаходяться в стресових умовах.

**Актуальність проблеми** – це підкреслити важливість роботи з цією групою населення, зосередившись над розробкою програм психологічної підтримки дружинам діючих військових, які допоможуть зменшити вплив хронічного стресу та покращать їхню здатність підтримувати своє емоційне здоров'я та своїх родин. Зокрема, у роботі розглядається корекція психоемоційних станів засобами арт-терапії, адже саме цей інструмент сприяє емоційному звільненню, розвитку самоконтролю та зміцненню здатності адаптуватися до складних життєвих обставин [2].

**Мета дослідження** – апробувати методики арт-терапії для корекції психоемоційного стану дружин військових із подальшим розробленням методичних рекомендацій для підтримки емоційної стабільності психічних станів.

**Об'єкт дослідження** – психоемоційний стан дружин військових, чиї чоловіки перебувають на війні.

**Предмет дослідження** – вплив арт-терапевтичних методів на психоемоційний стан дружин військових.

**Завдання дослідження:**

1. теоретично охарактеризувати поняття психоемоційного стану;

2. дослідити особистісні зміни та почуття дружин військових, які чекають чоловіків з війни;
3. охарактеризувати емоційні та психологічні проблеми дружин військових;
4. вивчення методів арт-терапії, які використовуються у роботі з емоційною пружністю та посиленням життєстійкості;
5. емпірично дослідити вплив арт-терапевтичних методів та мандалотерапії на психоемоційний стан дружин військових;
6. розробити рекомендації для психологів, які працюють з родинами військових, щодо використання мандалотерапії в корекції психоемоційного стану з ціллю посилення життєстійкості і внутрішньої ресурсності для подолання стресових подій.

#### **Гіпотези науково-дослідної роботи:**

1. арт-терапія сприяє покращенню психоемоційного стану дружин військовослужбовців, допомагаючи знизити рівень тривожності, стресу та поліпшити загальний емоційний фон;
2. регулярна участь у групових сеансах арт-терапії підвищить здатність учасниць до емоційної саморегуляції та поліпшить їхню здатність адаптуватися до складних життєвих обставин;
3. арт-терапія як невербальний засіб самовираження сприятиме безпечному вивільненню накопичених емоцій та покращенню психологічного стану.

**Методологія дослідження.** Вибіркою нашого дослідження є 45 жінок, дружин діючих військовослужбовців віком 18–50 років, які прийняли участь в онлайн-опитуванні та 8 жінок військовослужбовців благодійного центру «Метаноя», які прийняли живу участь в психологічному тренінгу з використанням арт-методів.

#### **Методи дослідження:**

- *теоретичні методи*: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукового доробку, допомагають дослідити як переживання війни впливають на емоційний стан і поведінку дружин військових;

- *емпіричні методи*: анкетування для збору інформації від дружин військових щодо їхнього психоемоційного стану, рівня резильєнтності та наявності внутрішніх опор, а також анкетування щодо змін психоемоційного стану до і після проведення арт-терапевтичних сесій: а) тест «Basic Ph» – опитувальник для самодіагностики за інтегративною моделлю психологічного виживання людини після сильного стресу Basic Ph; б) дослідження за шкалою стійкості Коннор – Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale (CDRISC-10) (адаптована україномовна версія 2021 р.).

- *математико-статистичні методи*: описові статистики, статистичний аналіз даних результатів емпіричних досліджень на основі кореляційного аналізу r-Пірсона.

Статистична обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою програми SPSS для Macintosh, версія 30.0.0.0 (172).

**Теоретична та практична значущість наукового дослідження** полягає в розширенні наукових знань про психоемоційний стан родин військових, які чекають захисників з війни, у контексті тривалих стресових ситуацій. Дослідження доповнить існуючі теоретичні підходи до вивчення стресу, адаптації та сімейних відносин в екстремальних умовах. Одержані дані можуть бути використані для розвитку суміжних наукових напрямів, таких як дослідження психологічної стійкості, міжособистісної взаємодії у сім'ях під час стресових періодів та особливостей посттравматичного зростання.

Дослідження надасть практичні рекомендації для психологів, соціальних працівників та педагогів щодо роботи з родинами військовослужбовців, які стикаються зі стресом та емоційними труднощами. Висновки дослідження можуть бути використані для вдосконалення державних політик і програм

підтримки ветеранів та їхніх родин, зокрема щодо профілактики розлучень, ПТСР і тривалих емоційних розладів.

Практична значущість забезпечує конкретні інструменти, які сприятимуть підвищенню якості життя родин військовослужбовців та зниженню психологічного навантаження. Запропоновані рекомендації для підтримання психічної пружності дружин військових можуть використовувати центри психореабілітації для відновлення стану родин, психологи та психотерапевти в індивідуальній та груповій роботі з цими категоріями людей. Матеріали дослідження можуть бути включені в курси з військової психології, психологічної реабілітації та кризового консультування. На основі отриманих результатів можна розробити навчальні програми для фахівців, які працюють із ветеранами та їхніми родинами, зокрема тренінги з розвитку емоційної стійкості та сімейної гармонії.

**Новизна дослідження.** Вперше використано методика мандалотерапії, що показала зв'язок між емоційним станом дружин військових та їхньою здатністю зосереджуватися на повсякденних справах та зменшувати рівень емоційної напруги. Виявлено позитивний зв'язок між резильєнтністю та каналами ресурсів віра та раціональне мислення, які використовують дружини військових. Створена та апробована методика мандалотерапії «Дерево Життя», яка довела покращення психоемоційного стану після проведення групової сесії арт-терапії.

Використання арт-терапевтичних методів в умовах сучасних військових конфліктів, де жінки військовослужбовців стикаються з різними психологічними та емоційними викликами, сприяє посиленню їхньої стійкості та зміцненню родинних стосунків. Це дозволяє гармонізувати емоційний стан дружин військових в умовах очікування та невизначеності. Використання мандалотерапії дозволяє знизити рівень стресу, посилити психологічну пружність та сприяти емоційному відновленню, що є надзвичайно важливим у контексті адаптації до умов невизначеності та післявоєнного життя.

**Структура дослідження.** Структура та обсяг дослідження зумовлені метою та завданнями. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку та списку використаних джерел (78 найменування, з них – 8 іноземною мовою), 3-х додатків.



# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

## 1.1. Розгляд поняття психоемоційного стану в умовах війни

Сучасний світ дедалі частіше стикається із затяжними конфліктами, які впливають не лише на політичну та економічну сфери, а й на психоемоційний стан людей. Війна, яка триває роками, формує специфічний соціальний і психологічний клімат, де емоційна стабільність стає викликом для кожного, хто живе в умовах постійного стресу. Це особливо актуально для військовослужбовців і членів їхніх родин, які змушені адаптуватися до реалій життя в стані постійної небезпеки.

В працях Леонт'єв Д.О. зазначає: «психоемоційний стан – це інтегральний показник емоційного і психологічного благополуччя людини, який включає в себе настрій, почуття, мислення та здатність адаптуватися до життєвих обставин. Він показує здатність особистості адаптуватися до зовнішніх умов та справлятися зі стресовими ситуаціями» [44]. В умовах невизначеності психоемоційний стан пізнає значні зміни через яскраво виражені орієнтири, втрати ризику.

Психоемоційні стани являють собою періодичні зміни в емоційному стані особи, які є реакцією на різноманітні впливи, такі як життєві обставини, стан здоров'я та інші чинники. Ці стани, аналогічно до інших психічних явищ, проявляються у вигляді внутрішніх переживань та ідей у свідомості особи, а також можуть існувати у несвідомому рівні психіки [13].

У нормальних умовах цей стан є динамічним і залежить від різних факторів: особистих, соціальних та зовнішніх. У контексті війни психоемоційний стан зазнає значних змін, зумовлених постійною небезпекою,

втратами та соціальною невизначеністю. Як зазначала Карамушка Л. М. «у цьому контексті можна говорити про те, що війна є найбільш вираженим негативним чинником, який впливає на психічне здоров'я особистості, оскільки цей чинник обумовлює пряму загрозу життя людини і різні вияви насильства (політичного, військового, економічного, сексуального тощо)» [25].

Емоційні процеси і стани – специфічна форма психічного відображення суб'єктивного ставлення людини до предметів або явищ навколишнього світу у формі безпосереднього переживання приємного або неприємного. Історично одна з найперших класифікацій емоційних переживань була запропонована німецьким філософом Іммануїлом Кантом (1724–1804), який вперше виділив емоції в окремий клас психічних явищ і поділяв всі емоційні стани людини на стеничні (такі, що посилюють активність, енергію) і астенічні (такі, що, навпаки, пригнічують, обмежують активність) [53].

У сучасній психології залежно від тривалості, складності, міри усвідомлюваності емоційні переживання поділяють на різновиди:

*Афект* – сильне, бурхливе та нетривале емоційне переживання, що виникає раптово, повністю оволодіває психікою людини та визначає єдину реакцію на ситуацію в цілому.

*Емоції* (у вузькому розумінні цього слова) – загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності у вигляді приємного чи неприємного.

*Почуття* – це специфічно людські, узагальнені, стійкі переживання ставлення до конкретних людських потреб, задоволення або незадоволення яких викликає позитивні або негативні переживання.

*Пристрасті* – сильні тривалі почуття, які захоплюють людину, володіють нею та виявляються в орієнтації всіх прагнень особистості в одному напрямку, зосереджені на одній меті.

*Настрій* – це загальний емоційний стан, який виразно не спрямований на щось конкретне, своєрідно забарвлює на певний час діяльність і поведінку людини, характеризує її життєвий тонус (позитивні – бадьорість, піднесеність; негативні – пригніченість). Мають здатність впливати на сприйняття та ефективність виконання діяльності.

*Стрес* – це стан сильного і тривалого психологічного напруження, який виникає в новій або несподіваній ситуації, що потребує пристосування до неї, адаптації.

*Фрустрація* – емоційний стан, який виникає, коли на шляху досягнення власної мети людина стикається з перешкодами, що неможливо здолати, і виявляється в переживаннях гніву, відчаю, безнадійності, втрати перспективи та розпачу стосовно досягнення бажаної мети [53].

Коли людина розуміє свої емоції та почуття, вміє їх виражати та розпізнавати в інших, то вона може впливати на свою діяльність та вибудовувати здорові відносини в родині. П. Антохін зазначає важливу роль емоцій у підтримці рівноваги особистості, «утримує життєві процеси в оптимальних межах і попереджує руйнівний характер нестачі або надлишку життєво важливих факторів через переживання потреби» [26].

Крива емоцій під час війни виглядає так: оптимізм, збудження, ейфорія, тривога, заперечення, страх, депресія, паніка, відчай, віра, надія, оптимізм. І так по колу. Американська психологиня Елізабет Кюблер-Росс [73] створила модель п'яти стадій прийняття життєвих змін: заперечення, злість, торг, депресія, прийняття. Ця модель застосовується для опису процесу адаптації до змін у житті, зокрема при втраті, хворобах та інших життєвих трансформаціях. Знання, як людина може пройти шлях від шоку до прийняття нової реальності, будуть актуальними для українського населення, зокрема для родин військових, які повинні будуть після повернення адаптовуватися до нового життя.

Заперечення являється першою реакцією людини на інформацію про життєві зміни або втрату і є також механізмом психологічного захисту, який дозволяє уникнути нервової емоційної кризи. На цьому етапі людина відмовляється прийняти реальність змін, що відбуваються, і намагається уникнути зустрічі з емоційним болем. У ситуації війни людина має право відчувати будь-які емоції, тому при «запереченні» людині важливо знайти підтримуюче оточення, дотримуватися режиму та рутинних справ.

Стадія гніву демонструє почуття розчарування та внутрішньої боротьби з несправедливою ситуацією, коли людина усвідомлює, що уникнути змін неможливо, але ще не готова прийняти цю реальність (Кюблер-Росс, 1969). З точки зору психології саме гнів повертає людину до реальності та спонукає до прийняття дії. Однак збільшується конфліктність у спілкуванні з оточуючими, тому близьких людям не варто сприймати гнів на особистий рахунок, а сфокусувати увагу на комунікацію та покращення взаєморозуміння. Використання технік релаксації, арт-терапії або когнітивно-поведінкових інструментів сприяють в роботі психолога для контролю над гнівом.

Торг – це спроба домовитися із собою, іншими або «вищими силами», щоб відкласти або уникнути змін (Франкл, 1959). Людина відкладає ухвалення рішення про своє життя у новій реальності. Для проживання торгу потрібно перемістити внутрішній фокус із сумнівів на конкретні дії, які можуть вплинути на ситуацію. Торг можна розглядати як спробу знайти сенс у змінах [64]. Стадія торгу необхідна для переходу до прийняття. Людина поступово втрачає ілюзії щодо можливості змінити реальність, і цей процес зменшує психічний стрес.

Депресія – психологічний стан, що характеризується байдужістю, пригніченістю, зневірою, зниженням працездатності, відсутністю енергії. Четверта стадія моделі під час якої людина переживає справжній емоційний біль. Цей етап є найважливішим і може тривати більше, ніж інші стадії. Проте він

необхідний для переходу до прийняття реальності. Депресія дозволяє людині усвідомити втрату та адаптуватися до нового життя.

Прийняття – це фінальний етап, коли людина визнає реальність, більше не чинить опір та починає пристосовуватися до нових умов життя. Це не обов'язково означає повне задоволення ситуацією, але про готовність жити далі, враховуючи нові реалії. Емоційно це може проявлятися як поступово або навіть певне полегшення після періоду інтенсивних негативних емоцій.

Дослідженням психотравм та наслідків її переживання займались Туриніна О. Л., Романовська Д. Д., Ілащук О. В. Як зазначають Музиченко І. В., Максимова Н. Ю. основу психотравми становлять або одиничний, надстресогенний досвід, або тривала існуюча, тривала стресова ситуація [59]. Українці вже 14 рік знаходяться в стресовій ситуації, тому актуальність роботи з психотравмою зростає.

Важливим в контексті нашого дослідження є поняття психотравми. Дослідники розглядають психотравму і як стан, і як ситуацію чи подію. Психотравма [65] (як ситуація/подія) – це будь-яка особисто значуща ситуація/подія, що має характер патогенного емоційного впливу на психіку людини і може, у випадку недостатності захисних психологічних механізмів, зумовити психічні розлади.

Як зазначає Царенко Л. Г., психотравма є «переживання невідповідності між загрозливими факторами ситуації та індивідуальними можливостями їхнього подолання» [49, с. 23]. Адже кожен реагує та проживає ситуації по-різному, в залежності від своєї психічної стійкості, цінностей та умов, в яких опинилися. Втрата близьких, постійний стрес, страх за своє життя і життя оточуючих створюють сприятливий ґрунт для розвитку психотравм і тривалих психологічних розладів.

У сучасних умовах війни психоемоційний стан людини стає одним із ключових факторів, що визначає здатність адаптуватися до змін, ефективно

функціонувати в соціальному середовищі та підтримувати психічне здоров'я. Особливо вразливими є ті, хто безпосередньо стикається з бойовими діями, а також члени їхніх родин, які перебувають в умовах очікування та невизначеності. Водночас розуміння психоемоційного стану, механізмів його змін і особливостей адаптації в умовах війни відкриває можливості для покращення психологічної допомоги. Усвідомлення закономірностей емоційних реакцій і стадій прийняття нової реальності дозволяє розробляти більш ефективні підходи до роботи з людьми, які переживають наслідки війни.

## **1.2. Особливості переживань дружин військовослужбовців**

Більшість українських досліджень стосуються психологічної реабілітації військових, зокрема праці Борисової О. О., Лебедевої С.Ю., Гульбас О. А., Матяш М. М. [16; 68; 37; 8; 36; 17; 9]. «Однак зазначається, що важливу роль відіграють як допомога військовому в пошуках нового сенсу життя, яким необхідно вірити, так і питанням відносин в родині, що вдома все добре, на них чекають і люблять» [11, с. 30]. В дослідженні Дідин Н. Ф. зазначається, що «офіцери достатньо високо оцінюють роль сім'ї як чинника впливу на психологічний стан військовослужбовців» [18, с. 280].

Карамушка Людмила в своїй праці «Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати» зазначає, що з дослідженнями Інституту психології імені Г. С. Костюка, дружини військовослужбовців демонструють високий рівень тривожності, який посилюється відсутністю можливості впливати на ситуацію. У таких умовах важливо надавати психологічну підтримку як військовим, так і їхнім родинам, сприяючи збереженню їхньої психоемоційної стійкості [25].

Численні вітчизняні дослідження зазначають, що одним із чинників впливу на морально-психологічний стан бійця є стан стосунків у сім'ї. Попри

міжнародний досвід досліджень підтримки сімей комбатантів, його пряме застосування в Україні ускладнене через унікальність контексту: бойові дії в Україні розгортаються безпосередньо на території країни, що спричиняє як пряму травматизацію сімей, так і вплив медіатравми війни [60]. І українські науковці, психологи та соціальні працівники зараз проводять дослідження та створюють велику кількість праць, присвячених психореабілітація військових та членів їхніх сімей, спираючись я на знання фахівців з психотравм [7; 40; 57; 38].

У статті Є. М. Тимошук, І. С. Бруяка та В. О. Любомирського «Роль інтуїції в структурі саморегуляції в умовах невизначеності» зазначається, що «невизначеність в умовах війни дуже часто провокує цілий спектр негативних станів та емоцій: тривога, страх, румінації, панічні атаки, депресивні стани, відчуття безпорадності, розгубленості, невпевненості в завтрашньому дні, стан афекту, відчуття провини, туга, небажання жити тощо» [58, с. 55].

Саме тому війна виступає однією з найсуттєвіших форм невизначеності, яка охоплює всі сфери людського життя і впливає на нього. А тривале перебування в умовах війни та тривоги «провокує наступні зміни у психоемоційному стані людини: постійний страх за життя та здоров'я близьких; втрата довіри до майбутнього; хронічне емоційне виснаження [25]. Невизначеними залишаються закономірності переживання жінками складних життєвих ситуацій, пов'язаних із перебуванням чоловіка в зоні бойових дій; які конкретні стрес-фактори будуть властиві для всіх дружин військових, а які матимуть індивідуальний вплив достеменно не відомо.

Психологиня Світлана Ройз зазначає про неминучий стан тривоги дружин військових, які вперше сповістили про служіння: «першої миті, як чоловік сказав про своє рішення йти служити, з'являється фон тривоги. Цей фон постійно присутній. Це маячок, який постійно відволікає і не дає повністю зосередитись на тому, чим зараз займаєшся. Це нормально, коли дружина/мама військового стає менш зібраною, розфокусованою» [51, с. 2]. Як бачимо, наявний прямий

зв'язок між емоційним станом дружин військових та їхньою здатністю зосереджуватися на повсякденних справах, оскільки постійний фон тривоги виступає своєрідним «маячком», що відволікає увагу та заважає підтримувати концентрацію на поточній діяльності.

Психологічні дослідження підкреслюють тісний взаємозв'язок емоційного стану членів сім'ї, зокрема дружин військовослужбовців, та самих військових, які перебувають на фронті. Згідно з концепцією «емоційного резонансу» (Найдьонова 2018) реакції на стресові події у військових на фронті та їхніх дружин вдома мають спільні характеристики, зокрема відчуття тривоги, хвилювання та емоційне виснаження. У цьому контексті жінки-дружини відіграють не лише роль підтримки, але й виступають своєрідними «емоційними буферами» для інших членів родини. Їхня емоційна стабільність сприяє зменшенню психоемоційного напруження не лише у дітей та батьків, але й у самих військових, які приїжджають у короткострокові відпустки.

Військові дії накладають особливий відбиток на психологічне благополуччя населення. Дослідження, проведені в Україні, показують, що тривалий військовий конфлікт збільшує кількість випадків посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних і депресивних розладів серед військовослужбовців, переселенців та їхніх родин. [42].

Військовослужбовці та члени їхніх родин є однією з найбільш вразливих груп в умовах війни. Для військових постійна участь у бойових діях формує стан емоційного виснаження, а також загострює симптоми ПТСР. Дружини та діти військових, які залишаються в тилу, переживають постійний страх за життя своїх близьких. Вони також стикаються з відчуттям самотності, підвищеною відповідальністю за родину в умовах постійної стресової ситуації.

За словами Лазаруса і Фолкмана (1984), стресова ситуація активує адаптаційні механізми, але якщо стрес стає хронічним, то це може призвести до емоційного вигорання, тривожності та депресії. Якщо адаптуватися до стресової



ситуації людина не може, то опір змінюється виснаженням, різким зниженням розумової і фізичної працездатності. Страх, тривога за близьких і відсутність контролю над подіями змушує людей перебувати в стані постійної психологічної напруги та порушує нормальний функціонал психіки.

Виснаження призводить до стресової травми, і потім може перейти у хронічний стрес (дистрес), що провокує повне виснаження та погіршення здоров'я. Хронічний стрес виникає, коли людина не бачить вихід із критичної ситуації і перестає шукати можливі варіанти вирішення проблем. В стадії виснаження дружини військових потребують допомоги, що полягає або в психологічній підтримці, або в усуненні стресора. Тому особливу увагу потрібно звертати на ознаки хронічного стресу при первинній психологічній діагностиці родин військових та засобам коригування їхнього стану.

Ознаками хронічного стресу являються:

- неможливість зосередитися на будь-чому;
- надто часті помилки під час роботи;
- погіршення пам'яті;
- постійне відчуття втоми;
- дуже швидке мовлення;
- періодично зникають думки;
- безпричинні болі в голові, спині, шлунку;
- робота не приносить колишнього задоволення;
- втрачається почуття гумору;
- якщо є залежність від нікотину, то різко зростає кількість викурених цигарок;
- спостерігається постійне відчуття голоду або навпаки втрата апетиту;
- з'являється пристрасть до алкогольних напоїв [49].

Вагомою проблемою психоемоційного стану дружин військових є саме розділеність родин, і як наслідок розділеність сімей. «На жаль, що довше

триватиме війна, то більше буде розлучень, – каже Людмила Слюсар, старший науковий співробітник Інституту демографії та соціальних досліджень імені М.В. Птухи НАН України». Збільшилась кількість розірвань шлюбу в Україні. У перший рік повномасштабної війни у статистиці розлучень був помітний спад, їхня загальна кількість продовжує зростати. За пів року розірвали свої шлюби 15,5 тисячі пар, що у 1,5 раза більше, ніж за такий самий період минулого року, та на 18% більше, ніж у 2021-му [41].

Це пов'язано з тим, що однією з основних причин є тривала розлука подружжя, що призводить до емоційної віддаленості та перегляду цінностей. Саме перегляд життєвих переваг під час війни підштовхує подружні пари до прийняття кардинальних рішень відмовлятися від «токсичних» або «формальних» стосунків або посилювати відносини в парі. Багато пар, які роками відклали розлучення «заради дітей», приймають це рішення під тиском нової реальності. Інші, одружуються і готові народжувати дітей в умовах війни.

Суспільство стикається зараз і з соціальними проблемами від розлучень, зокрема збільшується кількість матерів-одиначок, які потребують підтримки держави. Стабільність сім'ї часто розглядається як запорука соціальної стійкості. Якщо вдалось зберегти відносини, то сім'я стикається з іншими викликами. Люди зановому знайомляться після довгої розлуки, коли ветеран повертається додому [7]. Тому потрібен час та бажання пари працювати над відносинами, і найважливішою стає підтримка емоційного стану обох партнерів на відстані, аби зменшити ризики розірвання шлюбів.

Життя у тривалій розлуці, сприймається як норма, але викликає відчуження й руйнування родин – що є важливим фактором, який вказує на необхідність надання психосоціальної допомоги родинам військовослужбовців. Саме тому психоемоційний стан дружини військових є складним та багатогранним процесом, який обумовлений тривожними очікуваннями, емоційним усвідомленням та забезпечення балансу між ролями дружини, матері

та посередника між військовою і цивільною реальністю. Війна підтримує умови постійної невизначеності та тривоги в українських родинах, і все це посилюється відчуттям безпорадності та ізоляції. Тому питання стійкості і відновлення внутрішніх ресурсів для подальших дій як військового так і їхніх дружини є актуальним та важливим у побудові благополучного суспільства

Психологічні дослідження в Ізраїлі [71] показують, що родини військових, які перебувають у зоні конфлікту, мають вищий рівень стресу та потребують спеціалізованої психологічної підтримки: «Система психологічної підтримки в Ізраїлі включає поточну психологічну допомогу з метою формування і підтримки стійкості особового складу, психологічну підготовку військовослужбовців до виконання бойових завдань, а також допомогу військовослужбовцям і членам їх сімей, що піддалися дії екстремальних чинників службово-бойової діяльності» [6]. Військові конфлікти на Близькому Сході вказують на актуальність розробки програм підтримки для родини військовослужбовців, спрямованих на зниження рівня стресу та покращення психоемоційного стану.

Серед найбільш ефективних видів і форм психологічної допомоги сім'ям в умовах війни варто виділити такі: психологічне консультування (індивідуальне, сімейне), психологічна корекція, психологічна реабілітація, психотерапія (індивідуальна, парна, сімейна), тренінги з розвитку життєвих навичок членів сім'ї; групи взаємодопомоги і взаємопідтримки, психокорекційні групи; організація активного сімейного дозвілля [48].

Н. Жигайло та Т. Шолубка зазначають, що для подолання стресових ситуацій необхідно пристосуватися до нової дійсності та дотримуватися психологічних умов створення психологічної стійкості. «Сім'ї військових несуть посилене емоційне навантаження під час очікування чоловіків з зони бойових дій та після їх демобілізації. Беручи до уваги можливі складнощі післявоєнного

етапу життя сім'ї, фахівці розглядають категорію дружин бійців як окрему групу, яка потребує професійної психологічної підтримки» [29].

Важливим аспектом психологічної роботи з українськими жінками-дружинами військовослужбовців є здатність фахівця виявити чутливість до їхньої потреби у визнанні їхньої мужності та значущості зусиль, докладених у період випробувань, які випали на долю їхніх сімей. Це включає визнання їхньої ролі у підтримці чоловіка під час його служби, усвідомлення та прийняття емоційного навантаження, пов'язаного з постійною тривогою за життя та здоров'я чоловіка, а також визнання їхніх зусиль у забезпеченні благополуччя дітей і збереженні сімейної стабільності в період розлуки. Жінка, яка активно включена у життя свого чоловіка-військового, фактично стає учасницею боротьби за загальне благополуччя, виконуючи критично важливу роль у підтримці стійкості родини та суспільства в цілому. І як наголошує Журавльова, «це може зменшити кількість проявів вторинної травматизації дружин військовослужбовців» [20, с. 17].

Хочемо підкреслити, що психоемоційний стан дружин військовослужбовців є важливим аспектом загальної стабільності родин, особливо в умовах війни. Військові дії створюють ситуацію тривалої невизначеності, що нерідко призводить до емоційного виснаження. Саме тому дружини військових потребують спеціалізованої психологічної підтримки, спрямованої на розвиток їхньої стресостійкості, відновлення внутрішніх ресурсів та забезпечення балансу між їхніми ролями у родині. Це є ключовим фактором для збереження як психологічного здоров'я сімей, так і їхньої соціальної стабільності.

Наявний міжнародний досвід, як і дослідження українських фахівців, свідчить про необхідність створення програм психологічної допомоги, які враховують специфіку травматизації родин військових в умовах бойових дій. Зважаючи на унікальний контекст, коли війна розгортається безпосередньо на

території країни, ці програми мають бути адаптованими до потреб дружин військовослужбовців, щоб мінімізувати негативний вплив стресу, сприяти зміцненню сімейних відносин та підтримувати психоемоційну стійкість родин як важливої складової суспільного благополуччя.

### **1.3. Психологічна стійкість як основа емоційної регуляції психічних станів особистості**

Психофізіологічну стійкість (резильєнтність, *resiliency*), як зазначає Кокун О. М. «у найбільш загальному змісті можна розуміти як розумову, фізичну, емоційну та поведінкову здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач» [27, с. 27].

Поняття «життєстійкості» (*hardiness*) у науковий обіг було введено переважно зусиллями С. Кобаса та С. Мадді в роботах, що були опубліковані в кінці 70-х – першій половині 80-х років минулого століття. Цей феномен, що являє собою багатовимірну особистісну властивість, яка забезпечує захист людини від стресових впливів, привертає досить інтенсивну увагу науковців вже не перше десятиліття. Адже, внаслідок розвитку прикладної психології стресу та екзистенційної психології, стрімко зросла зацікавленість учених до таких явищ як стійкість особистості, здатність людини протистояти несприятливим умовам середовища, долати життєві та професійні кризи (Кокун, 2021-а).

Дослідження проблеми психологічної пружності та психічного здоров'я населення в умовах війни знайшло відображення в роботах таких українських вчених як Балахтар К. С., Н. Гусак Н., Чернобровкіна В., Максименко А. , Морозова О. Б., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Савчин, Т. М., Титаренко С. та інших.

Психологічна пружність (від англ. мови – *resilience* – пружність, еластичність) – це динамічний процес, спрямований на збереження у критичних ситуаціях стабільного рівня психологічного та фізичного функціонування, виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуючись до несприятливих змін. Життєстійкість, за словами Кравчук С. Л., необхідно розглядати як психологічний феномен, що на змістовно структурному рівні аналізу є складною інтегральною характеристикою особистості, яка дозволяє особистості протидіяти стресовим факторам, ефективно долати життєві труднощі та котра включає в себе декілька психологічних складових: емоційну, когнітивну, моральну, вольову та поведінкову» [34, с. 159].

Психологічна стійкість дружин-військових – це їхня здатність справлятися з емоційними викликами під час очікування чоловіка з війни, здатність зберігати мотивацію, відновлювати сили та ресурси протистояти мінливим подіям та викликам, продовжувати працювати, вести побут та дбати про дітей.

Протягом останніх років українці перманентно живуть в ситуації війни, страху та небезпеки. Залежно від особистої історії, досвіду попередньої травматизації, особистісних особливостей, наявності чи відсутності соціального ресурсу (сім'ї, друзів, колег), ці почуття є більш або менш емоційно заряджені. Нестабільність, непередбачуваність і загрозовість сучасного життя потребує знаходження нових способів буття у світі. Оцінка людиною свого стану тривожності є для нього істотним компонентом самоконтролю і самовиховання. Тому проблема відновлення та підтримки внутрішнього та соціального ресурсу стає все гострішою та актуальнішою.

Життєстійкість людини пов'язана з можливістю подолання різних стресів, підтриманням високого рівня фізичного і психічного здоров'я, а також з оптимізмом, самоефективністю і задоволеністю власним життям. Тому ці діагностики важливі в рамках дослідження питання стану дружин військовослужбовців.

Серед складових резильєнтності виокремлюють: 1) когнітивну гнучкість та рефреймінг; 2) ресурсні емоційні стани; 3) зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя; 4) ефективні стратегії копіngu; 5) соціальну компетентність.

Головний психіатр Армії оборони Ізраїлю Мікі Дорон говорить про те, що допомагає його нації вистояти та зберегти психічне здоров'я: сім'ї можуть серйозно допомогти солдатам, якщо зрозуміють, що і як відбувається, якщо будуть знати, що, коли і як робити. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни. Ізраїль за багато років навчився відвойовувати мир у війни, жити в нелегких реаліях [70].

Про успіхи ізраїльських фахівців у цій сфері говорять цифри: у європейських країнах на посттравматичний синдром страждають в середньому від 8,5% до 12% населення, в Ізраїлі – 8,25%. Якщо говорити про ветеранів війни, то, за словами М. Дорона, цей показник навіть нижче 4%. Ця країна зуміла підвищити психологічний ресурс свого народу для уникнення травматизації військовослужбовців, їх сімей та суспільства в цілому. Психіатр наголошує, що під час війни потрібно працювати не тільки з самими постраждалими, але й з їхніми родинami, спільнотою, з країною в цілому, нацією [70]. Також в Ізраїлі розроблена та успішно реалізується програма для жінок – майбутніх мам, яка вчить, як правильно виховувати дітей з раннього віку, аби допомогти їм стати, умовно кажучи, готовими до правильного вибору. В ізраїльському суспільстві відсутня дилема щодо необхідності участі чоловіків і жінок у військовій службі. Для ізраїльтян це є соціально усвідомленою нормою та обов'язком перед державою. Жінки не проявляють емоційних спроб утримати своїх чоловіків або синів від участі у бойових діях, оскільки глибоке розуміння неминучості та значущості цієї місії інтегроване в колективну свідомість суспільства. Така установка формується через багаторічний досвід існування в умовах постійної воєнної загрози та потребу забезпечення національної безпеки.

Існує психологічна пружність людини і цілого суспільства. Модель психологічної пружності Мікі Дорона складається з трьох складових: фізична вісь, ментальна та вісь соціальної системи. Усі вони взаємозалежні та переплітаються, але кожен використовує свій метод.

Фізична вісь є вектором прагнення особистості до фізичної активності та підтримання фізіологічної життєздатності організму. Регулярна залученість у фізичну активність, таку як заняття спортом, фізичні вправи та інші види рухової активності, сприяє збереженню та зміцненню фізичного здоров'я, підвищенню рівня енергії та стійкості до стресових факторів.

Ментальна вісь – це здатність індивіда до адаптивного сприйняття та інтеграції змін у навколишньому середовищі через опору на універсальні закони порядку. Ця вісь включає здатність особистості інтерпретувати події з погляду символічних або духовних смислів. У цьому контексті людина може звертатися до релігійних переконань, медитативних практик чи пошуку прихованих символів у подіях. Для релігійних людей характерним є сприйняття зовнішніх подій як частини божественного задуму або випробування їхньої віри, що дозволяє зберігати психологічну рівновагу у складних ситуаціях.

Вісь соціальної системи – це структура соціальної взаємодії, яка об'єднує індивіда із сім'єю, професійним середовищем та ширшою соціальною спільнотою. Віра у спроможність соціуму до колективного виживання та подолання криз є ключовим фактором соціальної згуртованості. У цьому контексті оперативне відновлення простору після надзвичайних подій, як-от терактів, має критичне значення. Яскравим прикладом є підхід, що застосовується в Ізраїлі: «після терористичних атак міські служби швидко очищають та відновлюють місце події, повертаючи його до звичного вигляду» [70]. Цей процес, зазвичай, триває лічені години. Така стратегія не лише мінімізує психологічну травматизацію населення, а й формує відчуття контролю



та стійкості соціальної системи, що підтримує колективну впевненість у спроможності спільноти долати виклики.

Тара Рейлі, канадська науковиця, яка працює в команді з досліджень і розвитку людської працездатності в Департаменті фітнесу Канадських збройних сил, де займається питаннями інтеграції жінок у бойові підрозділи та розробкою протоколів моніторингу травматизму, вважає, що жінки, на відміну від чоловіків, є більш стійкими. Як зазначає науковиця: « історія показує, що в часи голоду та екстремальних умов навколишнього середовища ймовірність виживання в жінок вища, ніж у чоловіків. Якщо припустити, що стійкість дорівнює виживанню, то жінки демонструють нижчий рівень смертності, ніж чоловіки, незалежно від віку, внаслідок чого жінки переживають чоловіків, як правило, на 10 років. У віці від 15 до 24 років чоловіки помирають втричі частіше, ніж жінки, і більшість смертельних випадків серед чоловіків відбуваються з власної вини, пов'язаною з безрозсудною поведінкою або насильством. У міру старіння чоловіків продовжує збільшуватись ризик смерті. Від хвороб, пов'язаних з курінням та вживанням алкоголю, помирає більше чоловіків, ніж жінок, а в 40 років набагато більше чоловіків, ніж жінок помирає від серцево-судинних та онкологічних захворювань» [21]. Аргументи щодо стійкості жінок у контексті виживання в екстремальних умовах мають як біологічне, так і соціально-поведінкове підґрунтя. З одного боку, жіноча стійкість може бути зумовлена еволюційними механізмами, які дозволяли жінкам ефективніше адаптуватися до несприятливих умов виживання. З іншого боку, відмінності в поведінкових моделях та соціальних ролях також роблять жінок менш схильними до ризикованої поведінки, що значно знижує ймовірність смерті від зовнішніх факторів, таких як нещасні випадки чи насильство. Важливим аспектом цієї проблеми є те, що в сучасних умовах ці гендерні відмінності мають значення не лише для розуміння процесів виживання, але й для формування стратегій підтримки здоров'я та профілактики ризикової поведінки у чоловіків та жінок.

Вважаємо за доцільне в контексті розвитку внутрішніх ресурсів використовувати концепцію внутрішньої опори С. Кобаси, який рекомендує зосереджуватися на трьох речах, «щоб мати опору:

1. здатність бачити сенс наших дій і готовність брати у них участь;
2. контроль – відчуття того що я маю вплив на життєві події і що я ефективний у діях;
3. виклик – здатність сприймати ситуацію як можливість для розвитку, виконання ефективних дій» [69].

У літературі можна зустріти ще одне поняття в контексті пружності – це посттравматичне зростання. Це досвід позитивних змін, що з’являються в результаті боротьби з важкими життєвими кризами. Сьогодні дослідними найчастіше описують *psychological resilience* (психологічну резильєнтність, психологічну пружність, життєстійкість, стійкість до травмівних впливів) – здатність швидко відновлюватися фізичне і психічне здоров’я після стресових та травмівних подій.

Психологічна пружність характеризується:

- відсутністю надмірної самокритики й негативних уявлень про себе;
- здатністю до усвідомлюваних дій у будь-якій ситуації;
- умінням упоратися з горем і занепокоєнням;
- готовністю долати перешкоди у стосунках;
- діями, спрямованими на досягнення кращого фізичного здоров’я і психічного стану;
- оптимістичністю [32].

Психологічна пружність виявляється через такі змістовно-структурні компоненти: 1) залученість (визначається як переконаність у тому, що особистість отримує задоволення від життя, власної діяльності. Відсутність такого переконання породжує в особистості відчуття себе «поза» життям, почуття відторгнутості); 2) потреба в пізнанні (особистість завжди відкрита

новому досвіду, новим враженням); 3) контроль (переконаність у тому, що особистість сама обирає свій шлях у житті, власну діяльність); 4) здатність ставити реалістичні цілі та здійснювати діяльність, спрямовану на їх досягнення; 5) прийняття ризику (переконаність у тому, що знання, які отримуються з позитивного чи негативного досвіду, сприяють розвитку особистості. Особистість розглядає життя як спосіб набуття позитивного та негативного досвіду. Особистість розвивається через активне засвоєння знань з позитивного і негативного досвіду та подальше їх використання.); 6) винахідливість; 7) гнучкість; 8) оптимізм; 9) когнітивна складність (особистість орієнтована на пізнання складних явищ, їй подобаються складні та важкі завдання, проявляє інтерес до складних ідей); 10) альтруїзм [33].

Посттравматичне зростання сприяє розвитку, психологічній зрілості та самоактуалізації людини. Важливо звернути уваги на фактори сімейного рівня, що сприяють психологічній стійкості військовослужбовців і впливають на стан стійкості і родини: емоційні зв'язки, комунікація, підтримка, близькість, легкість адаптації до змін.

Отже, життестійкість виступає фундаментальним психологічним ресурсом, який забезпечує індивіду можливість ефективно адаптуватися до змінного середовища, долати невизначеність майбутнього та справлятися з тривожними переживаннями. Постійне перебування у середовищі змін спонукає особистість до активного пошуку нових шляхів вирішення життєвих завдань. Завдяки цьому формується гнучкість мислення, розширюється спектр поведінкових стратегій і підвищується здатність до інноваційного підходу у вирішенні проблем. Таким чином, життестійкість забезпечує не лише стійкість до деструктивних впливів зовнішнього середовища, а й сприяє розкриттю творчого потенціалу особистості. Процес подолання труднощів і пошуку альтернативних способів дій стає своєрідним каталізатором для розвитку внутрішніх ресурсів, підвищення впевненості у власних силах та формування відчуття особистого прогресу.

## Висновки до 1 розділу

У цьому розділі ми теоретично дослідили вплив арт-терапії на психоемоційний стан дружин військовослужбовців, зосереджуючи увагу на ключових психологічних аспектах, що виникають у контексті тривалого стресу та воєнних викликів. Результати нашого дослідження дозволяють зробити низку важливих висновків щодо природи та динаміки психоемоційних змін, які переживають дружини військових, а також визначити основні напрямки застосування арт-терапії як інструменту психоемоційної підтримки.

Нами було виявлено, що психоемоційний стан дружин військовослужбовців є складним і багатогранним феноменом, який формується під впливом таких чинників, як тривалі періоди очікування, відчуття безпорадності, соціальна ізоляція та необхідність виконання ролі одночасно і дружини, і матері, і «емоційного буфера» для військовослужбовця та інших членів родини. Війна створює унікальні умови, у яких психоемоційний стан дружин військових набуває ознак хронічного стресу, що супроводжується тривожністю, емоційним виснаженням та ризиком розвитку посттравматичних розладів.

У процесі дослідження було визначено, що ефективна підтримка психоемоційного стану дружин військових має включати психотерапевтичні методи, зокрема арт-терапію, яка дозволяє покращити емоційний стан, знизити рівень стресу та сприяти розвитку психологічної стійкості. Арт-терапія допомагає виразити глибинні емоції через творчий процес, що знижує внутрішню напруженість і сприяє відновленню емоційного балансу. Наукові дослідження підтверджують ефективність арт-терапевтичних технік у подоланні травматичних наслідків та розвитку адаптивних ресурсів особистості.

Нами було систематизовано підходи до класифікації емоційних станів, що виникають у дружин військовослужбовців. Визначено, що до таких станів відносяться афект, емоції, почуття, пристрасть, настрої, стрес та фрустрація. Найбільший вплив на загальний психоемоційний стан мають стресові реакції, які

виникають через невизначеність майбутнього та відсутність можливості контролювати життєві обставини. У зв'язку з цим виникає необхідність цілеспрямованої роботи із цими станами за допомогою арт-терапевтичних технік, спрямованих на зняття емоційного напруження та розвиток адаптаційних можливостей. Такі методи дозволяють не лише стабілізувати емоційний стан, але й підвищити здатність особистості справлятися з викликами сучасності.

Крім того, було з'ясовано, що одним із важливих механізмів підтримки психоемоційної стійкості дружин військових є їхня здатність до саморегуляції та розвитку внутрішніх ресурсів. Цей процес можна оптимізувати через використання арт-терапії, яка сприяє розвитку когнітивної гнучкості, емоційної стабільності та стійкості до дії зовнішніх стресових чинників. Було встановлено, що арт-терапевтичні техніки, такі як малювання, ліплення, створення колажів та музична терапія, мають значний вплив на стабілізацію емоційних реакцій та посилення почуття контролю над власними переживаннями.

Загалом, результати теоретичного аналізу підтверджують необхідність інтеграції арт-терапії у систему психологічної підтримки дружин військовослужбовців. Успішна реалізація таких програм сприятиме зміцненню психоемоційної стійкості, зниженню рівня тривоги та покращенню адаптаційних можливостей жінок у кризових ситуаціях. Виявлені закономірності та науково обґрунтовані підходи можуть стати основою для подальших емпіричних досліджень та розробки інноваційних програм психологічної підтримки родин військовослужбовців. Водночас необхідно продовжувати вивчення спеціальних потреб родини військовослужбовців, впроваджуючи інноваційні методи психологічної підтримки для них та їх сімей.

## **РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

### **2.1. Характеристики різних видів психологічної допомоги в роботі з родинами військовослужбовців**

Науковці та психологи-практики використовують різні методи арт-терапії у роботі з психічною травмою. Шон Мак-Ніффа розглядав ці методи як зцілювальні можливості мистецтва у реалізації творчого потенціалу людини. Саме творчість, на думку дослідника, сприяє відновленню ресурсів, розвитку впевненості, уяви, налагодженню контактів з іншими людьми, зцілення від психотравм.

Доцільно буде використовувати зарубіжний досвід, зокрема американської психологічної асоціації (АРА), яка розробила десять порад, які можуть зробити власну психіку більш адаптивною та витривалою:

- 1) створюйте ефективні зв'язки;
- 2) уникайте схильності сприймати кризи як непереборні проблеми;
- 3) прийміть те, що зміни є природними та яких неможливо уникнути;
- 4) рухайтесь до власних – реалістичних – цілей;
- 5) потрібно ухвалювати рішення, які допоможуть вам зіткнутися з вашими викликами;
- 6) шукайте можливості для самореалізації;
- 7) виховуйте позитивне сприйняття себе і своїх можливостей;
- 8) сприймайте події, орієнтуючись на перспективу й контекст;
- 9) підтримуйте оптимістичний погляд на життя;
- 10) піклуйтеся про себе [63].

Серед психотерапевтичних напрямів психологічного супроводу та психологічної реабілітації військовослужбовців грузинські фахівці

рекомендують розмовну (раціональну) терапію, бодинаміку, аутогенне тренування, NLP-терапію, поведінкову терапію, ігрову терапію, аромотерапію, арттерапію, музичну терапію, бібліотерапію, зцілення вірою [44].

Після війни США в Афганістані й Іраку перша загальна рекомендація американських спеціалістів полягає в тому, щоб тримати всю сім'ю у фокусі терапії, зокрема проводити терапію родини як цілісної системи. Вони пропонували залучати як військового, так і дружину й дітей. Це сприятиме налагодженню стосунків в сім'ї, адаптації до нових умов, психологічному розвантаження та м'якому пропрацюванню травм та болісних подій, які пережили всі члени родини.

Т. Хіроно (2019) для запобігання дистресу в момент возз'єднання військовослужбовця з сім'єю запропонував проводити консультативне втручання, що спрямоване на розвиток чіткої та ефективної комунікації між членами сім'ї щодо їх потреб та бажань, зокрема, техніку обговорення, яка дозволить сім'ї дійти згоди про цінності та критерії, яким має відповідати кожен член сім'ї [32]. Натомість сучасні українські психологи організації «*Veteran Hub*» створили карткову гру «Світи» та зазначають, що вони усвідомлюють, наскільки багато кожен із партнерів проживає окремо під час війни та як складно вмістити все своє життя у короткі та рідкісні зустрічі. Вони наголошують на важливості збереження значущих для пари розмов як під час служби, так і після її завершення, підкреслюючи необхідність рівноцінного визнання та врахування досвіду обох партнерів. Якраз ця активність сприятиме кращому розумінню партнера, цінностей, досвіду проживання подій війни та як кожен з цим впорався. Це можливість нагадати одне одному, чим цінні ваші стосунки та за що ви вдячні. Аби війна не була руйнівною для пар.

Гуманістична психотерапія (від лат. *humanus* – людський) – це вид психологічної допомоги, що спрямована на утвердження цінності людського буття, базується на значущості актуальної ситуації, досвіду клієнта, на вірі у його

конструктивні сили, здатність до свідомого і відповідального творення себе і власного життя (Бюлер Ш., Бьюдженталь Д., Маслоу А. , Мей Р. , Роджерс К., Франкл В. та ін.). Базовою умовою для забезпечення особистісного зростання клієнта у гуманістичному підході вважається якість ставлення психолога до людини, а саме, прояви прийняття, емпатії, поваги до неї, а також підтримка процесу переживання клієнта. Важливим є врахування цінностей, мотивів, насущних потреб клієнта, сприяння їх підвищенню [41]. Згідно дослідження Олег Кокун, ці аспекти якраз і важливі в роботі з дружинами військовослужбовців.

Передумови для особистісної зрілості закладаються в процесі переосмислення травмивного досвіду, світу і себе у світі. Люди, що надають психологічну допомогу й підтримку, здійснюють психологічний супровід, можуть сприяти посткризовому зростанню, дотримуючись певних правил:

1. якщо орієнтуватися лише на хвороби та розлади, можна не помітити позитивних змін у житті людини;
2. джерелом посттравмивного зростання є не травма, а сутність людини, її боротьба з випробуваннями та їхніми наслідками, осмислення того, що сталося;
3. завжди пам'ятайте про можливість для зростання, але не вважайте, що зростання має обов'язково бути; якщо воно не проявляється, значить, людина неспроможна чогось навчитися зі свого досвіду;
4. не нав'язуйте «зростання» людині з травмивним досвідом, не змушуйте їх думати, що вони зобов'язані зростати;
5. помічайте прояви посттравмивного зростання, і коли вони з'являються, приділяйте цьому належну увагу аби віддзеркалювати їх, це допоможе людині помітити й інші позитивні зміни;
6. Якщо таким чином спілкуватися з людиною, в якій є травмивний досвід, то вона зрозуміє, що важливо говорити не лише про негативні, а й про позитивні зміни [47].



Також досить потужним джерелом натхнення й відновлення є уява. До ресурсів уяви дослідники відносять медитацію, насолоду тишею, майндфулнес, захоплення символами, які надихають й творчість.

Цікавим напрямом у корекції психоемоційного стану дружин військових є тілесно-орієнтована психотерапія. Це напрямок психотерапії, який працює з психологічними проблемами клієнтів через процедури тілесних вправ і тілесного контакту. Саме взаємний вплив і єдність тілесного і психічного і лежить в основі ефективності тілесно-орієнтованої терапії.

Тілесні вправи та практики в цьому процесі є інструментом для:

- 1) поглиблення контакту клієнта з власним тілом;
- 2) отримання безпечного нового досвіду взаємодії;
- 3) встановлення зв'язку між думками, емоціями та тілесними відчуттями клієнта;
- 4) навчання клієнта практикам саморегуляції;
- 5) активізація внутрішніх ресурсів клієнта.

Техніки тілесного усвідомлення і контакту з тілом (наприклад, техніки дихання), техніки заземлення та техніки роботи з емоціями активно використовуються і доповнюють інші методи роботи з особистістю.

У роботі з дружинами військових важливим аспектом є підтримка ресурсного стану, посилення самоцінності та внутрішніх опор, щоб справлятися зі всіма життєвими викликами. Тому арт-терапевтичні методи є універсальним інструментом, які допомагають покращити настрій, підвищити рівень самооцінки, самоцінності, знайти ресурси діяти й бути більш живою, допомагають відрефлексувати емоції та різні стани. Рівень ресурсного потенціалу обумовлює успішність процесу психологічної реабілітації особистості, що зазнала травматичного досвіду війни.

Значущим є залучення позитивного досвіду міжнародних фахівців та адаптація існуючих методик переживання стресу, травми до українського

контексту. Такий підхід підвищить сприятиме стабілізації емоційного стану членів родини та ефективній реабілітації військовослужбовців. Подальше вдосконалення підходів до психологічної допомоги передбачає інтеграцію інноваційних методів та підходів, спрямованих на зміцнення соціальної та емоційної стійкості родин, які переживають складні життєві обставини.

## **2.2. Аналіз ефективності арт-терапевтичних методів в роботі з дружинами військовослужбовців**

Арт-терапевтичні технології в діяльності спеціалістів можуть використовуватися в діагностичних, розвивальних та корекційних цілях, тому що за допомогою творчого самовираження своїх внутрішніх проблем на папері, за допомогою виконаних з пластиліну фігур і т.п., можливо донести інформацію про існуючу проблему, яку людина, не наважилась би озвучити за допомогою словесного контакту. Через малюнок або інший вид творчої діяльності дитина може зобразити негативні та поділитися позитивними емоціями.

Як поліфункціональний вид психотерапевтичної допомоги арт-терапія сприяє вирішенню низки завдань у процесі реабілітації військовослужбовців, учасників бойових дій, зокрема при травматичному стресі та посттравматичних стресових розладах. Використовуючи різні техніки арт-терапії, можна подолати захисні механізми, які перешкоджають адаптуванню до буденного життя (витіснення травми та її наслідків), спричинюючи формування та розвиток нових конструктивних захисних механізмів, які сприяють усвідомленню нового сенсу у минулих ситуаціях [3].

Методика арт-терапії базується на концепції, згідно з якою внутрішнє «Я» особистості знаходить вираження у візуальних символах та художньо-образних конструктах, що виникають у процесі творчої діяльності. Вважається, що під час спонтанної художньої творчості, коли індивід не зосереджується на кінцевому

результаті, а діє інтуїтивно та імпульсивно, відбувається несвідоме перенесення внутрішнього досвіду, емоційних станів та глибинних переживань на матеріальний об'єкт творчості.

У контексті арт-терапії такими об'єктами можуть бути малюнки, живописні твори, ліплення з глини, скульптури та інші форми художньої продукції. Створення цих об'єктів активує глибинні психічні процеси та сприяє зовнішній об'єктивації внутрішніх переживань. З огляду на це, художні образи розглядаються як символічне відображення емоційно-психологічного стану особистості та інструмент діагностики її внутрішнього світу. Таким чином, методика арт-терапії сприяє підвищенню рівня емоційної усвідомленості, інтеграції особистісного досвіду та актуалізації адаптаційних ресурсів. Унікальність цього методу полягає у здатності знижувати бар'єри свідомого самоконтролю, дозволяючи людині виразити ті аспекти її внутрішнього світу, які важко вербалізувати за допомогою традиційних форм комунікації.

Ми опиралися на результати дослідження, яке проводили Сорокіна О.А. та Шинкарьова Л.В. у 2022 році для подальшого удосконалення методологічного підходу вираження емоцій через техніки малювання, зокрема на вивчення впливу мандалотерапії на психоемоційний стан дружин діючих військовослужбовців.

При використанні арт-терапії як методу боротьби з тривогою, стресом потрібно дотримуватися певних правил:

1. обрати ті матеріали, робота з якими дійсно принесе задоволення;
2. бути зосереджений (–ою) на процесі, а не на результаті;
3. обирати ті види діяльності з яким ви вже хоч трошки знайомі;
4. не планувати створити щось конкретне, рухатись за своїм покликом.

Арт-терапія досить багатогарна, з'являються нові методи, удосконалюються дієві методики в роботі зі стресом, тривожністю, гнівом, тощо, а також в більшості бачимо залучення комплексного підходу з використанням

декількох технік одночасно [46]. Ми виокремили нетипові методи в арт-терапії для емоційного розвантаження, які можуть бути застосовані в роботі з стабілізацією емоційного стану дружин військовослужбовців.

1. *Взаємодія з будь-якими іншими крупами (краще манка)*. Перебирання в руках сипучих круп діє розслаблююче на нервову систему через сенсорну стимуляцію.

2. *Вокалізація*. Чудовий метод, щоб впоратись з багатьма емоціями, зокрема тривогою. Переживання не «законсервовуються» в середині тіла, фокус уваги змінюється з переживань на органи чуттів, таких як слух, можливо зір (якщо ви читаєте слова чи ноти), відчуття у власному тілі. Разом з тим, спів вимагає глибокого дихання, що своєю чергою теж дуже добре заспокоює та нормалізує серцевий ритм.

3. *Взаємодія з фольгою*. Пропонується майструвати з неї фігурки (кулі, куби, конус). Це цупкий матеріал і працюючи з нею виникає безліч дрібних гострих кубиків різної величини, і в процесі створення якої фігури нервові закінчення на долонях отримують суттєву стимуляцію, покращується кровотік, а разом з цим знижує тривогу.

4. *Малювання пальчиковими фарбами на великому просторі* (ватман, старі шпалери). Завдяки цій вправі переноситься фокус уваги з тривожних думок на тактильні відчуття від процесу малювання. Важливо, фарби можна використовувати багато, кольори можна змішувати між собою у будь-яких комбінаціях, а можна використовувати лише один.

5. *Дудлінг*. Це малюнок в якому використовується однотипна схема малювання, де постійно повторюється один і той самий елемент багато разів.

Таке малювання допомагає краще зосередитися, зняти тривогу, дає відпочити перезбудженій нервовій системі.

Зауважимо, що використання арт-терапії у процесі реабілітації військових набуває все більшої популярності. Такий підхід позитивно впливає не лише на

стан самих військових, а й на взаємини у їхніх сім'ях, оскільки зміни у психоемоційному стані військовослужбовців безпосередньо відображаються на всіх членах родини. Основні переваги методу арт-терапії можна структурувати таким чином:

1. безпечне вираження емоцій;
2. сприяння релаксації;
3. відновлення самооцінки;
4. розвиток нових навичок;
5. груповий аспект взаємодії.

Арт-терапія надає можливість ветеранам безпечно виразити увесь спектр емоцій, які вони відчують після повернення зі служби та завдяки малюванню вони можуть візуалізувати свої емоційні переживання, що сприяє емоційній розрядці та полегшенню внутрішнього емоційного напруження. Сам процес створення художнього твору сприяє зниженню рівня стресу та тривожності. Занурення у творчий процес допомагає відволіктися від негативних думок, зосередитися на створенні образів та відчути внутрішній спокій. Участь у творчій діяльності та отримання позитивного зворотного зв'язку від інструкторів та членів групи підвищує впевненість у власних силах. Військові починають відчувати свою значущість, що позитивно впливає на їхню самооцінку та мотивацію до подальшого розвитку. А вивчення нових технік мистецтва та художньої творчості стає корисним елементом реабілітаційного процесу. Опановуючи нові навички, військові формують відчуття прогресу та самореалізації, що позитивно впливає на загальний рівень їхньої психологічної стійкості. Перевагою арт-терапії є те, що такі сесії можуть проводитися у груповому форматі і створювати сприятливе середовище для соціальної взаємодії. Спільна участь у творчому процесі зміцнює соціальні зв'язки між учасниками, сприяє формуванню спільноти та відчуттю підтримки від інших людей, які мають подібний досвід.

Таким чином, арт-терапія є багатофункціональним методом психологічної підтримки, який не лише сприяє реабілітації військових, але й позитивно впливає на їхні сімейні стосунки, забезпечуючи відчуття взаємопідтримки та емоційного зв'язку.

### **2.3. Мандалотерапія як метод роботи з внутрішніми ресурсами особистості**

Забезпечення психологічної підтримки для дружин військових набуває особливої актуальності в сучасних умовах. Стан постійного стресу, тривожності та невизначеності щодо безпеки чоловіка створює загрозу психічного здоров'я дружин військових. Одним із ефективних методів допомоги у таких ситуаціях є мандалотерапія – метод, що дозволяє забезпечити психоемоційну підтримку та активізувати внутрішні ресурси.

Мандалотерапія спирається на символізм мандали, що у перекладі з санскриту означає коло. Центрована структура з симетричним розташуванням елементів відображає цілісність, гармонію та рівновагу. «Карл Густав Юнг вважав мандалу символом самої та використовував її у психоаналізі для інтеграції свідомих і несвідомих аспектів психіки» (Юнг, 1993). Мандалотерапія передбачає створення та інтерпретацію мандал, що дозволяє досліджувати внутрішній світ особистості.

Мандалотерапія в контексті роботи з внутрішніми ресурсами особистості може бути ефективно поєднана з методикою BASIC Ph, яка включає шість основних компонентів: вірування (*belief*), афект (*affect*), соціальну підтримку (*social support*), уяву (*imagination*), когніцію (*cognition*) та фізіологію (*physiology*). Кожен із цих компонентів може бути активізований у процесі мандалотерапії. Наприклад, створення мандал стимулює уяву та когніцію, водночас заспокійливі візуальні образи та колірна терапія впливають на фізіологічний стан. Вірування

та соціальна підтримка можуть бути посилені під час групових занять із мандалотерапії, де учасники отримують емоційну підтримку від інших членів групи.

Мандала як інструмент арт-терапії дозволяє досліджувати приховані ресурси та можливості особистості. Завдяки процесу створення мандали активізуються як раціональні, так і емоційні аспекти мислення, що сприяє розкриттю внутрішніх резервів людини. «Мандалотерапія також сприяє гармонізації психоемоційного стану, стабілізує емоції та сприяє усвідомленню власних почуттів» [72]. Це особливо важливо для дружин військових, які часто перебувають у стані емоційного виснаження.

Мандалотерапія обрана для дослідження через її унікальну здатність працювати з емоційними станами людини. Цей метод дозволяє людині сконцентрувати увагу на творчому процесі, що сприяє заспокоєнню нервової системи та зниженню рівня тривожності. Для дружин військових мандалотерапія є безпечним простором для емоційного розвантаження, оскільки процес малювання мандал допомагає виявляти приховані емоції та трансформувати негативний досвід у творчий вираз. У порівнянні з іншими методами арт-терапії, мандалотерапія забезпечує більш глибокий рівень саморефлексії та інтроспекції завдяки унікальній структурі мандали, яка символізує цілісність і внутрішню гармонію.

Мандалотерапія має низку переваг, які роблять її ефективним методом для роботи з психоемоційним станом дружин військових, а саме:

1. цей метод дозволяє знижувати рівень стресу та тривожності через зосередженість на процесі малювання, що сприяє медитативному стану;
2. вона сприяє розвитку емоційної стійкості та здатності до саморефлексії, що є важливим у контексті підтримки дружин військових у складних життєвих ситуаціях;

3. мандалотерапія активізує внутрішні ресурси особистості та сприяє емоційному відновленню, що робить її ефективним інструментом для профілактики емоційного вигорання.

Емоційне вигорання є серйозною проблемою для дружин військових, оскільки вони стикаються зі значними емоційними навантаженнями через тривогу за своїх близьких та невизначеність майбутнього. Цей стан характеризується фізичним та емоційним виснаженням, зниженням почуття власної ефективності та деперсоналізацією. Внаслідок цього дружини військових часто стикаються з емоційними розладами, що погіршує їх здатність підтримувати стабільний емоційний стан та справлятися з життєвими викликами.

Мандалотерапія є ефективним інструментом для запобігання та подолання емоційного вигорання. Завдяки процесу створення мандали учасниці отримують можливість спрямувати свої емоції в творчий вираз, що знижує рівень внутрішньої напруги. Увага, зосереджена на створенні симетричних і гармонійних образів, сприяє досягненню стану внутрішньої рівноваги та спокою. Крім того, інтерпретація створених мандал допомагає усвідомити власні емоційні потреби та ресурси для їх подолання. Як наслідок, дружини військових можуть краще контролювати свої емоції та відновлювати внутрішній баланс, що є ключовим фактором у профілактиці емоційного вигорання.

Медитація є важливим інструментом для покращення психоемоційного стану та зміцнення психологічного здоров'я. Наукові дослідження свідчать, що медитація знижує рівень тривожності, покращує концентрацію уваги та сприяє емоційному самоконтролю. Зокрема, вона стимулює активність префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за планування, прийняття рішень та саморегуляцію. В результаті медитація сприяє підвищенню стійкості до стресу та емоційної стабільності [24].



Медитація застосовується в різних методах психотерапії та арт-терапії, зокрема у когнітивно-поведінковій терапії, майндфулнес-практиках та, звичайно, у мандалотерапії. У мандалотерапії медитація поєднується зі створенням візуальних образів, що сприяє досягненню стану внутрішнього спокою та гармонії [54]. Процес створення мандали нагадує медитативний стан, оскільки він вимагає повної зосередженості на виконанні завдання та сприяє відволіканню від негативних думок. Завдяки цьому учасники мандалотерапії можуть розкрити свої внутрішні ресурси та покращити психологічну стійкість.

У роботі з дружинами та родинами військових можна застосовувати кілька видів мандалотерапії. Один із підходів – це індивідуальна терапія, де кожна особа створює унікальну мандалу, яка відображає її внутрішній стан. Цей метод дозволяє клієнтам глибше усвідомити свої почуття та подолати емоційну кризу. Другий підхід – групова терапія, яка передбачає створення спільної мандали у колективі. Така техніка сприяє згуртованості групи та створює атмосферу взаємної підтримки. Ще одним ефективним методом є робота з готовими шаблонами мандал, які клієнти розфарбовують у власному темпі, що дозволяє зосередити увагу на процесі, а не на результаті. Також перспективною технікою є споглядання мандал, яке використовується для досягнення стану спокою та гармонізації внутрішнього світу.

Результати практичного застосування мандалотерапії свідчать про її високу ефективність для роботи з дружинами військових. Зокрема, дослідження Цілінко І.О. показують, що «після участі у сесіях мандалотерапії жінки відчують зниження рівня тривожності, покращення настрою та підвищення почуття емоційної стабільності» [66]. Активізація внутрішніх ресурсів сприяє формуванню почуття контролю над своїм життям, що є критично важливим для дружин військових у період військових конфліктів.

Мандалотерапія є ефективним методом роботи з внутрішніми ресурсами особистості, який дозволяє гармонізувати психоемоційний стан, знизити рівень

стресу та розкрити внутрішні резерви особистості. Для дружин військових цей метод є дієвим інструментом у подоланні тривоги та підтримці психоемоційного балансу. Використання мандалотерапії у контексті роботи з дружинами військових дозволяє досягти емоційної рівноваги та покращити якість життя. Застосування мандалотерапії може бути інтегровано у практику психологічної підтримки та використовуватися як індивідуальний, так і груповий метод терапії. Цей підхід є перспективним напрямом для подальших досліджень у сфері психічного здоров'я дружин військовослужбовців.

## **Висновок до розділу 2**

У рамках цього розділу було розглянуто сучасні методи психологічної допомоги, арт-терапевтичні техніки та їхню ефективність у стабілізації емоційного стану дружин військових. Особливу увагу приділено мандалотерапії як інноваційному методу роботи з внутрішніми ресурсами особистості.

Одним із ключових висновків є те, що арт-терапія відіграє значну роль у психологічній підтримці дружин військовослужбовців. Завдяки використанню творчих методів, таких як малювання, ліплення, дудлінг та взаємодія з нетиповими матеріалами (фольга, крупи тощо), учасниці мають можливість виявляти і виражати емоції, які важко передати словами. Арт-терапія допомагає подолати психологічні бар'єри, підвищити рівень емоційної усвідомленості та відновити внутрішній баланс.

Особливу увагу було приділено мандалотерапії, яка продемонструвала свою ефективність у роботі з внутрішніми ресурсами особистості. Малювання мандал дозволяє створити безпечний простір для самовираження та емоційного розвантаження. У процесі створення мандали активуються когнітивні та емоційні ресурси, що сприяє гармонізації психоемоційного стану, підвищенню рівня самосвідомості та розвитку внутрішньої стійкості. Використання

мандалотерапії дозволяє дружинам військових усвідомити свої емоції та ресурси, а також підтримувати психоемоційну рівновагу в умовах тривалого стресу.

Арт-терапія не лише сприяє покращенню емоційного стану дружин військових, але й позитивно впливає на сімейні стосунки. Завдяки цьому підходу дружини військових мають змогу зміцнити свої відносини з військовослужбовцями, що повертаються з фронту, і створити сприятливі умови для подальшої реабілітації всієї сім'ї.

Системний підхід до психологічної підтримки дружин військових передбачає інтеграцію різних видів терапевтичної роботи, зокрема індивідуальної, групової та сімейної терапії. В цьому контексті важливими є рекомендації міжнародних організацій, таких як Американська психологічна асоціація (АРА), використання цих підходів у поєднанні з арт-терапевтичними методами дозволяє досягти більш стійких результатів у реабілітації дружин військовослужбовців.

Отже, результати дослідження підтвердили доцільність використання арт-терапевтичних технологій у роботі з дружинами військових. Цей підхід сприяє поліпшенню психоемоційного стану, розвитку внутрішньої стійкості та гармонізації сімейних стосунків. Використання арт-терапії у психологічній реабілітації є перспективним напрямом, що має потенціал для подальшого вдосконалення та розширення методологічної бази. Інтеграція арт-терапевтичних методів у практику психологічної підтримки сприятиме стабілізації емоційного стану дружин військових та підвищенню ефективності реабілітаційного процесу загалом.

## РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНІ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛІЖБОВЦІВ

### 3.1. Опис вибірки та організація методики дослідження

Дослідження «Корекції психоемоційного стану дружин військовослужбовців» проводилось за розробленою програмою психодіагностичного дослідження.

Її реалізація передбачала вирішення наступних завдань :

- підбір психодіагностичних методик для визначення рівня життєстійкості дружин військових та їхніх способів подолання тривоги та стресу у зв'язку з перебуванням чоловіка на війні;
- підбір арт-терапевтичної техніки для дослідження впливу на психоемоційний стан досліджувальних;
- визначення психодіагностичних методик та підбір опитувальника для з'ясування впливу арт-терапевтичних корекційних технік до та після терапії;
- збір психодіагностичного матеріалу та визначення вибірки учасників дослідження;
- аналіз отриманих результатів на основі якісного аналізу отриманих емпіричних даних та кількісного аналізу (статистична обробка отриманих результатів за допомогою програми SPSS 30.0.0. (172).

Вибіркою нашого дослідження є 45 жінок, дружин діючих військовослужбовців віком 18–50 років, які прийняли участь в онлайн-опитуванні та 8 жінок військовослужбовців благодійного центру «Метаноя», які прийняли участь в груповій психологічній сесії з використанням арт-методики.

Метою дослідження було апробувати методики арт-терапії для корекції психоемоційного стану дружин військових.

Наше дослідження складалось з декількох етапів:

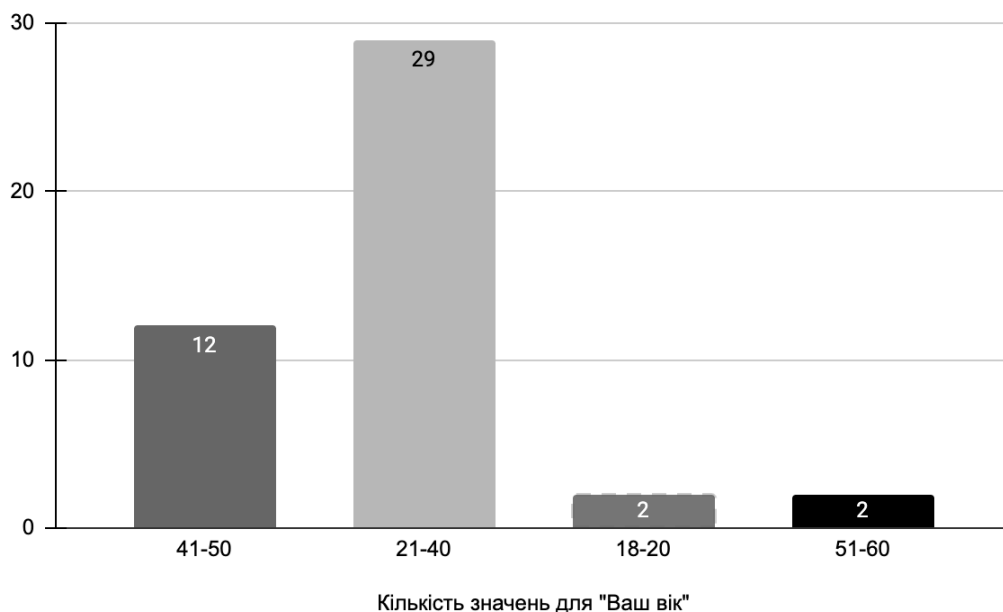
- 1) дослідження особистісних змін та почуттів дружин військових, які чекають чоловіків з війни;

2) дослідження впливу арт-методу, а саме мандалотерапії, на психоемоційний стан дружин військових.

На першому етапі нам важливо було оцінити загальний психоемоційний стан учасників та провести діагностичне дослідження за вибраними методиками. Важливим було зрозуміти чи підтримували свій психоемоційний стан учасники дослідження та чи працювали з психологом, тому нами було запропоновано наступні питання в анкетуванні:

- Чи відвідували ви групи підтримки для родин, які чекають воїнів?
- Чи був у вас досвід роботи з психологом?
- Як ви оцінюєте зміни свого емоційного стану в статусі дружини військового?

Дані опитування наведені на *Рис. 2, Рис. 3, Рис. 4.*



*Рис.1.* Віковий склад учасників дослідження.

Відповідно до вікового складу (*Рис.1*) більша кількість учасниць віком 21–40 років і складає 64,4% та 42–50 років, що складає 26,7%. Однак наявність різних вікових груп дає можливість використання ширшої репрезентативної вибірки.

"Чи відвідували ви групи підтримки для родин, які чекають воїнів?"

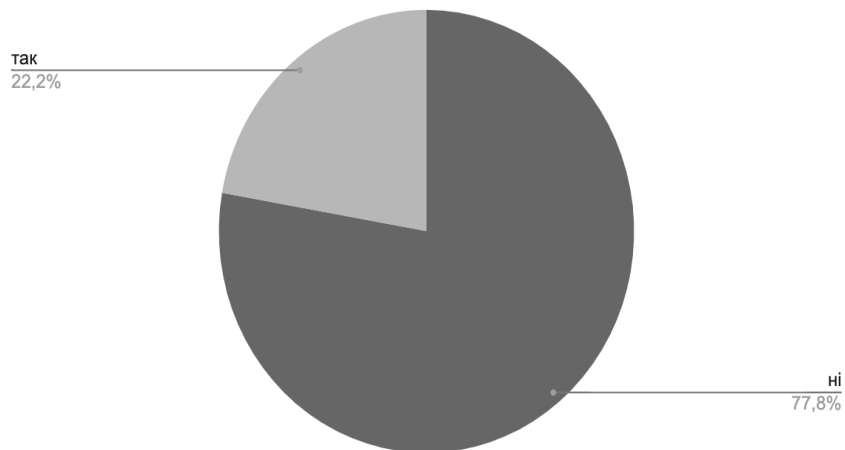


Рис. 2. Відвідування груп підтримки для родин, які чекають воїнів.

"Чи був у вас досвід роботи з психологом?"

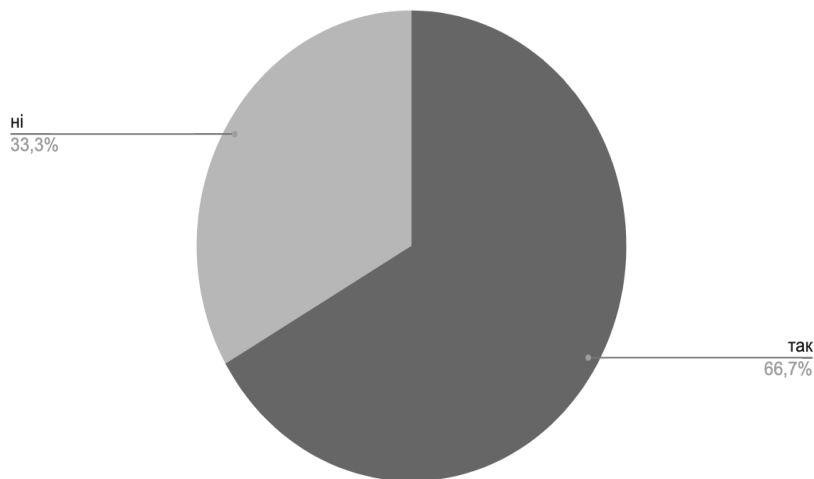


Рис. 3. Досвід індивідуальної роботи з психологом.

Кількість значень для "Як ви оцінюєте зміни свого емоційного стану в статусі дружини військового?"

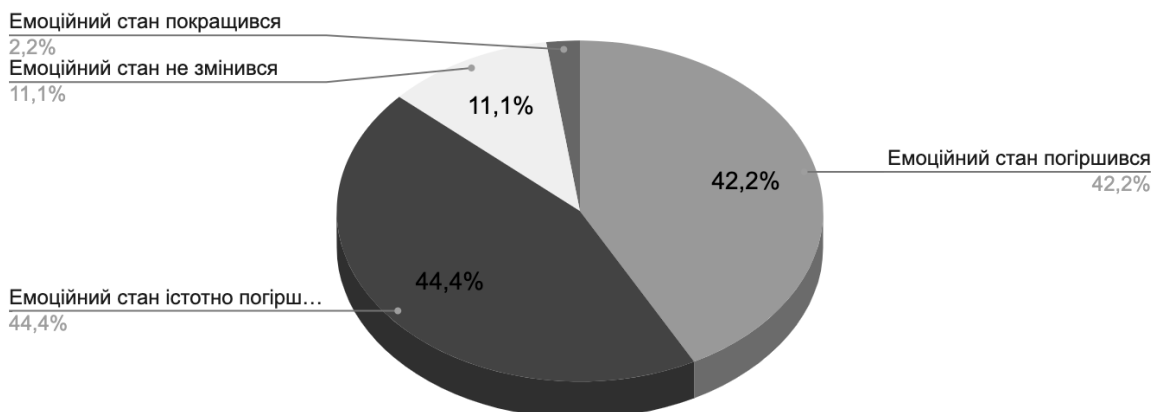


Рис. 4. Самооцінка емоційного стану в статусі дружини військового.

Отже, як показують результати на *Рис.2, Рис.3* більшість учасників, 77,8% не відвідувала групи підтримки, проте зверталась за підтримкою до психолога на індивідуальні зустрічі. Це може свідчити про низькій психоемоційний стан та підвищені рівні тривожності та стресу на момент дослідження.

Ми провели збір даних щодо стійкості та використання внутрішніх опор під час сильного стресу для 45 учасників нашого дослідження. Для цього були використані опитування на основі методик «Basic Ph» (автор Мулі Лаад) та «Шкала стійкості Коннор – Девідсона, адаптована україномовна версія 2021 р.).

**Тест «Basic Ph»** – опитувальник «для самодіагностики за інтегративною моделлю психологічного виживання людини після сильного стресу Basic Ph». Модель «BASIC Ph» є багатовимірною моделлю подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності, розроблена професором Ізраїльського Центру попередження стресу Мулі Лахад. Ця модель використовується у кризовій психології, психотерапії та педагогічній діяльності і є певним «містом над прірвою», що «допомагає людині «вирости» з кризової ситуації, «з'єднати» її внутрішнє «Я» та зовнішній «Світ» та відновити життєву енергію. Було виявлено, що в кожного є своє власне унікальне поєднання ресурсів подолання. Ідея моделі полягає в тому, що в людини існує свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях:

- B – *belief & values* – віра, переконання, цінності, філософія життя;
- A – *affect* – вираження емоцій та почуттів;
- S – *socialization* – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування;
- I – *imagination* – уява, мрії, спогади, творчість;
- C – *cognition, thought* – розум, пізнання, когнітивні стратегії;
- Ph – *physical* – фізична активність, тілесні ресурси».

Опитувальник «Basic Ph» містить 36 питань і дозволяє визначити, який із цих 6 каналів найкраще працює у конкретної людини та допомагає впоратися зі стресом в кризових ситуаціях наведений в Додатку А.

**Шкала стійкості Коннора – Девідсона (CD-RISC) (адаптована україномовна версія 2021 року)** – це психологічний інструмент, призначений для оцінювання рівня стресостійкості та психологічної резильєнтності (здатності людини адаптуватися до стресу, труднощів і травматичних подій). Автори оригінальної методики Кетрін Коннор та Джонатан Девідсон. Ми використали коротку шкалу з 10 запитань, адаптація якої була проведена у 2021 році для відповідності мовним та культурним особливостям української вибірки. Ціллю методики є визначення рівня резилієнтності особи, її здатності до адаптації в умовах стресу та відновлення після кризових подій.

Здебільшого використовується в психологічному консультуванні, психотерапії, роботі з ветеранами, переселенцями, жертвами насильства, а також у дослідженнях стійкості до стресу.

Версія CD-RISC-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007) складається з 10 тверджень, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою (від 0 до 4 балів):

- 0 – повна незгода;
- 1 – рідко вірно;
- 2 – інколи вірно;
- 3 – часто вірно;
- 4 – завжди вірно.

Шкала дозволяє оцінити рівень психологічної стійкості (резилієнтності), виявити чинники, що підвищують або знижують резилієнтність та сприяє визначенню стратегій інтервенцій та психокорекційної роботи.

Діагностичний опитувальник Шкали стійкості Коннора – Девідсона наведений в Додатку Б.

Для корекції психоемоційного стану дружин військових нами був обраний один із методів арт-терапії, а саме **мандалотерапія**. Мандалотерапія, як один із сучасних видів роботи в арт-терапії, використовується в психокорекції і психотерапії і є методом глибинної діагностики. Цей підхід базується на концепції кола як архетипу, що символізує цілісність, гармонію та відновлення психоемоційного балансу. Використання мандалотерапії для роботи з дружинами військовослужбовців обумовлене унікальними потребами цієї категорії жінок, які



перебувають під значним емоційним та психологічним тиском через розлуку з чоловіками, невизначеність майбутнього та стикаються із соціальними та особистими викликами щодня. Дослідження підтверджують, що арт-терапія з використанням мандал знижує рівень кортизолу (гормону стресу) в організмі, підвищуючи почуття внутрішнього спокою [61].

Під час роботи з мандалами активуються обидві півкулі мозку: ліва відповідає за логіку та симетрію, а права – за емоції та творчість. Це сприяє зниженню активності мигдалеподібного тіла, яке відповідає за тривогу, та підвищує рівень внутрішнього спокою і концентрації.

В умовах постійного стресу дружини військовослужбовців часто стикаються з труднощами у контролюванні своїх емоцій. Мандалотерапія дозволяє жінкам у безпечний і природний спосіб висловлювати та переробляти свої негативні емоції. Використання кольорів та форм дозволяє виразити те, що важко вербалізувати. У жінок формується внутрішнє переконання, що, як і у випадку з мандалою, вони можуть створити порядок у своєму житті навіть за умов хаосу.

*Алгоритм загальної практики мандалотерапії.*

1. **Підготовка.** Створюється комфортне середовище без зовнішніх подразників, де учасники можуть відчувати безпеку та спокій. Підбираються матеріали: аркуші паперу (формату А4 або А3), олівці, фломастери або фарби. Інструктор пояснює мету заняття та основну ідею мандали як символу гармонії та рівноваги.

2. **Процес створення мандали.** На аркуші паперу малюється коло (можна використовувати циркуль або круглі предмети). Коло поділяється на сектори (4, 6 або 8 частин) для забезпечення симетрії. Учасники створюють центральний елемент (коло, квітку, точку), а далі малюють візерунки у кожному секторі, поступово заповнюючи всі простори кола. Малюнки можуть бути симетричними або спонтанними залежно від емоційного стану учасника.

3. **Робота з кольором.** Учасники обирають кольори для розфарбовування мандали, керуючись інтуїцією або емоціями. Важливо звертати увагу на вибір кольорів, оскільки він може підказати стан людини або її приховані емоції.

4. **Рефлексія та обговорення.** Після завершення роботи учасники діляться враженнями про створений малюнок. Список питань які ми використовували в дослідженні наведений в практичні рекомендаціях цієї роботи в п. 3.3.

При використанні даної методики покращується здатність дружин військових розпізнавати та приймати свої емоції, що, у свою чергу, підвищує рівень емоційної резиліентності та стійкості до життєвих труднощів. Замість пасивного очікування новин від військового чоловіка жінка переходить до активної дії, відчуваючи свою цінність та можливість впливати на власний психоемоційний стан.

Ми використовували авторську арт-терапевтичну методику для посилення ресурсів *socialization* та *imagination* за методикою «Basic Ph» створеною в рамках даного дослідження та яка успішно пройшла апробацію на учасниках благодійного центру «Метаноя». Алгоритм виконання методики наведений в наступному підрозділі цієї роботи.

Перевага мандалотерапії полягає у здатності одночасно впливати на кілька аспектів: зняття тривожності, покращення емоційної регуляції, відновлення почуття контролю, стимулювання творчості та створення простору для соціальної підтримки. Саме ці характеристики роблять мандалотерапію оптимальним вибором для роботи з дружинами військовослужбовців. Таким чином, вибір мандалотерапії в рамках нашого дослідження для корекції психоемоційного стану дружин військовослужбовців є обґрунтованим та доцільним з огляду на потребу у підтримці емоційної стабільності, розвитку саморегуляції та підвищенні стійкості до стресу.

### **3.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження**

Дані аналізу емпіричного дослідження будуть представлені в 2 етапи:

- 1) психоемоційний стан 45 учасниць дослідження за обраними методиками;
- 2) дослідження ефективності апробованої методики мандалотерапії в груповій роботі на 8 учасницях в живому форматі.

Рзиліентність визначається як здатність людини справлятися з труднощами, адаптуватися до стресових ситуацій і відновлюватися після кризових подій. Для

цього використовувалася Шкала стійкості Коннора – Девідсона (CD-RISC-10), яка передбачає 5 рівнів стійкості: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній та високий. Дані щодо оцінки рівнів резильєнтності у респондентів відображені нами у таблиці 1.

**Таблиця 1.** Рівні резильєнтності за школою стійкості Коннор – Девідсона

<i>Рівень резильєнтності</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Низький	7	15,5%
Нижчий за середній	8	17,8%
Середній	12	26,7%
Вищий за середній	13	28,9%
Високий	5	11,1%

Як свідчать дані таблиці 1, ми можемо виокремити три групи для аналізу і подальшої роботи: проблемна, нормативна, ресурсна.

Проблемна група (15,5% з низьким рівнем та 17,8% з рівнем нижче середнього) – це понад 33% дружин військовослужбовців, що свідчить про певну психологічну вразливість.. Ця група потребує психологічної підтримки та можливого втручання для розвитку навичок стресостійкості та резилієнтності.

Нормативна група (26,7% із середнім рівнем) – ця категорія демонструє середню стійкість, що вважається задовільним результатом. Проте в умовах сильного стресу ці жінки можуть потребувати додаткової підтримки.

Ресурсна група (28,9% з вищим за середній рівень та 11,1% з високим рівнем) – майже 40% дружин військовослужбовців мають достатній рівень стійкості для подолання труднощів. Ці жінки можуть стати прикладом і навіть підтримкою для інших.

Тобто, більша частина вибірки характеризується середнім рівнем резильєнтності, і знаходиться у «зоні норми». Вони демонструють базовий рівень здатності до адаптації та відновлення після стресу. Проте у надзвичайно складних

умовах їхня стійкість може знижуватися. У кризових ситуаціях може знадобитися психологічна допомога або участь у тренінгах із розвитку стресостійкості.

Дослідження за результатами опитувальника «Basic Ph» дозволяє визначити домінуючі та слабкі канали подолання стресу, що може бути корисним для розробки цільових інтервенцій наведені в таблиці 2.

Найбільш використовуваними каналами стресостійкості у дружин військовослужбовців є *раціональне мислення (Cognition, 37,78%) та фізична активність (Physical, 33,33%)*. Ці стратегії є найбільш адаптивними та ефективними у ситуаціях високої невизначеності та стресу. Раціональний підхід дозволяє жінкам приймати логічні рішення та контролювати ситуацію, що знижує тривожність та сприяє когнітивному контролю. Використання фізичної активності є природною фізіологічною реакцією на стрес, оскільки фізичні вправи знижують рівень кортизолу та підвищують рівень ендорфінів. Ці два канали можуть вважатися найбільш ресурсними, оскільки вони надають інструменти для зниження емоційної напруги та відновлення психологічного балансу.

**Таблиця 2.** Показники використання стратегій подолання стресу дружинами військових за методикою «Basic Ph».

<i>Канал ресурсів</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Belief & values	7	15,56
Affect	2	4,44
Socialization	2	4,44
Imagination	4	8,89
Cognition, thought	17	37,78
Physical	15	33,33

Середньоактивними каналами є *віра та цінності (Belief & Values, 15,56%) та уява (Imagination, 8,89%)*. Використання віри та моральних цінностей дозволяє жінкам формувати внутрішню опору через духовність, моральні переконання та віру у позитивний результат. Це особливо актуально для жінок, які отримують

соціальну підтримку у спільнотах із релігійною або моральною опорою. Канал уяви активується рідше, але може бути корисним у створенні внутрішніх образів та візуалізації бажаних результатів, що допомагає знизити рівень тривожності. Обидва ці канали вимагають додаткової підтримки та розвитку через інтервенції, такі як тренінги з креативності та рефлексійні практики.

Найменш задіяними каналами є *емоційна регуляція (Affect, 4,44%) та соціальна підтримка (Socialization, 4,44%)*. Низька активність емоційного каналу може свідчити про пригнічення емоцій, що характерно для жінок, які намагаються бути «сильними» перед дітьми та іншими членами сім'ї. Відсутність соціальної підтримки є небезпечною тенденцією, оскільки соціальні зв'язки зазвичай слугують потужним ресурсом для подолання стресу. Це може пояснюватися соціальною ізоляцією або відсутністю довірливих зв'язків. Для подолання цієї проблеми доцільно організувати групи підтримки дружин військовослужбовців, що дозволить активізувати соціальний ресурс та розширити можливості емоційної саморегуляції.

**Таблиця 3.** Описові статистики за опитувальником «Basic Ph».

<i>Розподіл показників за опитувальником «Basic Ph» (n=45)</i>				
<i>Канал ресурсів</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Belief & values	3	35	18,67	6,8
Affect	6	26	16,58	5,1
Socialization	1	26	13,16	6,7
Imagination	1	29	17,38	6,2
Cognition, thought	9	36	22,96	5,7
Physical	8	32	21,96	5,7

Крім того, ми проаналізували середнє значення показників використання стратегій подолання стресу, що зобразили на рис. 5.

Найбільший середній показник має cognition – це 21,96 бали та physical – 21,96; інші середні показники belief & values – 18,67 балів; imagination – 17,38 бали; affect – 16,58 бал; бали; socialization – 13,16 бали.

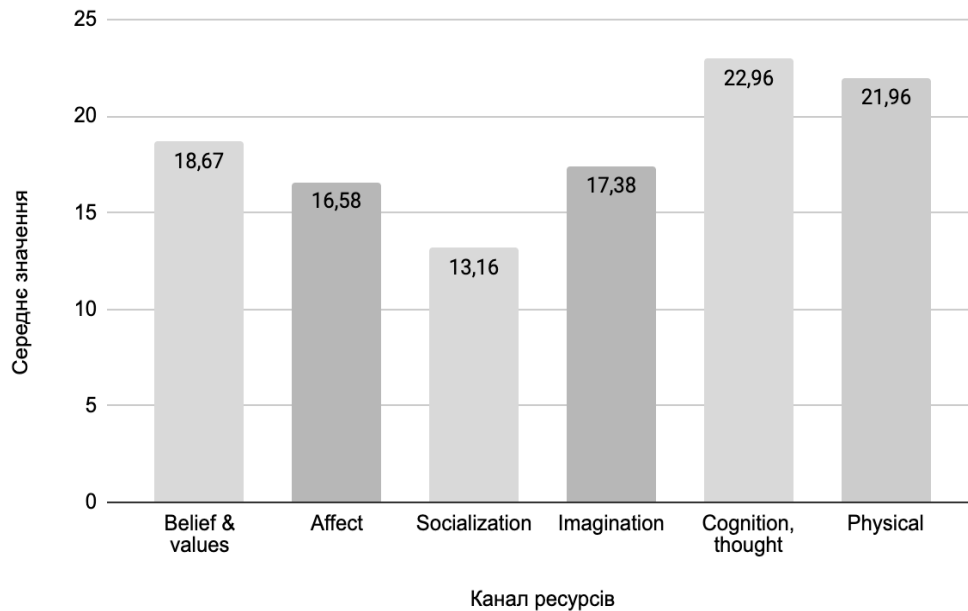


Рис. 5. Середнє значення каналів ресурсів, які використовують дружини військових.

Перейдемо до другої частини аналізу впливу арт-терапії на стан дружин військових. Із опитування дружин військових 44,4% учасниць не знайомі з методом арт-терапії, а більшість, 55,6% використовувала методи арт-терапії для корекції свого психоемоційного стану.

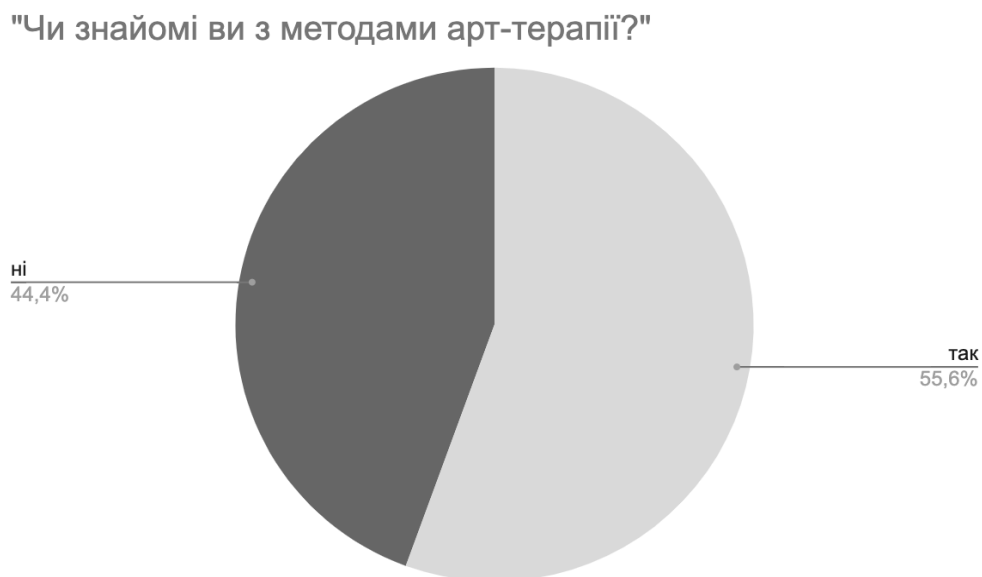


Рис. 6. Використання інструменту арт-терапії для корекції психоемоційного стану.

Ми застосовували коефіцієнт Пірсона для кореляції результатів за методиками «Шкала стійкості Коннора – Девідсона» і «Basic Ph» і виявили, що:

- існує помірний статистично достовірний зв'язок між рівнем резилієнтності та використанням каналу *belief & values* ( $R = 0,375$ ;  $p = 0,011$ ), тобто люди з вищим рівнем стійкості частіше використовують віру, цінності та моральні переконання як ресурс для адаптації до стресу;

- немає статистично достовірного взаємозв'язку між рівнем резилієнтності та використанням каналу *affect*, однак цей зв'язок не є статистично значущим ( $R = 0,202$ ;  $p = 0,182$ );

- немає статистично достовірного взаємозв'язку між рівнем резилієнтності та використанням каналу *socialization* ( $R = 0,055$ ;  $p = 0,717$ );

- немає статистично достовірного взаємозв'язку між рівнем резилієнтності та використанням каналу *imagination* ( $R = 0,099$ ;  $p = 0,518$ );

- існує помірний статистично достовірний позитивний взаємозв'язок між рівнем резилієнтності та використанням каналу *cognition* ( $R = 0,399$ ;  $p = 0,007$ ), тобто зі зростанням рівня резилієнтності збільшується схильність використовувати раціональне мислення як ресурс для подолання стресу на пізнішій стадії стресової адаптації;

- немає статистично достовірного взаємозв'язку між рівнем резилієнтності та використанням каналу *physical* ( $R = 0,175$ ;  $p = 0,250$ ).

Проаналізувавши вищенаведену кореляцію можна зробити висновок, що на збільшення рівня резильєнтності впливають такі канали ресурсів як віра, переконання, цінності, філософія життя та розум, пізнання, когнітивні стратегії. Дану кореляцію ми проводили виходячи з одного домінантного каналу. Проте важливо відмітити, що у людини присутні всі 6 каналів і виражені в певній мірі, що складає її цілісну особисту картину подолання життєвих криз. Тому в дослідженні ми акцентували увагу на домінантних каналах ресурсів, інші взаємозв'язки потребують додаткового дослідження.

Таким чином, результати досліджень дозволяють зробити висновок, що для дружин військовослужбовців необхідно зміцнювати не лише раціональні та фізичні канали стресостійкості, але й посилювати соціальну підтримку та емоційну регуляцію, які виявилися найменш активними у цій вибірці. Це сприятиме підвищенню рівня психоемоційної резилієнтності та зниженню ризику емоційного вигорання.

Наступним завданням емпіричного дослідження було з'ясування впливу арт-терапевтичних корекційних технік до та після терапії. Перед проведенням групової терапії в психологічному центрі всі учасники (8 дружин військовослужбовців) пройшли анкетування та опитування щодо діагностики психоемоційного стану. За даними опитування середнє значення психоемоційного стану групи склало 6,375, зображено на рис. 7, що говорить про помірний рівень оцінки стану і готовності самостійно справлятися з викликами.

Як ви оцінюєте свій загальний психоемоційний стан на даний момент? (де 1 - дуже поганий, 10 - відмінний)

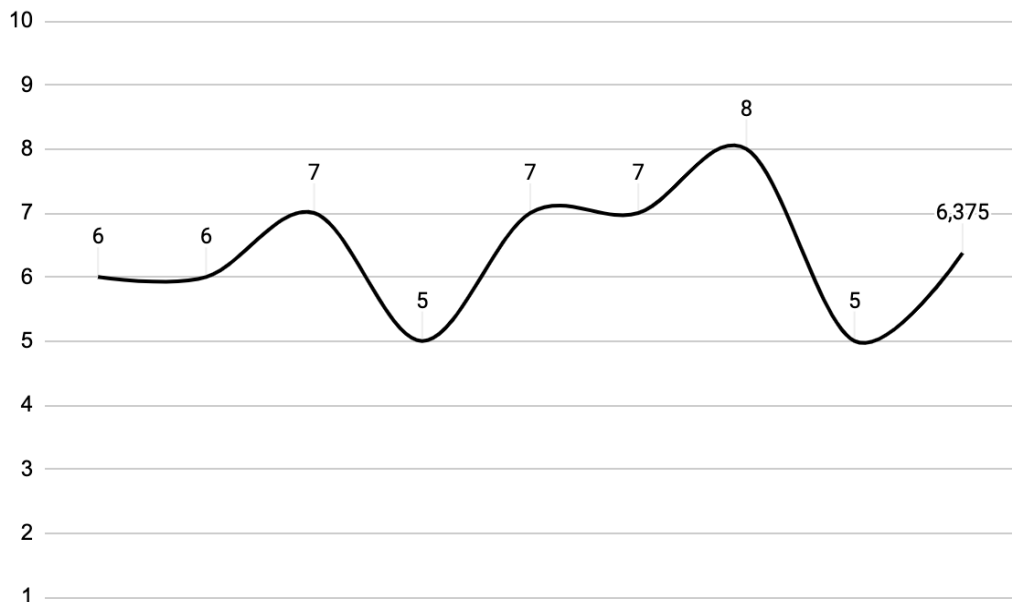


Рис. 7. Оцінка психоемоційного стану учасниць до терапії.

На рис. 8 ми бачимо високий рівень стресу та тривоги в повсякденному житті, який відчувають учасники дослідження, середнє значення склало 7,125.



Наскільки ви відчуваєте стрес чи тривогу в своєму повсякденному житті? (де 1 - відсутність стресу, 10 - екстремальний рівень стресу)

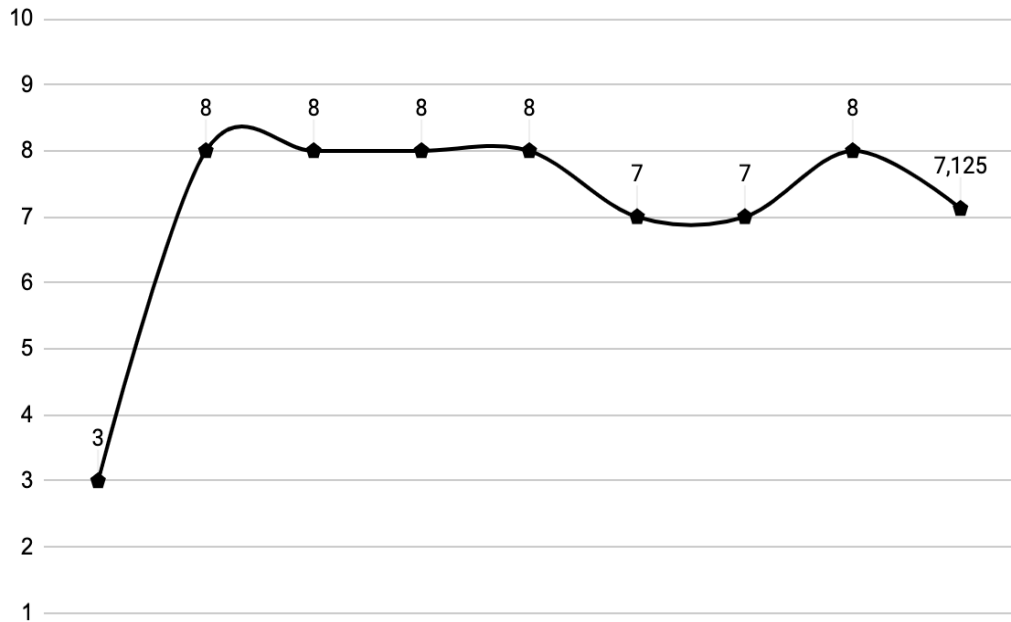


Рис. 8. Оцінка відчуття стресу та тривоги до мандалотерапії.

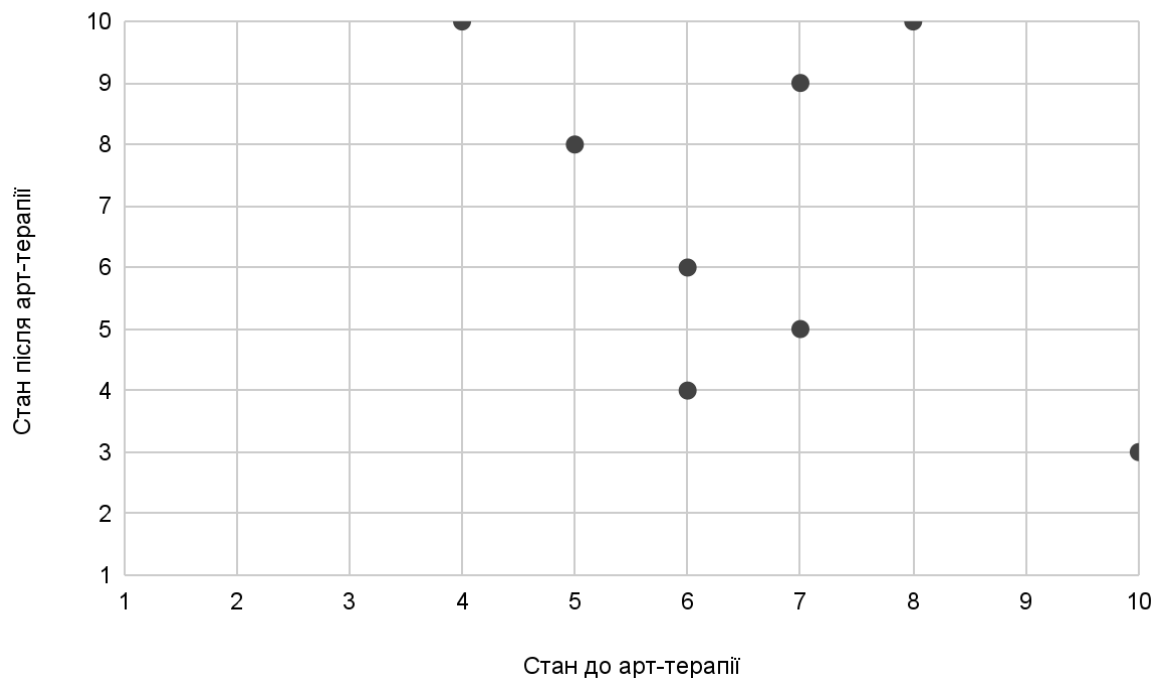


Рис. 9. Зміни настрою до та після проведення арт-терапії.

На рис. 9 відображається зміна настрою дружин військових до та після арт-терапії. Як можна побачити значне покращення внутрішнього самопочуття. Учасниці терапії зазначали, що відчували після терапії «тепло, вдячність»,

«більше впевненості», «зміна напруги до розслаблення», «впевненість, що все правильно роблю», «легкість», «ніби видихнула».

**Таблиця 4.** Оцінка стану дружин військових після мандалотерапії.

Уч.	Чи відчували ви полегшення або зниження тривоги після сеансу арт-терапії?	Чи відчуваєте ви, що арт-терапія допомогла вам глибше зрозуміти причини вашого емоційного стану або ситуацій, які вас турбують?	Чи допомогла вам арт-терапія висловити ті емоції, які важко було озвучити словами?	Якщо відповіли "так" в попередньому пункті, то напишіть які саме емоції
1	так	так	так	Навела більше ясності і визнала свою готовність рухались далі
2	так	так	так	Радість щось створювати
3	так	так	так	конкурентна боротьба з болем що є
4	так	так	так	Відчуття свободи наче
5	так	так	так	Гнів
6	так	так	так	Сум за чоловіком
7	ні	так	так	Відчуття самотності і непотрібності
8	так	так	так	Образа на чоловіка

Після проведення арт-терапії всі учасниці відчули покращення психоемоційного стану одразу після завершення практики малювання мандалотерапії. Всі учасниці терапії відмітили арт-терапія допомогла глибше зрозуміти причини їхнього емоційного стану або ситуацій, що турбували. Та

100% учасниць відмітили, що то арт-терапія допомогла висловити ті емоції, які важко було озвучити словами, а саме «навела більше ясності і визнала свою готовність рухатись далі», «радість щось створювати», «конкурентна боротьба з болем що є», «відчуття свободи наче». А також ця практика допомогла всім глибше зрозуміти причини емоційного стану або ситуацій, які їх турбували на даний момент.

Інтерпретація отриманих даних у контексті психологічних теорій та досліджень є ключовим етапом аналізу наукового дослідження. У нашому випадку ми провели дослідження, спрямоване на вивчення зв'язку між психоемоційним станом дружин військових та використанням мандалотерапії як способу посилення каналу ресурсів уяви, мрій, спогадів та творчості та соціалізації, адже обрали груповий формат терапії.

Чим більше каналів для посилення резильєнтності ми будемо посилювати і працювати над їхнім покращенням, тим стійкішими до викликів і життєвих криз ми будемо. Отримані дані можна інтерпретувати в контексті різних психологічних теорій та досліджень, що допомагає краще зрозуміти значення цього зв'язку.

### **3.3. Практичні рекомендації для психологів щодо корекції психоемоційного стану дружин військовослужбовців засобами мандалотерапії**

Мандалотерапія, як один з напрямків арт-терапії, визнана ефективним засобом для корекції психоемоційного стану. Вона сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню емоційної стійкості та гармонізації внутрішнього світу особистості. У випадку з дружинами військовослужбовців актуальність мандалотерапії зумовлена постійним психоемоційним навантаженням, що пов'язане з переживанням за життя та здоров'я чоловіка, а також з необхідністю збереження стабільності у сім'ї.

Основні етапи мандалотерапії:

### 1. Початковий етап (психодіагностика та визначення запиту).

На цьому етапі відбувається встановлення контакту з клієнткою та створення атмосфери безпеки та довіри. Діагностика емоційного стану за допомогою проєктивних методик, таких як «Малюнок мандали», щоб визначити рівень тривожності, внутрішнього конфлікту та емоційну насиченість життя. Головне, це визначення цілей терапії та складання індивідуального плану роботи з урахуванням індивідуальних потреб та ресурсів дружини військовослужбовця.

### 2. Етап безпосередньої терапевтичної роботи, де вже відбувається створення мандали.

Клієнтці пропонується створити власну мандалу за допомогою кольорових олівців, фарб, фломастерів або інших художніх матеріалів.

Тематика мандали: на початку сесії пропонуються теми, які резонують з емоційним станом клієнтки, наприклад, «Мій внутрішній світ», «Сила всередині мене», «Шлях до спокою».

Важливий етап в роботі з арт-терапевтичною технікою це саме обговорення результатів: після створення мандали психолог разом з клієнткою аналізує символічний зміст малюнка, кольорову гаму, форми та розташування елементів. Це допомагає клієнтці усвідомити та вербалізувати свій емоційний стан.

### 3. Заключний етап (оцінка змін та закріплення результатів) допомагає підсумувати прогресу, який досягли в процесі терапії, та обговорення змін у емоційному стані клієнтки.

Тут відбувається закріплення навичок саморегуляції за допомогою самостійного створення мандал у домашніх умовах та формулювання рекомендацій щодо підтримки емоційного балансу у повсякденному житті.

Під час дослідження ми узагальнили та виокремили основні 10 принципів, які допоможуть психологам, психотерапевтам чи соціальним працівникам в роботі з дружинами військовослужбовців при використанні арт-методики **мандалотерапії**.

### 1. Побудова безпечного середовища.

Забезпечити спокійну, комфортну атмосферу, де клієнтка відчуватиме себе вільно та захищено від зовнішніх впливів. Психологу важливо встановити відкритий канал спілкування, підтримувати довірливий контакт та гарантувати конфіденційність роботи.

## 2. Гнучкість у виборі технік.

Використовувати різноманітні методи створення мандал: розфарбування заготовок, створення «живих мандал» із природних матеріалів (листя, квіти, камінці), створення колажів з кольорового паперу, піску або текстильних матеріалів.

Важливо: враховувати індивідуальні особливості та побажання клієнтки при виборі художніх матеріалів та методів роботи.

## 3. Залучення символіки та архетипічних образів.

Використання символів (квіти, дерева, звірі, сонце, вода) дозволяє активізувати архетипічні образи, що сприяє кращому усвідомленню глибинних переживань. Стимулювання клієнтів на пошук власних символів, що відображають її внутрішні стани та емоції.

## 4. Спостереження та аналіз процесу.

Психолог повинен звертати увагу на вибір кольорів, форми елементів та просторове розташування компонентів мандали.

Особливу увагу варто приділяти змінам у виборі кольорів протягом терапевтичних сесій, оскільки це може свідчити про позитивну динаміку у психоемоційному стані клієнтки.

## 5. Зворотний зв'язок та рефлексія

Обговорення створеної мандали з клієнткою дозволяє усвідомити зміст та значення зображених символів та кольорів.

Психолог може ставити уточнюючі запитання, спонукаючи клієнтку до саморефлексії та осмислення власного досвіду.

## 6. Розвиток навичок самостійного використання мандалотерапії.

Психологу варто навчити клієнтку методам самостійного створення мандал у домашніх умовах та надання рекомендацій щодо використання мандал у моменти підвищеної тривожності або емоційного вигорання.

#### 7. Індивідуальний підхід.

В роботі обов'язково варто враховувати індивідуальні особливості клієнтки, адже дружини військових мають різний досвід переживання стану самотності та розділення з чоловіком під час війни. До індивідуальних особливостей відносять емоційну сприйнятливність, творчі уподобання та рівень психологічної готовності до саморефлексії.

Пам'ятайте про гнучкість у коригуванні плану терапії залежно від змін у психоемоційному стані клієнтки та її запитів.

#### 8. Залучення елементів релаксації та дихальних технік.

Для досягнення максимального терапевтичного ефекту доцільно комбінувати створення мандал з релаксаційними техніками, такими як глибоке дихання та медитативний фокус.

Психолог може супроводжувати створення мандал спокійною музикою або аудіо-записами релаксаційних сесій, що сприяє емоційній розрядці або проводити медитативні техніки під час створення мандал.

#### 9. Моніторинг та оцінка ефективності.

Регулярне відстеження прогресу клієнтки та фіксація змін у виборі кольорів, форм та тематики мандал.

Оцінювання ефективності терапевтичного процесу через регулярні обговорення змін у емоційному стані та особистій усвідомленості клієнтки.

Узагальнюючи дані дослідження «Корекція психоемоційного стану дружин військових засобами арт-терапії» ми підтвердили гіпотезу про знижений рівень психоемоційного стану під час перебування чоловіка на лінії фронту. Тому вважаємо, що дружинам воїнів важливо вміти розуміти себе та власні реакції на ті, чи інші сімейні ситуації, оволодіти навичками психоемоційної регуляції, розширити спектр власних комунікативних умінь, навчитися

піклуватися про себе. Подібна психологічна допомога необхідна для запобігання порушень поведінки та профілактики психосоматичних розладів у жінок.

Як результат нашого дослідження, ми проводили групову терапію з дружинами військовослужбовців. Методом взаємодії ми обрали мандалотерапію, а саме створення фізичної мандали-оберегу з ниток під назвою «Дерево Життя». Цей виріб нагадує ловця снів і символізує зв'язок між небом і землею, відображаючи гармонію та баланс. Кожна учасниця вклала особливий зміст в свою роботу і обрала, що саме буде створювати «Дерево Життя», «Дерево Роду» чи «Дерево Сили», тобто дала назву та ідентифікацію своїй роботі.

В даній роботі ми опирались на комплексний підхід в арт-терапії, тому використовували як інструмент налаштування на практику техніки дихання та метафорично-асоціативні карти проекту «Психосфера», колода під назвою «В пошуках сенсу»

Спочатку ми налаштувались за допомогою МАК і створили особливий стан перед основною роботою. Дерево плели в кругу, це мість додаткове значення – адже робота в самому колі є терапевтичною, і гармонія яка створюється всередині допомагає пережити біль і трансформувати внутрішній стан учасниць.

Дерево складається з 3-х частин:

- коріння, зв'язок з родом, з нашими опорами, з цінностями;
- коса, середня частина, це ми, наш стан сьогодні, «внутрішнє Я»;
- крона дерева – це наші бажання, мрії, цілі, наміри, проекти, стани,

все що ми хочемо мати, над чим працюємо щоденно, те, що має для нас зміст та додає сил; і прикрасили дерево певними намистинами, які і посилюють ці стани і роблять роботу красивою для кожної учасниці.

Завершили роботу також роботою з метафоричними картами та аналізом роботи. Учасниці поділились що саме вони створили, які сенси заклали та своїм емоційним станом в процесі та після практики. В кінці сесії ми використовували підказки від МАК та діставали карти з колоди «Доторкнутись до душі» з використанням зображень картин українського художника Олега Шупляка.

«Дерева Життя» вийшли особливе кожне, ресурсне і наповнене важливими сенсами для кожної учасниці.

Далі опишемо процес створення **мандали «Дерево Життя»**, яка є авторським доробком Немировської Тетяни. Створення мандали з ниток – це не лише творчий процес, але й можливість зануритися в медитативний стан, робота з цими матеріалами сприяє внутрішньому спокою та гармонії.

*Мета практики:* гармонізувати свій стан, усвідомити внутрішні та зовнішні опори у важких ситуаціях, знайти відповіді на глибинні питання (наприклад «А чому саме зі мною це сталося?»).

*Цільова аудиторія:* дружини військовослужбовців, які чекають воїнів.

*Загальна тривалість:* 2 години

*Завдання:*

1. Надати учасникам техніки самопомоги і розвитку резильєнтності.
2. Донести важливість не відкладати життя на потім, а знаходити ресурси тут і зараз.
3. З підсвідомості вийняти потаємні неусвідомлені бажання, наміри, символи, важливі для людини.
4. Підвищити настрій та емоційний стан учасників.
5. Сформувати довірливе коло для подальшої взаємодії та підтримки один одного та посилити канал ресурсів *socialization* та *imagination* за методикою «Basic Ph».

*Матеріали для роботи на 1 учасника:*

- основа: дерев'яне або металеве кільце діаметром 16-22 см;
- шнур для макраме: бавовняний або джутовий шнур діаметром 2-3 мм, довжиною приблизно 25 метрів;
- ножиці;
- декоративні елементи: намистини, пір'я, стрічки (за бажанням);
- клей за потреби (момент, клей-пістолет або інший).

*Додаткові поради:*



- Вибір кольорів. Обирайте кольори ниток відповідно до ваших уподобань або символічного значення кольорів. Наприклад, зелений може символізувати життя та природу, коричневий – стабільність та землю.

- Техніка плетіння. Експериментуйте з різними техніками обмотування ниток, створюючи унікальні візерунки та текстури.

- Декорування. Додавання декоративних елементів, таких як намистини або пір'я, може надати мандалі індивідуальності та особливого шарму.

*Покроковий алгоритм плетіння мандали «Дерево Життя».* Приклад готового виробу наведений в Додатку В.

1. Візьміть кільце-основу та закріпіть його на робочій поверхні для зручності плетіння.

2. Наріжте 16–25 шнурів довжиною по 1 метру кожен.

3. Складіть кожен шнур навпіл, утворюючи петлю на одному кінці. Закріпіть шнури на кільці за допомогою вузла техніки макраме «жаворонок»: протягніть петлю під кільцем, а потім вільні кінці шнура через петлю, затягніть. Повторіть для всіх шнурів, рівномірно розподіляючи їх по нижній частині кільця.

4. Формуємо коріння дерева. Починаємо роботи з них, бо це додатково створює опору внутрішню на цінності, родину, фінансові блага тощо, те що доступно на даний момент кожній учасниці. Взяти всі разом і прокрути по часовій стрілці.

5. Формуємо стовбур дерева. В якості стовбура взяла за основу «коса», це певний символ триєдінства душі, тіла та духу. Стовбур означає нас самих, наші сильні якості, самоцінність. Розділіть всі нитки на 3 частини та заплетіть косу довжиною 5-10 см, як відчуваєте.

6. Створення гілок, майбутнього, закладання намірів і цілей, як матеріальних так і духовних. Тут можна використовувати намистини для посилення наміру і своїх бажаннях. Гілки можна прокручувати та закріпити вузлом «жаворонок» до основи по вверхій частині. Або додатково створювати гілки, плетить маленькі косички а потім кріпите кожну нитку окремо до основи.

Продовжуйте плетіння, поки не створите бажану кількість гілок, заповнюючи внутрішню частину кільця. Додайте намистини на гілки або коріння, протягуючи їх на шнури перед зав'язуванням вузлів в процесі роботи над гілками.

7. Вільні кінці шнурків потрібно надійно закріпити та відрізати. Для надійної фіксації сзади виробу по верхній кромці можна пройти клеєм та зафіксувати надійно вузлики.

*Питання для рефлексії після виконання техніки:*

- Як саме ви назвали роботу? Чому це для вас важливо?
- Який мій стан зараз, чи змінювався в процесі творення?
- Що несе в собі моє дерево? Якими якостями та характеристиками я себе посирила?
- Чому саме ці якості зараз для вас важливі?
- Які почуття викликає завершена робота?
- Чи все подобається?
- Чи є намистинки? Яку роль вони відіграють в роботі для вас?
- Яку маленьку дію я зроблю на цьому тижні, щоб посилити в собі якості, які заклала як намір в своїй роботі?

Розроблена психокорекційна програма створення мандали «Дерево Життя» стабілізує психоемоційний стан, допомагає в пошуку сенсів та ресурсів жити. Вона створена для нормалізації психічного стану з нівелюванням негативних переживань, які роблять дуже руйнівний вплив як на психічні, так і на соматичні функції людини.

### **Висновки до розділу 3**

В ході емпіричного дослідження, присвяченого корекції психоемоційного стану дружин військовослужбовців засобами мандалотерапії, ми отримали позитивні результати в психоемоційному стані учасниць групової терапії. Мандалотерапія дозволяє знизити рівень тривоги та стресу, посилює емоційну

стійкість та підвищує рівень внутрішнього контролю над своїм психоемоційним станом.

Дослідження базувалося на використанні психодіагностичних методик, зокрема опитувальників «Basic Ph» та шкали стійкості Коннора – Девідсона (CD-RISC-10), а також на авторській арт-терапевтичній методиці мандалотерапії «Дерево Життя». У вибірку дослідження увійшли 45 жінок, дружин діючих військовослужбовців, з яких 8 учасниць взяли участь у груповій сесії мандалотерапії.

Аналіз показав, що більшість учасниць мають середній або вищий за середній рівень стійкості до стресу, однак близько 33% жінок потребують додаткової психологічної підтримки. Домінуючими каналами ресурсів були визначені раціональне мислення (37,78%) та фізична активність (33,33%), тоді як емоційна регуляція та соціальна підтримка виявилися найменш задіяними (по 4,44%). Саме використання мандалотерапії дозволило активізувати слабкі канали та збалансувати їхній вплив.

Після проведення сесії мандалотерапії 100% учасниць зазначили зниження рівня тривожності та емоційної напруги та підтвердили, що методика допомогла виразити емоції, які було важко вербалізувати (гнів, сум, образа тощо). Саморефлексія учасниць та відповіді на питання дозволяють констатувати, що про підвищення рівня усвідомленості та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Вперше була апробована методика мандалотерапії в груповій роботі з дружинами діючих військових. У груповій роботі спостерігалось підвищення рівня соціалізації та посилення каналу соціальної підтримки, який за результатами початкового діагностування виявився одним із найменш задіяних у дружин військовослужбовців. Завдяки колективній роботі учасниці змогли відчувати підтримку одна одної, поділитися своїм досвідом та емоціями.

Використання техніки мандали «Дерево життя» дозволяє жінкам відобразити свої цінності, ресурси та цілі у вигляді коріння, стовбура та крони дерева. Завдяки символічному наповненню мандали, учасниці отримують

можливість зміцнити внутрішні опори та відчуття зв'язок із родиною та майбутнім.

Проведене дослідження підтвердило ефективність мандалотерапії як методу психологічної допомоги дружинам військовослужбовців. Використання даного методу сприяє підвищенню емоційної стійкості, розкриттю прихованих емоцій та активізації соціальної підтримки. Загалом, результати дослідження підкреслюють важливість інтеграції арт-терапевтичних методів, зокрема мандалотерапії, у програми психологічної підтримки дружин військовослужбовців з метою підвищення їхнього рівня емоційної стійкості та життєвої резилієнтності.

## ВИСНОВКИ

У результаті виконання кваліфікаційної роботи було досліджено теоретичні, практичні та емпіричні аспекти впливу арт-терапії на психоемоційний стан дружин військовослужбовців. Комплексний підхід до вирішення поставлених завдань дозволив глибше зрозуміти психологічні потреби цієї категорії жінок та визначити ефективні шляхи психокорекційної допомоги.

На основі теоретичного аналізу наукової літератури та існуючих досліджень було встановлено, що війна є потужним стресогенним фактором, який негативно впливає на психоемоційний стан дружин військовослужбовців. Було проаналізовано різні підходи до визначення психоемоційного стану, виокремлено його основні характеристики та чинники впливу. Визначено, що основними проявами змін у психоемоційному стані дружин військовослужбовців є підвищена тривожність, емоційна нестабільність, відчуття безпорадності, стресові реакції та емоційне виснаження.

Особливу увагу було приділено вивченню арт-терапії як інструменту для корекції психоемоційного стану. Визначено, що арт-терапевтичні методики є ефективними засобами для емоційного розвантаження, зниження тривожності та відновлення внутрішньої рівноваги. Зокрема, було проаналізовано переваги таких методів, як мандалотерапія, вокалізація, малювання та новітні арт-методики. Встановлено, що ці методи сприяють зниженню рівня кортизолу, що підтверджується науковими дослідженнями, а також стимулюють активацію обох півкуль мозку, що забезпечує когнітивну та емоційну стабільність.

Емпірична частина дослідження базувалася на проведенні опитувань та використанні психодіагностичних методик, таких як шкала стійкості Коннора – Девідсона (CD-RISC-10) та опитувальник «Basic Ph». Вибірку дослідження становили 45 жінок-дружин військовослужбовців, які взяли участь в опитуванні, та 8 жінок, що відвідували групові арт-терапевтичні сесії. Результати дослідження показали, що понад 33% учасниць мають знижений рівень стійкості

до стресу та перебувають у зоні підвищеної психологічної вразливості. Ця категорія жінок потребує спеціалізованої психологічної підтримки та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Результати застосування методики мандалотерапії підтвердили її ефективність у роботі з дружинами військовослужбовців. Учасниці відзначали зменшення відчуття тривоги, покращення сну та відновлення відчуття контролю над власним життям після власноруч створеної мандали «Дерево Життя». Виявлено позитивну динаміку у використанні стратегій подолання стресу дружинами військових, зокрема таких каналів ресурсів, як «*belief & values*» (віра та цінності) та «*cognition*» (раціональне мислення), що свідчить про позитивний вплив арт-терапевтичних методик на стресостійкість жінок.

Практична цінність роботи полягає у можливості використання психологами, психотерапевтами, соціальними працівниками та спеціалістами з реабілітації отриманих результатів для розробки індивідуальних та групових психокорекційних програм для дружин військовослужбовців та родин. Дані опитування після терапії свідчать про позитивний вплив арт-терапевтичних методик на стресостійкість жінок.

Матеріали дослідження можуть бути включені в курси з військової психології, психологічної реабілітації та кризового консультування. На основі отриманих результатів можна розробити навчальні програми для фахівців, які працюють із ветеранами та їхніми родинами, зокрема тренінги з розвитку емоційної стійкості та сімейної гармонії.

Методики, розроблені та апробовані в процесі дослідження, можуть бути застосовані у роботі з різними категоріями населення, які перебувають у кризових ситуаціях. Вони можуть бути використані при розробці тренінгових програм та впровадженні групових сесій арт-терапії, зокрема мандалотерапії, як інструменту корекції психоемоційного стану. Також було визначено доцільність підвищення активності таких каналів ресурсів, як «*affect*» (емоційна регуляція) та «*socialization*» (соціальна підтримка), які потребують посиленої уваги у подальших інтервенціях.

Загальний висновок дозволяє стверджувати, що цілі та завдання кваліфікаційної роботи досягнуті. Досліджено особливості впливу арт-терапії на психоемоційний стан дружин військовослужбовців, визначено найбільш ефективні техніки та методи роботи, проведено аналіз результатів та запропоновано шляхи практичної реалізації отриманих даних. Основні положення та результати дослідження можуть бути використані у подальших наукових дослідженнях та впроваджені у практичну діяльність спеціалістів психологічної допомоги. Вони сприятимуть підвищенню рівня психоемоційної стійкості, зниженню рівня тривожності та покращенню емоційного стану дружин військовослужбовців, що своєю чергою позитивно впливатиме на психологічний клімат у сім'ї та підтримку військовослужбовців у зоні бойових дій.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Арт-терапія для військових: як творчість допомагає відновитися захисника. URL : <https://armyinform.com.ua/2023/10/23/artterapiya-dlya-vijskovykh-yak-tvorchist-dopomagaye-vidnovytysya-zahysnykam> (дата звернення: 5.09.2024).
3. Арт-терапія і війна: контексти і досвід практичної роботи. /за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової : колективна монографія. Львів : ЛьвДУВС, 2023. 283 с.
4. Бамбурак Н., Цикунова А. Арт-терапія у роботі з травматичним досвідом військовослужбовців. I Міжнародна наукова конференція: Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи. URL : [https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/35097/2/MCTD\\_2021\\_Vamburak\\_N-Arttherapy\\_in\\_working\\_with\\_15-16.pdf](https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/35097/2/MCTD_2021_Vamburak_N-Arttherapy_in_working_with_15-16.pdf) (дата звернення: 5.09.2024).
5. Байер О. О. Життєві кризи особистості: навч. посібник / О. О. Байер. Дніпро : Вид-во Дніпропетр. 244 с.
6. Біліченко В. М. Ізраїльський досвід формування кадрового потенціалу збройних сил. DOI : [https://doi.org/10.32689/2617-2224-2022-5\(33\)-1](https://doi.org/10.32689/2617-2224-2022-5(33)-1) (дата звернення: 5.09.2024).
7. Борисова О. О. Психореабілітація військових і членів їхніх сімей: навч. посіб./ О. О. Борисова. Одеса : Гельветика, 2024. 344 с.
8. Борисова О. О. Психореабілітація учасників/учасниць бойових дій як психологічна допомога другого рівня в Україні // Наукові Записки. Вип. 1(3) : Психологія. С. 9–17. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-1> (дата звернення: 5.09.2024).
9. Борисова О.О. Психоедукаційні моделі у процесі психореабілітації учасників бойових дій: поняття та функції, приклад // Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2023. № 3. С. 7–12. DOI:



<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.1> (дата звернення: 5.09.2024)

10. Боярчук О. Д. Біохімія стресу : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Д. Боярчук. Луганськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2013. 177 с.
11. Буковська О. О. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій // Вісник №128 : Психологічні науки. 2015. С. 29–32.
12. В. В. Левченко. Особистісна ідентичність у процесі адаптації в ситуації життєвих змін // Духовність особистості: методологія, теорія і практика. Вип 1 (70). 2016. С. 78–86.
13. Вавринів О. С., Христюк О. Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2023. Вип 2. С. 11–15. DOI : <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-2> (дата звернення: 5.09.2024).
14. Він, вона, війна: чому дружини та партнерки військовослужбовців потребують підтримки. Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців. 2024. URL : <https://pidtrymka.in.ua/2024/06/27/vin-vona-vijna-chomu-druzhyny-ta-partnerky-vijskovosluzhbovcziv-potrebuyut-pidtrymky> (дата звернення: 5.09.2024).
15. Герасименко Л. О. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад : навч. посіб. / Л.О. Герасименко, А.М. Скрипніков, Р. І. Ісаков. Київ : Медицина, 2023. 120 с.
16. Главацька Н. Д., Джигун Л. М., Берегова Н. П. Особливості і сучасний стан психологічної реабілітації військовослужбовців після проходження служби в умовах бойових дій // Науковий журнал : Психологічні травелогі. 2021. № 2. С. 57–73. DOI : <https://doi.org/10.31891/PT-2021-2-6> (дата звернення: 5.09.2024).
17. Гульбс О.А., Кобець О.В. Соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій // Психологічний журнал. 2021. № 7. С. 100–106.
18. Дідик Н. Ф. Вплив сімейних проблем на психологічний стан військовослужбовців під час АТО / Н. Ф. Дідик // Наукові студії із соціальної та

політичної психології. 2018. Вип. 41. С. 68-80. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp\\_2018\\_41\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2018_41_8) (дата звернення: 5.09.2024).

19. Емі Б. Адлер, Ян А. Гутієррез. Гостра стресова реакція в умовах бойових дій: нові дані та інтервенції, засновані на досвіді колег // Актуальні звіти з психіатрії. 2022. С. 277–283. URL : [https://ittcnetwork.org/ResourceMaterials/3.Acute\\_Stress\\_Reaction\\_in\\_Combat\\_Emerging\\_Evidence\\_and\\_Peer\\_Based\\_UKR.pdf](https://ittcnetwork.org/ResourceMaterials/3.Acute_Stress_Reaction_in_Combat_Emerging_Evidence_and_Peer_Based_UKR.pdf) (дата звернення: 5.09.2024).

20. Журавльова Н. Ю., Гурлева Т. С. Психологічна допомога дружинам демобілізованих військовослужбовців: можливості гуманістичної психотерапії // Сучасні наукові дослідження у психології та педагогіці – прогрес майбутнього: Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції. Одеса : Південна фундація педагогіки, 2017. С. 14–17.

21. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. М. Кокур, В. В. Ключков, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Київ – Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

22. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

23. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.

24. Калька Н.М., Одинцова Г. Ю. Феноменологія символу у мандалотерапії: теоретико-прикладний аспект. // Габітус. 2021. Вип. 22. DOI : <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.22.11> (дата звернення: 5.09.2024)

25. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

26. Кічук А. В. Основи психоемоційного здоров'я студентів : дис. ... док. псих. наук : 19.00.07 / А. В. Кічук. Одеса, 2021. 437 с.

27. Кокур О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи

психологічних знань про психічні розлади для військового психолога : метод. посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.

28. Кокур О. М., Агасв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н.С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : метод. посібник. Київ : НДД ТИ ЗСУ, 2017. 282 с.

29. Кокур О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 301 с.

30. Кокур О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2023. 175 с.

31. Колк ван дер Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому / Бессел ван дер Колк ; пер. з англ. А. Цвіри. Харків : Віват, 2024. 624 с.

32. Кравчук С. Л. Особливості поведінкових проявів психологічної пружності особистості як чинника запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту // Тези. 2018. Львів.

33. Кравчук С.Л. Життестійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку як запобіжники негативним наслідкам воєнного конфлікту. // Науковий вісник Херсонського державного університету : психологічні науки. Вип. 1. 2019. С. 142–147. DOI : <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-1-23> (дата звернення: 5.09.2024).

34. Кравчук С. Л. Психологічні особливості життестійкості особистості у зв'язку з її цінностями самоактуалізації // Проблеми сучасної психології. № 25. 2014. С. 152–166. DOI : <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2014-25.%25p> (дата звернення: 5.09..2024)

35. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посібник. Київ – Ніжин : ПП Лисенко М. М., 2024. 260 с.

36. Лебедева С.Ю. та ін. Психологічна допомога та реабілітація

учасників збройних конфліктів та фахівців ризиконебезпечних професій: світовий досвід // Габітус. 2023. Вип. 45. С. 139–145.

37. Матяш М. М. Медико-психологічна реабілітація військовослужбовців в умовах російсько-української війни: етнопсихологічний дискурс, національні перспективи громадського здоров'я // Укр. мед. часопис, 1 (153) Т. 2. СПЕЦВИПУСК – І/ІІ. 2023. DOI: 10.32471/umj.1680-3051.153.239628 (дата звернення: 5.09.2024).

38. Марина Аромштам. Коли відпочивають янголи / Аромштам М. пер. І. Андрусак. Київ : Book Chef, 2021. 192 с.

39. Методичний посібник для соціальних працівників: Посилення спроможності соціальних працівників здійснювати психосоціальну підтримку ветеранів та їх сімей з питань психічного здоров'я / В.Горбунова, О. Савиченко, І. Тичина, Н. Портницька, 2022. 61 с.

40. Ми Пережили. Техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей : практ. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей, 2-е вид./ Психологічна кризова служба ГО «УАФПНПП», Посольство Сполученого королівства Великої Британії та Північної Ірландії в Україні. [авт.- уклад. Г. Циганенко, О. Масик, О. Григор'єва та ін.] за наук. ред. Г. В. Циганенко. Дніпро : Середняк Т.К., 2019. 96 с.

41. Опендатабот. Українці менше одружувалися та частіше розлучалися у 2023 році. URL : <https://opendatabot.ua/analytics/marriages-divorces-2023> (дата звернення: 5.09.2024).

42. Орос М.М. Вплив війни на людину. Зміни психіки та характеру в умовах воєнного стану // Укр. мед. часопис. 2023. Вип. 2. С. 3–7. DOI: <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.154.241952> (дата звернення: 5.09.2024).

43. Основи військової психології : навч. посіб. / Г. В. Бондарев, П. П. Круть. Харків : Харків. нац. ун-т внутр. справ, 2020. 272 с.

44. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч.посіб. / за ред. Л. Царенко. Том 2. Київ : ОБСЄ, 2018. 240 с.

45. Пітер А. Левін Зцілення від травми. Київ : Р. Бурлака, 2022. 156 с.

46. Посібник «Арт-терапія у роботі з військовими та їх родинами» для психологів, педагогів, психотерапевтів, військових та Арт-терапевтів : посібник / за ред. Н.Сабліна. Вінниця : Твори, 2023. 112 с.
47. Притула О. А. Подолання стресу: метод арт-терапії. DOI [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12\(30\)-714-722](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12(30)-714-722) (дата звернення: 5.09.2024).
48. Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення // I Всеукраїнська науково-практична конференції. Київ : НУБП України, 2023. 87 с.
49. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Логос. 207 с.
50. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: навч. посіб. Київ : Професіонал, 2005. 656 с.
51. Ройз С. Як це – бути дружиною військового. 11 важливих речей, які варто знати кожному. 2023. URL: <https://nv.ua/ukr/opinion/viyna-v-ukrajini- yak-se-buti-druzhinoyu-viyskovogo-zsu-osobistiy-dosvid-50374324.html> (дата звернення: 5.09.2024).
52. Сапольскі Роберт. Біологія поведінки. Причини доброго і поганого в нас / пер. з англ. Олена Любенко. 2-ге вид. Київ : Наш Формат, 2022. 672 с.
53. Сивогракова З. А., Алексєнко Н. В. Психологія емоцій. Регуляція емоцій : Практикум з дисципліни «Психологія». Харків. 2017. 42 с.
54. Сидоренко Ж. В., Короцінська Ю. А. Мандалотерапія як метод роботи з негативними психоемоційними станами клієнтів // Особистісні та ситуативні детермінанти благополуччя особистості в сучасних умовах життєдіяльності : кол. монографія. Вінниця. 2023. С. 46–85. DOI : [https://doi.org/10.31558/978-617-7721-64-1-\(2\)](https://doi.org/10.31558/978-617-7721-64-1-(2)) (дата звернення: 5.09.2024).
55. Сорокіна О. А., Шинкарьова Л. В. Особистісні ресурси дружин учасників бойових дій у складних життєвих ситуаціях // Науковий вісник

Херсонського державного університету. Вип. 3. 2020. С. 56–62. DOI : <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-7> (дата звернення: 5.09.2024).

56. Станчишин Володимир. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією / Володимир Станчишин. 2-ге вид., виправл. Київ : Віхола, 2023. 208 с.

57. Супровід родичів осіб, зниклих безвісти : практичний посібник. Зниклі безвісти. Право знати. Додаткове видання. МКЧХ. 2019.

58. Тимощук Є. А., Бруяка І. С., Любомирський В. О. Роль інтуїції в структурі саморегуляції в умовах невизначеності // Наукові записки НаУОА : науковий журнал. № 15. Острог : НаУОА, 2022. С. 52–61.

59. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. Київ : Персонал, 2017. 160 с.

60. Умеренкова Н. Ф. Психологічні особливості комунікативної поведінки дружин у сім'ях комбатантів : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.05. Київ, 2021. 370 с.

61. Фалько Н. М., Гармаш Д. І., Браславська Л.В. Мандала як засіб арт-терапії // Науковий вісник ХДУ. Вип.2. Том 3. 2017. С. 32–36.

62. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу // Освітня діяльність працівників соціально-психологічної сфери: виклики сьогодення та реалії : Всеукраїнська науково-практична конференція. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний інститут. 2022. 240 с.

63. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М., Сторожук Н. Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. С. 112–126. DOI : <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-336-1-8> (дата звернення: 5.09.2024).

64. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі (пер. О. Замойська). 2004. 160 с.

65. Царенко Л. Г. Особливості переживання психотравми під час воєнного конфлікту. Психологія: теорія і практика. Випуск 1 (3). 2019. URL : <https://msu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/08/1-3.pdf> (дата звернення: 5.09.2024).

66. Цілінко І.О. Мандала-терапія як засіб емоційної саморегуляції особистості. Науковий вісник ХДУ. Випуск 3. Том 1. 2018. С. 131–135.
67. Чабан О.С., Хаустова О.О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? // Укр. мед. часопис. Вип. 4 (150). 2022. URL : <https://umj.com.ua/wp/wp-content/uploads/2022/08/5141.pdf> (дата звернення: 5.09.2024).
68. Чижевський С.О. Особливості психологічного відновлення військовослужбовців в умовах повномасштабного російського вторгнення // Вісник НАПН України. Вип. 5(2). 2023. С. 1–5. DOI : <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5229> (дата звернення: 5.09.2024).
69. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості // Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». Вип. 42. С. 211–231. DOI : <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231> (дата звернення: 5.09.2024).
70. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни. 2014. URL : <https://racurs.ua/ua/687-vijna-syndrom.html> (дата звернення: 5.09.2024).
71. Basko, A. V., Sobakar, A. O., & Myroniuk, S. A. (2024). Methods of rehabilitation of military personnel, status of functioning and development of implementation centers as one of the directions of activity of local government bodies. *Rehabilitation and Recreation*, 18(1), 78–93. DOI : <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.9> (дата звернення: 5.09.2024).
72. Henderson, P. G. *The Healing Nature of Mandalas. Empirical Study of Active Imagination*. Texas A&M University. 2012.
73. Julie B. Kaplow, Christopher M. Layne, Robert S. Pynoos, William Saltzman. *Multidimensional Grief Therapy A Flexible Approach to Assessing and Supporting Bereaved Youth*. Cambridge University Press. 2023, 5–17. DOI : <https://doi.org/10.1017/9781316422359.002> (дата звернення: 5.09.2024).
74. Katrin Cunitz, Claudia Dölitzsch, Markus Kösters, Gerd-Dieter

Willmund, Peter Zimmermann, Antje Heike Bühler, Jörg M. Fegert, Ute Ziegenhain & Michael Kölch. Parental military deployment as risk factor for children's mental health: a meta-analytical review. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. Vol. 13, Article number: 26 (2019). URL: <https://capmh.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13034-019-0287-y> (дата звернення: 5.09.2024).

75. Mariia S. Kanibolotska, Marharita A. Dergach, Neonila V. Partyko, Anastasiia Cherkasova, Oleg Blinov, Olga Litvinova, Daniela Dumitru. The ability of young people to self-regulate emotions as mental health sign. *Wiadomości Lekarskie*, Vol. LXXIV, issue 11, part 1, 2021. URL : <https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/archive/2021/WLek202111122.pdf> (дата звернення: 5.09.2024).

76. Oleksandr R. Malkhazov , Iryna V. Zhadan , Svitlana I. Poznyak , Giuseppe Vella. Personality factors of emotional resilience in the challenging environments for mental health. *Wiadomości Lekarskie*, Vol. LXXIV, issue 11, part 1, 2021. URL : <https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/archive/2021/WLek202111120.pdf> (дата звернення: 5.09.2024).

77. Shalev, S. (2019). *The Impact of Art Therapy on Military Families*. Tel Aviv University, Institute of Social Sciences.

78. Zlobina O.G. Stress states of the population of Ukraine in the context of the war: social-group analysis. *Visnik Nacional Noi Akademii Nauk Ukraini*. 2024. Vol. 6. 49–56. <https://doi.org/10.15407/visn2024.06.049> (дата звернення: 5.09.2024).



## ДОДАТКИ

Додаток А

## Дослідницький бланк «BASIC Ph»

Ім'я та прізвище \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

*Інструкція.* Подумайте про себе, коли Ви знаходитесь в кризі, переживаєте сильний стрес. Що найчастіше Ви робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом?

Що, на Вашу думку, допомагає найкраще, а що – незначною мірою?

Зважте кожне твердження і поставте хрестик («+») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

0 – ніколи не користуюся цим способом, щоб упоратися з ситуацією.

1 – я рідко користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

4 – я часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

6 – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

№	Твердження	0	1	2	3	4	5	6
1	Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми							
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано; наприклад, плачу, коли думаю про себе							
3	Я шукаю підтримки інших людей							
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві, наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці							
5	Я збираю інформацію, щоб бути певним (-ною) у тому, що обираю найкращий варіант вирішення проблеми							
6	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай							

7	Я вірю у свої власні сили і свою здатність долати перешкоди									
8	Я висловлюю почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт									
9	Я бесідную з друзями по телефону									
10	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки як спосіб пошуку вирішення проблеми									
11	Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення									
12	Я постійно займаюсь фізичною працею, наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака									
13	Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»									
14	Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині									
15	Я намагаюся знайти підтримку в друга або членів моєї сім'ї									
16	Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві									
17	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком									
18	Я використовую вправи для розслаблення									
19	Я прошу допомоги у Бога в молитві									
20	Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію									
21	Я глибоко занурююсь у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу									
22	Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще									
23	Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається									
24	Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем									
25	Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію									
26	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії									

27	Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись										
28	Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб										
29	Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них										
30	Я намагаюся постійно займатись якоюсь фізичною діяльністю										
31	Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»										
32	Я даю вихід своїм емоціям										
33	Я пишу листи та е-мейли до друзів, сподіваючись, що вони дадуть відповідь										
34	Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх										
35	Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них										
36	Я виходжу з дому або намагаюся бути активним (-ною) для того, щоб позбутися надлишку енергії										

*Опрацювання результатів.*

Підраховується сума балів у кожному стовпчику.

B	A	S	I	C	Ph
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

Що більша сума балів, то краще розвинута відповідна стратегія:

B – віра, переконання, цінності;

A – емоції, почуття;

S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка;

I – уява, мрії, спогади;

C – когнітивні стратегії;

Ph – тілесні ресурси, діяльність.

### Дослідницький бланк Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10

Ім'я та прізвище \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

*Інструкція.* Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру: 0 = повністю невірно, 1 = зрідка вірно, 2 = вірно час від часу, 3 = часто вірно, 4 = вірно майже у всіх випадках

1. Здатний адаптуватися до змін	0	1	2	3	4
2. Можу впоратися з усім, що трапиться	0	1	2	3	4
3. Дивлюся на речі з гумористичного боку	0	1	2	3	4
4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює	0	1	2	3	4
5. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів	0	1	2	3	4
6. Можу досягти своїх цілей незважаючи на перепони	0	1	2	3	4
7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно	0	1	2	3	4
8. Важко розчарувати невдачею	0	1	2	3	4
9. Думаю про себе як про сильну людину	0	1	2	3	4
10. Можу впоратися з неприємними почуттями	0	1	2	3	4

#### *Обробка результатів.*

Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

Рівні	Шкала оцінки
Низький	0 - 15
Нижчий за середній	16 - 20
Середній	21 - 25
Вищий за середній	26 - 30
Високий	31 - 40

