

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Народні ремесла як ресурс стресостійкості під час війни
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНз-123м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

СОЛОВЙОВА Т.Л.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ПИЛИПЕНКО К.В.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2024 року

З А В Д А Н Н Я

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

СОЛОВЙОВА Тетяна Леонідівна

(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Народні ремесла як ресурс стресостійкості під час війни.

керівник проєкту (роботи) кандидат психологічних наук ПИЛИПЕНКО Катерина Валентинівна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «02» вересня 2024 року № 358

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 11 грудня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 79 сторінок, 61 джерело, 1 табл., 10 додатків.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: вивчено поняття та класифікацію народних ремесел у контексті їхнього значення для психоемоційного здоров'я; проаналізовано психологічні основи стресу та стресостійкості, а також їхній вплив на людей у період війни; досліджено, як творча діяльність, зокрема заняття народними ремеслами, покращує психоемоційний стан та підвищує стресостійкість; оцінено вплив народних ремесел на адаптацію людей до умов військових конфліктів і їхній емоційний стан.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) рис. 2.1 Результати по шкалі сприйнятого стресу (PSS-10); рис.2.2 Результати шкали депресії, тривоги та стресу (Depression Anxiety Stress Scales, DASS-21); рис. 2.3 Повторні результати по шкалі сприйнятого стресу (PSS-10); рис. 2.4 Повторні результати по шкалі депресії, тривоги та стресу (Depression Anxiety Stress Scales, DASS-21).

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	Пилипенко К.В., доцент	23.09.2024	06.10.2024
2	Пилипенко К.В., доцент	07.10.2024	20.10.2024
3	Пилипенко К.В., доцент	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-б	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	02.12.2024	04.12.2024

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	30.08.2024	
3	Затвердження теми	02.09.2024	
4	Складання змісту	20.09.2024	
5	Виконання першого розділу	23.09.2024	
6	Виконання другого розділу	07.10.2024	
7	Виконання третього розділу	21.10.2024	
8	Формування висновків	28.10.2024	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.11.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	23.01.2024	

Студент(ка) _____ Тетяна СОЛОВЙОВА
(підпис) (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____ Катерина ПИЛИПЕНКО
(підпис) (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 79 с., 1 табл., 61 дж., 10 дод.

Актуальність. Народні ремесла є важливою частиною української культури, особливо в часи війни. Вони не лише зберігають культурну спадщину, але й стають потужним ресурсом стресостійкості, допомагаючи людям справлятися з емоційними викликами. Творча діяльність, як-от гончарство чи ткацтво, сприяє психологічному відновленню, формуванню спільноти та економічній підтримці, що є надзвичайно важливим у складні часи.

Об'єкт дослідження: процеси, пов'язані з народними ремеслами, та їх вплив на психоемоційний стан людей під час війни.

Предмет дослідження: зв'язок між заняттями народними ремеслами та рівнем стресостійкості у осіб, які перебувають у складних емоційних умовах внаслідок військових дій.

Мета дослідження: визначення ролі народних ремесел як ресурсу стресостійкості під час війни, а також вивчення їхнього впливу на психоемоційний стан людей, які переживають стресові ситуації, пов'язані з військовими конфліктами.

Методи. У розділі 1, присвяченому теоретичним аспектам народних ремесел і стресостійкості під час війни, застосовувались оглядовий аналіз і теоретичне узагальнення. Ці методи допомогли вивчити поняття стресу, стресостійкості, вплив творчої діяльності на психоемоційний стан і класифікацію народних ремесел. У розділі 2, де описано емпіричне дослідження, використовувалися комбіновані методи (кількісні та якісні) для оцінки рівня стресу та стресостійкості респондентів. Експериментальні методи дозволили проаналізувати зміни в їхньому психологічному стані після участі в ремеслах. У розділі 3, присвяченому розробці рекомендацій, застосовували методи узагальнення й практичного використання теоретичних знань. Це дозволило створити рекомендації для психологів,

організацій і спільнот щодо підтримки психічного здоров'я через творчі заняття.

Практичне значення. Результати дослідження можуть стати основою для програм психологічної підтримки, які використовують народні ремесла для зниження стресу та підвищення стресостійкості. Такі програми можна впроваджувати в освітніх закладах, соціальних центрах і громадських організаціях, що сприятиме покращенню психоемоційного стану населення та відродженню культурних традицій. Вони також можуть бути корисними для психологів і терапевтів у роботі з людьми, які пережили травмуючі події, оскільки народні ремесла є ефективним засобом арт-терапії та самовираження.

НАРОДНІ РЕМЕСЛА, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я, ТВОРЧА ДІЯЛЬНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА, ТРИВОЖНІСТЬ, ДЕПРЕСІЯ, ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ, ВІЙНА.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ НАРОДНИХ РЕМЕСЕЛ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ	11
1.1. Стрес та стресостійкість під час війни.....	11
1.2. Вплив творчої діяльності на психоемоційний стан людини.....	13
1.3. Поняття та класифікація народних ремесел.....	20
1.4. Творчість як інструмент подання стресу	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ НАРОДНИХ РЕМЕСЕЛ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	33
2.1. Методологія дослідження.....	33
2.2. Оцінка рівня стресу та стресостійкості у респондентів.....	36
2.3. Вплив участі в народних ремеслах на психологічний стан респондентів.....	45
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ НАРОДНИХ РЕМЕСЕЛ ЯК ІНСТРУМЕНТУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	47
3.1. Результати дослідження.....	47
3.2. Практичні рекомендації для організацій , спільнот та психологів.....	49
3.3. Рекомендації щодо використання ремесел для підтримки психічного здоров'я.....	51
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Актуальність теми. Народні ремесла завжди були важливою частиною української культури, відображаючи нашу ідентичність, традиції та цінності. Однак у часи війни ці ремесла набувають особливого значення, ставши не лише способом збереження культурної спадщини, а й потужним ресурсом для стресостійкості. Коли життя піддається непередбачуваним викликам, заняття традиційними ремеслами можуть стати джерелом емоційної підтримки та психологічної віднови.

В умовах війни, коли панують тривога та невизначеність, багато людей шукають способи впоратися з емоційним тягарем. Заняття рукоділля, різьблення по дереву, гончарства чи ткацтва можуть стати не лише способом відволіктися від важких думок, а й формою медитації. Ці процеси вимагають уваги, терпіння та концентрації, що дозволяє людині зосередитися на творчій діяльності та тимчасово забути про проблеми, які її оточують.

Крім того, народні ремесла формують почуття спільноти. У часи, коли фізичні та емоційні зв'язки між людьми стають особливо важливими, об'єднання навколо спільних традицій та занять може слугувати потужним антидепресантом. Разом створюючи, ми не лише відроджуємо давні традиції, а й будуємо нові, відчуваючи підтримку і співпереживання. Це дозволяє не тільки зберегти культурну спадщину, але й зміцнити соціальні зв'язки, що є надзвичайно важливим у важкі часи.

Народні ремесла також відкривають можливості для економічної підтримки. У складні часи, коли багато людей втрачають роботу, ремесла стають способом заробітку. Виготовлення та продаж виробів ручної роботи можуть забезпечити додатковий дохід, а також допомогти підтримати економіку на місцевому рівні. Це, у свою чергу, створює відчуття надії та можливостей у несприятливих умовах.

Актуальність теми народних ремесел як ресурсу стресостійкості під час війни не викликає сумнівів. Ці практики стають не лише способом збереження культурної спадщини, але й важливим засобом підтримки психоемоційного стану людей. У процесі створення ми знаходимо сили для відновлення, зберігаючи вірність нашим традиціям та формуючи нові перспективи у складний час.

Метою дослідження є визначення ролі народних ремесел як ресурсу стресостійкості під час війни, а також вивчення їхнього впливу на психоемоційний стан людей, які переживають стресові ситуації, пов'язані з військовими конфліктами.

Згідно з метою, були поставлені наступні завдання:

1. Вивчити поняття та класифікацію народних ремесел у контексті їх значення для психоемоційного здоров'я.
2. Проаналізувати психологічні основи стресу та стресостійкості, а також їхній вплив на людей у період війни.
3. Дослідити, як творча діяльність, зокрема заняття народними ремеслами, може поліпшити психоемоційний стан та підвищити стресостійкість.
4. Оцінити вплив народних ремесел на адаптацію людей до умов військових конфліктів та їх емоційний стан.

Об'єктом дослідження є процеси, пов'язані з народними ремеслами, та їх вплив на психоемоційний стан людей під час війни.

Предметом дослідження є зв'язок між заняттями народними ремеслами та рівнем стресостійкості у осіб, які перебувають у складних емоційних умовах внаслідок військових дій.

Теоретичні основи дослідження ґрунтуються на вивченні психологічних аспектів стресу та стресостійкості, а також аналізі ролі творчої діяльності в контексті психологічної підтримки та реабілітації.

Використовуються концепції, пов'язані з культурною ідентичністю та традиціями, а також сучасні підходи до психотерапії і мистецтвотерапії.

Методи дослідження включають: у розділі 1, який охоплює теоретичні аспекти народних ремесел та стресостійкості під час війни, використовувалися методи оглядового аналізу та теоретичного узагальнення для вивчення поняття стресу та стресостійкості, впливу творчої діяльності на психоемоційний стан людини та класифікації народних ремесел. Усі ці методи дозволили глибше зрозуміти, як творчі заняття, зокрема ремесла, можуть допомогти в подоланні стресу та розвитку стресостійкості. У розділі 2, де розглядається емпіричне дослідження впливу народних ремесел, застосовувались комбіновані методи, включаючи кількісні та якісні дослідження, для оцінки рівня стресу та стресостійкості у респондентів. Також використовувались методи експерименту для аналізу змін у психологічному стані респондентів після участі в ремеслах. У розділі 3, для розробки рекомендацій щодо використання народних ремесел як інструменту стресостійкості, застосовували методи узагальнення та практичного застосування теоретичних знань, що дозволили створити рекомендації для психологів, організацій і спільнот щодо підтримки психічного здоров'я через творчі заняття.

Організація дослідження.

Дослідження організовано у кілька етапів. Спочатку було проведено теоретичний аналіз літератури з теми народних ремесел і стресостійкості. Далі, для збору емпіричних даних, було проведено дослідження. Для аналізу отриманих даних використовувалися статистичні методи, які дозволили визначити кореляції між заняттями ремеслом і змінами в психоемоційному стані респондентів.

Експериментальна база дослідження. Громадська організація «Запорозькі берегині».

Практичне значення результатів дослідження. Результати дослідження можуть слугувати основою для розробки програм психологічної підтримки, орієнтованих на використання народних ремесел як інструменту для зниження рівня стресу та підвищення стресостійкості. Такі програми можуть бути реалізовані в освітніх закладах, соціальних центрах і громадських організаціях, що сприятиме не лише покращенню психоемоційного стану населення, але й відродженню культурних традицій. Окрім того, результати можуть бути корисними для психологів і терапевтів, які працюють з людьми, що пережили травмуючі події, адже народні ремесла можуть стати ефективним засобом арт– терапії та самовираження.

Структура дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів з підрозділами, висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг: 79 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ НАРОДНИХ РЕМЕСЕЛ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1 Стрес та стресостійкість під час війни

Стресостійкість – це загальна характеристика особистості, що відображає здатність людини протистояти стресовим факторам протягом часу, необхідного для адаптації до нових умов, у яких стресор перестає бути загрозливим [1, с. 350]. Ця властивість сприяє високій продуктивності діяльності та збереженню здоров'я молодої людини.

Аналіз наукових джерел показує, що вчені під стресостійкістю розуміють різні аспекти цього явища: процес адаптації людини до умов навколишнього середовища [7, с. 125]; цілісну, системну властивість особистості, яка відображає стабільність функціонування психіки в стресових ситуаціях [14]; сукупність загальних захисних реакцій організму, що виникають під впливом сильних і тривалих внутрішніх та зовнішніх подразників [15]. З розвитком концепцій стресу змінювались і підходи до розуміння стресостійкості [19].

Так, Ганс Сельє, вивчаючи стрес, висунув гіпотезу про існування загального адаптаційного синдрому, який забезпечує адаптацію організму до умов середовища. Він виділив кілька етапів цього процесу:

Реакція тривоги – під впливом стресу організм змінює свої характеристики. Якщо стійкість недостатня і стресор занадто сильний, це може призвести до смерті.

Фаза опору (резистентності) – якщо дія стресора сумісна з адаптаційними можливостями, організм чинить опір. Ознаки реакції тривоги майже зникають, і рівень стійкості підвищується вище звичайного.

Фаза виснаження – після тривалої дії стресора ресурси адаптаційної енергії організму вичерпуються, з'являються незворотні зміни, що можуть призвести до загибелі індивіда [30].

Однак детальний аналіз психологічної літератури показав, що на сьогодні немає єдиного підходу до розуміння сутності та структури стресостійкості. Враховуючи це, ми сформуваємо свій підхід до розгляду цього феномену на основі авторського бачення [25].

Стресостійкість також розглядається як особистісний симптомокомплекс із певною структурною організацією, що формується в процесі онтогенезу та може зазнавати порушень за наявності патологічних станів. Відсутність стійкості до стресу характеризується низьким рівнем диференційованості, зниженням адаптаційних можливостей і наявністю біполярної структури організації факторів.

Відповідно до основних принципів системного підходу, стресостійкість є інтегральною властивістю особистості, пов'язаною з багаторівневою системою елементів, які включають когнітивні, інтелектуальні, емоційні та особистісні якості. Індивідуальні відмінності у рівні стресостійкості залежать від якості й кількості цих властивостей [26].

Дослідники, вивчаючи індивідуальні особливості стресостійкості, пов'язують її рівень із широким колом психологічних характеристик особистості, таких як тривожність, агресивність, локус суб'єктивного контролю, а також мотиваційна спрямованість особистості [10].

Стресостійкість важливо аналізувати як з точки зору її змісту й оцінки, так і в контексті її розвитку на різних етапах життєвого шляху. Це дозволить з'ясувати, від чого залежить здатність людини долати складні життєві ситуації, і яку роль у цьому відіграють індивідуальний досвід, суб'єктивна активність, стійкі емоційні риси та інші фактори [30].

Індивідуальні особливості стресостійкості змінюються з часом, залежать від зовнішніх і внутрішніх умов, та визначаються рівнем розвитку

різних функцій особистості, які взаємодіють у чотирьох компонентах: особистісному, соціальному, типологічному й поведінковому [52, с. 159].

Важливим аспектом розвитку стресостійкості є здатність усвідомлювати власні проблеми й вирішувати їх. Таким чином, самосвідомість відіграє ключову роль у формуванні навичок стресостійкості у молоді.

Дослідники також вказують, що на стресостійкість і наслідки стресу впливають як об'єктивні, так і суб'єктивні психологічні характеристики стресової ситуації та її когнітивне сприйняття. Крім того, важливу роль відіграють типологічні й особистісні властивості, компетентність у подоланні стресу, копінг-стратегії, поведінкові та соціальні фактори, що формують індивідуальні прояви стресостійкості [46, с. 127].

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй долати негативні наслідки стресових ситуацій. Під «ресурсами» розуміють як внутрішні, так і зовнішні фактори, які сприяють психологічній стійкості під час стресогенних обставин [2, с. 108].

Таким чином, не існує єдиної універсальної концепції стресостійкості особистості, оскільки кожен дослідник пропонував своє бачення цього явища на основі власних поглядів. У загальному розумінні стресостійкість можна визначити як здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, що формується завдяки індивідуальному поєднанню вроджених і набутих психологічних та фізіологічних характеристик.

1.2 Вплив творчої діяльності на психоемоційний стан людини

Сучасний світ характеризується стрімким розвитком технологій та зростанням ролі творчості в соціокультурному контексті. Останніми роками

значну увагу приділено вивченню впливу творчої діяльності на емоційний стан людини.

У вітчизняній психології психологічне благополуччя визначається як складне переживання, що включає задоволеність власним життям, яка відображає як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості. Творча діяльність має значний вплив на емоційний стан, сприяючи розвитку позитивних емоцій, самовираженню та психічному благополуччю. Відомо, що творчість сприяє вивільненню позитивних емоцій через механізми творчого та самовираження, а також допомагає усвідомлювати і адекватно оцінювати власні переживання й спогади [22]. Це також веде до створення нових життєвих стратегій, базуючись на конструктивному емоційному реагуванні у міжособистісних стосунках, і дає можливість виразити та переосмислити приховані переживання, а також ділитися почуттями з іншими.

Процес створення нових творів або ідей приносить радість, задоволення та внутрішню гармонію [17]. Така позитивна динаміка особливо важлива в умовах стресу та напруги, оскільки допомагає людині знайти внутрішній спокій і відновити психічну рівновагу. Творча діяльність також сприяє розвитку емоційного інтелекту, оскільки розширює спектр вираження та розпізнавання емоцій. Люди, які займаються творчістю, отримують навички роботи з власними емоціями та розвитку емпатії, що позитивно впливає на їхні соціальні стосунки [20].

Часто творчість стає джерелом емоційного задоволення і радості. Процес втілення ідей, які виникають у нашій уяві, активізує нейрохімічні процеси, що сприяють виробленню позитивних емоцій, і впливають на загальний емоційний стан особистості. Творча діяльність також може мати позитивний вплив на психічне здоров'я та емоційний стан завдяки використанню різних методів самовираження [21]. Вона може допомагати зменшити стрес, поліпшити самооцінку та збільшити відчуття задоволення

від життя. Це може охоплювати не лише живопис, а й літературу, музику, танець, фотографію та інші форми творчого вираження. Такі способи самовираження дозволяють виявляти емоції, які важко висловити словами.

Отже, творчість виступає важливим інструментом впливу на емоційний стан людини, сприяючи розвитку позитивних емоцій, глибшому сприйняттю навколишнього світу та підтримці психічного здоров'я. Усвідомлення цього зв'язку відкриває нові перспективи для використання творчих методів у психотерапії та в забезпеченні емоційного благополуччя людей у різних сферах їхнього життя.

Творча діяльність може стати засобом самовираження в ситуаціях, коли інші способи висловлювання є складними або обмеженими. Для багатьох людей творчість стає мовчазним способом передати свої почуття, думки та переживання. Це особливо важливо для тих, хто має труднощі з вербальним вираженням своїх емоцій [29]. Творчість відкриває альтернативний канал комунікації, що полегшує вираження себе та взаєморозуміння з іншими, особливо для тих, хто відчуває труднощі в звичайному спілкуванні.

Вона дозволяє особистості відобразити свої емоції та думки, що, в свою чергу, сприяє глибшому самопізнанню. Творчість може мати терапевтичний ефект, впливаючи на емоційний стан через процеси самовираження та рефлексії. Різні форми творчості, такі як живопис чи літературна творчість, можуть бути ефективними інструментами для роботи з емоційними проблемами, стресом, депресією та іншими психічними станами. Вони надають можливість висловити та опрацювати емоційні переживання, що сприяє покращенню психічного здоров'я.

У сфері творчого мислення емоційний стан суттєво впливає на його розвиток у різних аспектах. Емоції можуть стимулювати творчий процес, підвищуючи його продуктивність і відкритість до нових ідей. Однак

негативні емоції здатні гальмувати розвиток творчого потенціалу та уповільнювати процес творчого мислення [37].

1. Позитивний вплив емоційного стану на творчий процес.

Стан радості та задоволення може підвищити мотивацію до творчої діяльності, збільшити рівень енергії та емоційної залученості. У такому настрої людина стає більш відкритою до нових ідей, креативних рішень і відчуває більшу свободу в процесі творчості.

2. Негативний вплив емоційного стану на творчий процес.

Стрес, тривога або інші негативні емоції можуть пригнічувати творчий процес, викликаючи блокування мислення і знижуючи концентрацію, що ускладнює здатність генерувати нові ідеї та виходити за межі звичайного мислення.

3. Позитивний вплив емоційного стану на творчий процес.

Стан вдячності та задоволення може сприяти поглибленню та розширенню творчих знань і навичок. Це сприяє більшій відкритості до вивчення нових технік, підходів і методів, що розширює можливості творчого мислення.

4. Негативний вплив емоційного стану на творчий процес.

Роздратування або розчарування можуть знижувати мотивацію до творчої діяльності, призводячи до втрати інтересу та здібностей, що затримує розвиток творчого потенціалу.

Один із шляхів, яким психологія впливає на розвиток творчого потенціалу, полягає в розумінні індивідуальних особливостей особистості. Кожна людина має унікальне поєднання характеристик, які впливають на її креативність [35]. Наприклад, деякі люди більше схильні до інтуїтивного мислення, що сприяє появі нових ідей та нестандартних рішень. Інші можуть вирізнятися високою емоційною чутливістю, яка дозволяє їм глибше відчувати та виражати емоції у своїх роботах. Усвідомлення цих

особливостей дає змогу психологам розробляти індивідуальні підходи для розвитку творчих здібностей кожної людини.

Ще одним важливим моментом розвитку креативності є позитивна мотивація. Психологія допомагає виявити та підтримувати внутрішню мотивацію особистості, яка є ключовою для стимулювання творчої активності. Чим більше людина отримує задоволення від своєї творчості, тим більша ймовірність, що вона продовжуватиме розвивати свій потенціал і досягати нових висот.

У розвитку творчого потенціалу важливими чинниками є мотивація та емоційний стан особистості. Ці два аспекти взаємодіють між собою і значно впливають на процеси творчого мислення та виявлення творчих здібностей.

Мотивація є ключовим елементом у творчій діяльності, що спонукає людину до дії та активності. Вона може бути внутрішньою (заснованою на особистих цілях і цінностях) або зовнішньою (пов'язаною з нагородами та визнанням). Мотивація визначає напрямок і інтенсивність творчого процесу, стимулюючи пошук нових ідей та шляхів розвитку.

Емоційний стан особистості також грає важливу роль у творчому процесі. Він впливає на сприйняття, увагу і концентрацію, а також на вибір та реалізацію творчих ідей. Позитивні емоції сприяють розкриттю творчого потенціалу, підвищують мотивацію та стимулюють самовдосконалення. Негативні ж емоції можуть заважати творчій діяльності, знижувати продуктивність та якість результатів.

Також значну роль відіграє створення сприятливого психологічного клімату, що передбачає умови, в яких людина відчуває підтримку, визнання та свободу вираження своїх ідей без страху критики чи осуду. Психологія сприяє розробці стратегій комунікації та співпраці, що стимулюють обмін ідеями і творчий розвиток. Це є основою для формування позитивного середовища, де творчі здібності можуть повною мірою розкритися.

У процесі розвитку творчого потенціалу важливо враховувати взаємозв'язок із психологією. Цей зв'язок підкреслює важливість психологічних чинників у формуванні та вдосконаленні творчих здібностей. Психологія є ключовим інструментом, який допомагає особистості розкрити свій творчий потенціал.

Творчий потенціал – це сукупність внутрішніх можливостей і ресурсів, які дозволяють людині реалізувати себе в творчій діяльності. Цей потенціал складається з різних елементів, таких як уява, інтуїція, асоціативне мислення та інші психологічні процеси. Розвиток творчого потенціалу вимагає вивчення психологічних закономірностей, які впливають на творчий процес.

Важливо зазначити, що розвиток творчого потенціалу включає не лише здобуття технічних навичок і знань, але й розуміння психологічних аспектів творчості. Роль психології полягає в дослідженні та розкритті внутрішніх резервів особистості, які сприяють розвитку творчих здібностей. Це допомагає виявити і розвинути потенціал, який може бути прихованим або недостатньо розвиненим.

Одним із важливим компонентом взаємозв'язку психології та розвитку творчого потенціалу є психологічна підготовка. Цей процес включає розуміння себе, своїх емоцій, думок і переконань, а також уміння керувати своїми психологічними реакціями. Така підготовка дозволяє творчій особистості краще справлятися з викликами та стресовими ситуаціями, що можуть виникнути в ході творчого процесу.

Іншим важливим аспектом є психологічна підтримка. У розвитку творчого потенціалу важливо мати підтримку та настанову від психолога. Це допомагає розкрити і розвинути власні творчі здібності, а також забезпечує психологічний комфорт у творчій діяльності. Психологічна підтримка сприяє позитивному розвитку творчого потенціалу і забезпечує психологічну гармонію в процесі творчості.

Отже, зв'язок між психологією та розвитком творчого потенціалу є важливою складовою успішної творчої діяльності. Розуміння психологічних аспектів і використання психологічних стратегій допомагає розвивати творчий потенціал і досягати значних результатів у творчості.

Творчість відіграє важливу роль у розвитку людського потенціалу та психологічного стану особистості. Вона допомагає розкрити внутрішні резерви і сприяє особистісному зростанню. Вплив творчих занять на психологічний стан людини є важливим чинником, що сприяє гармонійному розвитку особистості.

Творчість дає можливість висловити свої почуття, думки та ідеї, а також розвинути власні здібності й навички. Вона сприяє самовираженню, підвищує самооцінку і впевненість у собі. Крім того, творчість допомагає зменшити стрес, поліпшити настрій і зняти психологічне напруження.

Творчість також впливає на нашу креативність і здатність до новаторства. Вона розширює наше мислення, активує творчий потенціал мозку та сприяє розвитку інтелекту. Люди, які займаються творчими заняттями, часто мають більш гнучке мислення, краще розвинені асоціативні здібності та здатність до розв'язання проблем.

Отже, творчість має значний вплив на психологічний стан особистості. Вона сприяє розвитку особистості, поліпшенню самопочуття і можливостям самовираження. Тому важливо надати кожній людині можливість розвивати свій творчий потенціал і займатися тим, що приносить задоволення і радість.

Таким чином, емоційний стан відіграє важливу роль у розвитку творчого мислення. Розуміння та контроль емоцій можуть стати ключовими факторами в підтримці та розвитку творчого потенціалу у цій сфері.

Творча діяльність є важливим елементом емоційного життя людини, здатним впливати на її емоційний стан і психічне благополуччя. Усвідомлення цього впливу відкриває нові перспективи для застосування творчості як інструменту розвитку позитивних емоцій, самовираження,

емоційної глибини та терапії. Такий підхід може значно поліпшити якість життя людей і створити нові можливості для використання творчих методів у різних аспектах особистого та соціального життя. Загалом, творчість має великий потенціал впливу на емоційний стан особи. Розуміння цього зв'язку може знайти практичне застосування в освіті, психотерапії та особистісному розвитку. Додаткові дослідження в цій сфері можуть відкрити нові шляхи для покращення емоційного благополуччя та якості життя людей.

Творчість – це не лише розвага чи хобі; це потужний інструмент, який може мати позитивний вплив на наш настрій і емоційний стан. Коли ми займаємося тим, що нас захоплює, ми відчуваємо більшу радість і задоволення. Творчий процес стимулює виділення ендорфінів, які здатні знижувати біль і покращувати настрій.

Отже, зниження рівня стресу та тривоги також є важливим моментом впливу творчості на людину. Занурення у творчість дозволяє відволіктися від проблем і негативних думок, сприяючи розслабленню та відновленню сил.

Спостерігаючи результати своєї творчої діяльності, ми відчуваємо гордість і досягнення, що підвищує нашу самооцінку та віру у власні можливості.

Творчі здібності та захоплення є невід'ємною частиною людської природи. Вони роблять наше життя яскравішим, насиченішим і емоційно багатшим.

Розвиток нових навичок і здібностей активізує роботу мозку, роблячи його більш гнучким і креативним.

1.3. Поняття та класифікація народних ремесел

Народні ремесла – це традиційні види рукоділля та мистецтв, які передаються з покоління в покоління, відображаючи культурні, соціальні та історичні особливості конкретного регіону. Вони не лише слугують

матеріальними та естетичними об'єктами, а й виконують важливу соціальну та психологічну функцію [47, с. 112]. Заняття народними ремеслами сприяє розвитку креативності, самоідентифікації та соціальної інтеграції, допомагаючи людині віднайти своє місце в суспільстві.

Гончарство – одне з найдавніших народних ремесел, яке вже за часів Трипільської культури свідчило про тонкий естетичний смак давніх майстрів і їхню високу майстерність. Це ремесло містить безцінну інформацію про етнографічні особливості життя стародавніх племен і народів, які колись населяли нашу землю [13, с. 120].

Хоча давні міста зникли, а вироби з полотна та шкіри зруйнувалися, горщики, які археологи знаходять, все ще говорять до нас через безіменних гончарів, які жили тисячі років тому [33]. Вчені, використовуючи геомагнітне поле Землі, можуть визначити вік гончарних виробів із точністю до 25 років (обпалені на вогні горщики, намагнітившись, зберігають ці властивості на протязі століть) [43, с. 220].

Кераміка (від грец. керамос – глина) під час середньовіччя зазнала значних технологічних змін, таких як впровадження гончарного круга, поливного розпису та виробництва кахлів [23, с. 99]. У XVIII столітті в Україні почала поширюватися майоліка – різновид кераміки, яка набула популярності в таких містах, як Київ, Ніжин, Ічня, а пізніше в Опішні, Косові та інших. Майолікові вироби з кольорової глини, покриті поливою та розписані в народному стилі, продовжують прикрашати сучасні українські домівки. Також популярною залишається керамічна пластика: іграшки та скульптури.

Серед керамічних виробів можна знайти миски, глечики, горнята, макітри, кухлі, дзбанки та інші. Традиції гончарного виробництва та художнього оздоблення мають різноманітність в різних регіонах [9]. Вироби керамічної пластики можуть бути представлені у формі тварин, птахів, дитячих свистунців та сюжетних наборів скульптурок [34].

З гончарними виробами пов'язано безліч обрядів і звичаїв, зокрема магічних. Це і розбивання горщика на хрестинах, весіллі, похоронах, а також виставлення горщиків на тинах для оберегу від посухи. Приїзд гончара до села віщував дівчатам швидке заміжжя [32].

Технологія гончарного виробництва є надзвичайно складною і тривалою. Все починається з пошуків глини, яка повинна мати певні властивості. Глину спочатку вилежують, переморожують, потім подрібнюють, змішують і місять (закачують). Лише після цього її викладають на гончарний круг, який в Україні має назви станка, головатого або вольського круга. Цей круг складається з верхньої частини (верхняк, голова) і нижньої (спідняк, гончак), що спирається на стоян, п'ятку та кріпиться дерев'яною дощечкою (коник, жаба) до лави [14].

Гончар обертає верхню частину круга, штовхаючи ногою нижню, а потім викладає купку глини (кобила, баба, валка) і, зволожуючи руки, формує виріб. Сформовані посудини висушуються, після чого усуваються тріщини та проводиться орнаментация.

Паралельно готується склоподібний склад для покриття глиняного посуду – полива або глазур з перемеленого свинцю, піску, фарб та ін. Глазурування може здійснюватися рідкою поливою або сухим способом (обсипанням). Після висихання поливи виріб обпалюється у гончарній плиті, і може відбуватися два обпалювання залежно від призначення [49].

Глиняний посуд потрібно вміти вибрати і підготувати до використання. Наприклад, вважалося доброю ознакою, якщо при постукуванні посуд лунко віддзвонював. Перед використанням глиняний посуд обливали житнім борошном, щоб він не зволожувався ззовні і молоко в ньому довше не скисало.

Для українських гончарних виробів характерні глибока традиційність, пластична виразність, народна декоративність і простота, які надають самобутньому мистецтву національного колориту. Сьогодні керамічні

промисли функціонують у Вінниці, Коломиї, Косові, Мукачеві, Одесі, Опішні, Ужгороді, Черкасах та інших містах і селах України.

Близько тридцяти об'єднань, художніх комбінатів, фабрик та заводів виробляють кераміку в традиційному для народного мистецтва стилі.

Ковальська справа. Розвиток цього ремесла підтверджують археологічні знахідки на території України, що датуються часом нашої ери. Примітивні копальні для видобутку руди були знайдені на Донбасі, Поліссі та в інших регіонах [50,]. Спосіб видобутку руди залишався незмінним до XVIII століття, що дозволяє детально описати його.

Нині відомі різноманітні технічні прийоми обробки металів – як стародавні, традиційні, так і сучасні [16]:

- карбування,
- інкрустація,
- гравіювання,
- штампування,
- протравлювання,
- гальванопластика.

Художні вироби з металу широко використовуються для оформлення інтер'єрів, садиб, міських вулиць, а також експонуються на виставках.

Майстри з Львова, Івано-Франківська, Чернівців та Ужгорода продовжують традиції давніх ковальських ремесел, створюючи декоративні решітки, свічники та інші вироби. Народні майстри Косова виготовляють вироби у стилі гуцульських традицій, такі як бартки, лускоріхи, гудзики, люльки, перстні, а також оздоблюють металом вироби з дерева та шкіри (пояси, гаманці, сумки).

На сьогодні провідними підприємствами, що займаються виготовленням сувенірно-подарункових виробів з металу, є фабрики та комбінати в Черкасах, Мукачеві, Одесі, Вінниці, Кіровограді, Хмельницькому та інших містах.

Металеве ремесло завжди вважалося одним із найскладніших і мужніх видів. Його корені сягають п'яти тисячолітньої давнини. Розвиваючись як народний промисел у XV-XIX століттях, українське ковальство піддавалося впливу різних мистецьких стилів, таких як ренесанс, бароко, рококо та модерн. Сільське ковальство зберігало традиції, ковалі виготовляли необхідні речі для господарств: плуги, підкови, коси, мотики, лопати, серпи, сокири тощо [24].

Ткацтво є одним із найдавніших ремесел, яким займалися українські жінки. Спочатку тканини виготовляли для власного вжитку, але вже з IX-X століть ткацтво стало окремим промислом, що задовольняло потреби міського населення. Довгий час існували паралельно народне домашнє ткацтво та цехове ремісництво. З розвитком промислового виробництва тканин домашнє ткацтво поступово занепадало.

Ткацтво поширювалося на всіх землях України з часів Київської Русі. Виникнувши з сільських промислів, з появою мануфактур та фабрик, воно знову зосередилося на селі як кустарний промисел. Широку популярність ткацтву підтверджують знахідки шиферних пряслиць, знайдених практично в усіх районах України, а також металеві кравецькі ножиці, металеві та кістяні гребені, деталі горизонтального ткацького веретена, мотовила та інше.

Вичинка шкіри та виготовлення з неї виробів – одне з найдавніших занять українців. Техніка і технологія обробки шкір тварин досягли високого розвитку ще в давньоруський період. Це стало можливим завдяки розвиненому тваринництву, великій кількості звірів у лісах та кліматичним умовам, які вимагали теплого одягу.

Для обробки волової та конячої шкіри використовували інший процес: шкури озолювали сумішшю вапна та попелу, потім здирали шерсть, зіскрібали міздрю та дубили в хлібному квасі з дубовою або лозовою корою. Дублення тривало від одного до п'яти місяців, після чого шкури

просушували, збарвлювали залізним купоросом і змащували дьогтем. Із такої шкіри шили чоботи [12].

Гутництво, або виготовлення виробів із скла, відоме в Україні понад тисячу років. Хоча точний час виникнення цього ремесла невідомий, в скіфських похованнях вже знаходили намиста із скла з вкрапленням різнокольорових барвників. Назва промислу походить від слова “гута”, що означає скловарну піч.

Гутництво поширилося на території Чернігівського та Волочиського Полісся через наявність сировини: піску, крейди, вапна, тугоплавких глин. Гутники працювали сімейними колективами, рідко залучаючи найману працю, і здебільшого в зимовий період. Вони часто орендували землі разом з лісами, озерами та млинами, а плата за оренду здійснювалася натурою або грошима.

У XIX – на початку XX ст. скляний посуд здебільшого використовували поміщики, чиновники, купці та духовенство. Віконне скло широко використовувалося як міськими, так і сільськими жителями. Гутники виготовляли різний посуд, який часто прикрашали гутним декором та емалевим розписом. Однак з XVIII ст. дрібне селянське гутництво почало зазнавати тиску з боку мануфактур, створених підприємцями. До початку 20-х років більшість дрібних гуті скоротилися, не в змозі перейти на виготовлення нових виробів через брак коштів [31].

Килимарство – давня галузь ручного ткацтва, відомі центри якої в Україні знаходяться в Поділлі, Волині, Полтавщині, Київщині та Чернігівщині. Техніка килимарства збереглася до наших днів. Спершу овець мили у річковій воді, потім обстригали вовну металевими ножницями навесні. Настрижену вовну знежирювали, промивали, сушили і сортували. Після цього сировину били і вичісували на дерев’яних гребнях. М’яку вовну пряли з кружеля веретеном.

Дерев'яні вироби в Україні відомі з найдавніших часів. З дерева виготовляли посуд, знаряддя праці, човни, хатнє начиння. Найдавніші способи обробки деревини збереглися й до сьогодні – випалювання та видобування. Випалювали частини, які не можна було видалити іншими способами. Згодом з'явилися досконалі техніки, що розвинули такі ремесла, як бондарство та стельмахівство.

Різьбярство стало окремим ремеслом, яке виникло з деревообробних технік. Різьблення, прикрашення хати, воза чи саней пройшло довгий шлях розвитку. Різьбярі застосовували методи випилювання, випалювання та художньої різьби для створення естетичних візерунків.

До роботи з деревом відносять і лозоплетіння, що особливо поширилося на Поліссі та Західній Україні. Із вербової лози плели коробки, сівалки, кошики для збирання ягід і грибів. Сьогодні більшість з цих промислів збереглися як види народного мистецтва.

Художня обробка дерева була вже добре розвинена за часів Київської Русі. Техніка обробки дерева різноманітна і включає видовбування, вирізування, виточування, розпис. Дерево широко використовувалося в будівництві міст, князівських палаців та фортець, і серед ремісничих професій з'являлися теслярі, ложкарі, різьбярі, бондарі.

Різьблення по дереву – одна з найдавніших технік декорування, що використовує плоску різьбу, часто в поєднанні з інкрустацією. Це мистецтво не лише відображає художній смак, а й технічні навички майстрів, які здатні перетворити просте дерево на витвір мистецтва. Використання інтрасії кольоровими породами дерев додає ще більше глибини і текстури, надаючи виробам унікальність.

Обробка металів в Україні має давнє коріння, яке сягає трипільських часів. Ковальство, як важливий ремесло, зберігало традиції та техніки, що дозволяли виготовляти не лише знаряддя праці, а й предмети розкоші, такі як ювелірні вироби. Сучасні майстри продовжують ці традиції, використовуючи

різноманітні технічні прийоми, включаючи лиття та холодне кування, що сприяє збереженню культурної спадщини [48].

Писанкарство – це унікальне мистецтво, яке поєднує в собі елементи вірувань і традицій [8, с. 22]. Це не лише прикраса для свят, а й глибоке символічне висловлення, що відображає культурну ідентичність українського народу. Технології, які використовуються для створення писанок, демонструють велику майстерність та увагу до деталей, що є характерним для народних ремесел [3].

Збереження і розвиток народних ремесел в Україні є важливими не лише для збереження культурної спадщини, але й для підтримки місцевих економік. Сучасні майстри, які працюють у традиційних техніках, не лише зберігають стародавні традиції, а й вносять нові елементи, адаптуючи їх до сучасних умов.

Відтак, введення психологічних аспектів у контекст художньої обробки деревини, металу, каменю та інших традиційних ремесел може відкрити нові горизонти для розуміння значення цих мистецьких практик у житті людини [38].

Художнє оформлення матеріалів дозволяє майстрам виразити свої емоції, переживання та культурні традиції. Процес створення витвору мистецтва може бути терапевтичним засобом, допомагаючи знімати стрес і тривогу. Під час роботи з матеріалом людина часто знаходить заспокоєння, зосередженість і відчуття виконаного обов'язку [11].

Традиційні ремесла тісно пов'язані з ідентичністю людини і її приналежністю до певної громади чи культури. Такі заняття, як писанкарство, різьблення чи ковальство, стають джерелом гордості і самоідентифікації, надаючи можливість відчувати зв'язок з предками та історією свого народу.

Крім того, робота з матеріалом сприяє розвитку когнітивних навичок, таких як просторове мислення, концентрація і увага до деталей. Це особливо

важливо для дітей і підлітків, оскільки мистецька діяльність стимулює їхню креативність та інтелектуальний розвиток.

Участь у ремеслах також сприяє формуванню соціальних зв'язків та громади. Майстер-класи, виставки та ярмарки об'єднують людей, які поділяють спільні інтереси, що допомагає розвивати соціальні навички та зміцнювати зв'язки між поколіннями.

Творчість, як важливий аспект людського життя, знаходить своє відображення у різьбленні, ковальстві чи писанкарстві. Ці процеси можуть стати як викликом, так і способом подолання внутрішніх бар'єрів, стимулюючи розвиток нових ідей і рішень.

Отже, у багатьох культурах традиційні ремесла пов'язані з ритуалами та символікою, які можуть мати значний психологічний вплив. Наприклад, писанки, як символ відродження і весни, несуть у собі глибоке значення, що впливає на сприйняття життя і циклів природи.

Спостереження за декоративними виробами також викликає у людей різні емоції, такі як радість, натхнення чи навіть ностальгію. Різні стилі, кольори та форми можуть впливати на настрій і психоемоційний стан споживачів.

Таким чином, художня обробка деревини, металу та каменю є не лише технічними навичками, а й важливими соціальними та психологічними процесами. Ці мистецькі практики впливають на особистісний розвиток, формують колективну ідентичність та сприяють психологічному благополуччю [56]. Вивчення та підтримка традиційних ремесел є важливими не лише для збереження культурної спадщини, але й для розвитку здорового суспільства.

1.4. Творчість як інструмент подання стресу

Народні ремесла в умовах військових конфліктів мають глибоке соціальне та психологічне значення. У такі часи ремесла можуть виконувати не тільки економічну функцію, а й слугувати інструментом для підтримки психологічної рівноваги, збереження національної ідентичності та культурної спадщини.

Занурення у творчу діяльність допомагає відволіктися від тривог і страхів, даючи змогу сконцентруватися на позитивних аспектах життя. Ручна робота, як вишивка, гончарство, плетіння чи різьблення, сприяє релаксації та зняттю емоційної напруги [54]. Психологи часто рекомендують арт-терапію, зокрема через народні ремесла, як ефективний засіб для зниження рівня тривоги та підтримки ментального здоров'я під час стресових ситуацій.

Народні ремесла в умовах війни стають символом опору й культурної стійкості. У багатьох випадках вони використовуються як спосіб збереження національної ідентичності та самобутності, адже кожне ремесло відображає специфіку історії, традицій і цінностей народу. Наприклад, українські ремесла, такі як писанкарство чи ткацтво, у складні періоди історії продовжували передавати традиції з покоління в покоління, зберігаючи дух нації [53].

Під час військових конфліктів економіка країни часто зазнає суттєвих втрат. У таких умовах ремесла можуть стати важливим джерелом доходу для населення, особливо для жінок і сімей, які залишилися без основних засобів до існування. Продаж виробів ручної роботи через місцеві ринки або онлайн-платформи допомагає підтримувати економічну активність на рівні громад, водночас сприяючи розвитку малих бізнесів.

Народні ремесла також мають об'єднуючий вплив на громаду, що особливо важливо в умовах соціальної нестабільності. Спільна робота над виготовленням традиційних виробів зміцнює соціальні зв'язки, сприяє

взаємодії та взаємопідтримці. Ремісничі гуртки або майстер-класи можуть стати своєрідними осередками спільнот, де люди діляться досвідом, допомагають один одному та знаходять емоційну підтримку.

Під час війни на сході України багато ремісників і майстрів народних промислів почали активно використовувати свої вміння для підтримки армії та постраждалих від конфлікту. Наприклад, вишивка національних символів на одязі, виготовлення оберегів для військових та патріотичних виробів стали важливими символами підтримки та надії на перемогу [55]. Також з'явилося багато ініціатив з продажу народних виробів для збору коштів на гуманітарну допомогу. Вишивка стає не тільки спадщиною, а й інструментом солідарності та підтримки.

Кераміка також відіграє важливу роль у збереженні ремісничих традицій. У багатьох регіонах України продовжують виготовляти традиційні гончарні вироби, які не лише використовуються в побуті, але й стають символами стійкості українців. Ремісники створюють глиняні сувеніри, які розповсюджуються серед волонтерів та військових, а також продаються, щоб зібрати кошти на гуманітарні потреби. Це мистецтво допомагає підтримувати не лише матеріальне забезпечення, але й емоційний зв'язок із рідною культурою.

Плетіння та інші види текстильного ремесла також зазнали значних трансформацій. Традиційне плетіння кошиків чи виготовлення текстильних виробів доповнюється новими ідеями – створенням амуніції для військових, маскувальних сіток та індивідуальних елементів захисту. Жінки у багатьох громадах організовують спільноти, де разом виготовляють ці вироби для фронту. Це стало не лише практичним внеском у боротьбу, але й емоційною підтримкою для солдатів, які отримують вироби, зроблені з любов'ю та турботою.

Військовий конфлікт також стимулював розвиток майстерності у різьбленні по дереву. Українські ремісники створюють символічні вироби,

такі як ікони чи обереги, що мають не лише художню, але й духовну цінність. Такі вироби часто передаються до храмів або даруються тим, хто перебуває на передовій, що створює додатковий моральний та духовний зв'язок між громадянами і захисниками [59].

Таким чином, під час заняття творчістю ми відволікаємось від повсякденних турбот, зосереджуємось на процесі створення і розвиваємо свою уяву та дрібну моторику. Робота руками активізує роботу мозку та зменшує рівень тривожності. Це особливо помітно під час роботи з глиною, коли, працюючи на гончарному колі, людина повністю зосереджена на обертанні шматка глини, який перетворюється у красивий виріб завдяки взаємодії з руками. Відчуття творення чогось нового підвищує самооцінку та впевненість у власних силах.

Розвиток творчого потенціалу також покращує ефективність розумової праці, дозволяючи знаходити нестандартні рішення. Часто такі ідеї приходять саме під час творчих занять, коли, здавалося б, мозок не займається вирішенням робочих задач. Однак саме таке переключення уваги допомагає знайти креативні підходи до проблем. Творчість можна і потрібно використовувати як інструмент для візуалізації своїх мрій та цілей. Якщо просто намалювати свою мрію і залишити це, вона не стане реальністю. Але якщо постійно дивитись на зображення своєї мети, пам'ятаючи, для чого ми працюємо, то вона обов'язково здійсниться.

Творчість особливо корисна в осінньо-зимовий період, коли нам не вистачає сонячного світла, а навколо все сіре і похмуре. Заняття творчістю дозволяє додати яскравих фарб у наше життя, адже кольори стимулюють вироблення серотоніну, що робить нас щасливішими. Якщо немає можливості поїхати в теплі краї, завжди можна додати барв за допомогою творчості.

Не випадково арт-терапія активно використовується в психології. Людині важливо виразити свої емоції, але не завжди є можливість зробити це

словами. Тут на допомогу приходить творчість: через кольори та форми можна виливати свої почуття та переживання, звільняючись від негативу та звільняючи місце для нових мрій і надій.

Отже, народні ремесла в умовах військових конфліктів не просто виживають – вони трансформуються, стаючи символом стійкості та надії. У нашій країні вони відіграють особливу роль у збереженні культурної спадщини, наданні емоційної підтримки та забезпеченні матеріальної стабільності.

У 1 розділі був зроблен теоретичний аналіз народних ремесел та їх впливу на стресостійкість під час війни. Наведена інформація показує, що стресостійкість є складним та багатогранним явищем, яке залежить від численних факторів, таких як індивідуальні психологічні та фізіологічні характеристики. Творча діяльність, зокрема народні ремесла, має суттєвий вплив на зниження рівня стресу, тривоги та депресії, оскільки вона дозволяє людині відволіктися від негативних переживань та зосередитися на позитивних емоціях від створення чогось нового. Занурення в творчість сприяє не лише відновленню психоемоційного стану, але й покращенню самооцінки та розвитку когнітивних здібностей. Народні ремесла через свою глибоку символіку та естетичну цінність, стають важливим інструментом для психологічного зцілення в умовах війни, підтримуючи не тільки індивідуальне благополуччя, а й соціальну та культурну стабільність. Ці ремесла відіграють важливу роль у збереженні культурної спадщини, а також формують стійкість та надію в умовах кризових ситуацій.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ НАРОДНИХ РЕМЕСЕЛ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Методологія дослідження

У сучасних умовах війни значно зростає важливість пошуку доступних і ефективних ресурсів для підтримки психічного здоров'я [41]. Народні ремесла, як частина культурної спадщини, можуть виступати таким ресурсом, сприяючи зменшенню стресу, розвитку психологічної стійкості й зміцненню почуття ідентичності.

Мета дослідження:

Визначити вплив занять народними ремеслами на стресостійкість людей під час війни, зокрема оцінити, як ці заняття впливають на емоційний стан, соціальну взаємодію та якість життя.

База дослідження: Громадська організація «Запорозькі берегині»

Вибірка дослідження: 60 респодентів.

Гіпотези дослідження.

Основна гіпотеза:

Заняття народними ремеслами позитивно впливають на стресостійкість людини під час війни, сприяючи підвищенню якості життя, покращенню емоційного стану та зниженню рівня тривожності.

Дослідження складалось з наступних етапів:

1. Підготовчий етап

Формування вибірки. У дослідженні брало участь 60 осіб, які добровільно погоджуються на участь у програмі занять народними ремеслами. Учасники мають відповідати таким критеріям:

Вік від 18 років. Серед них: 18–25 років – 20% (12 осіб)

26–35 років – 25% (15 осіб)

36–45 років – 30% (18 осіб)

46–60 років – 25% (15 осіб)

Респонденти були різноманітних професій та стажу роботи.

Вибір методик. Були використані наступні методики [36]:

1. 1.Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) – для суб'єктивної оцінки рівня стресу.

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) – це один із найпоширеніших інструментів для оцінки рівня суб'єктивного стресу. Вперше створена в 1983 році, ця методика й досі залишається актуальною завдяки своїй здатності допомагати зрозуміти, як людина сприймає різні життєві ситуації та їхній вплив на її емоційний стан.

PSS-10 складається з 10 тверджень, які оцінюють суб'єктивне відчуття контролю, передбачуваності та перевантаженості, що виникають у різних життєвих обставинах. Респонденти відповідають на питання, враховуючи свій емоційний стан протягом останнього місяця. Оцінювання здійснюється за п'ятибальною шкалою, де 0 означає «ніколи», а 4 – «дуже часто».

Методика дозволяє виявити, наскільки людина відчуває себе перевантаженою чи здатною впоратися з викликами. Високі показники за цією шкалою свідчать про сильніше сприйняття стресу, а низькі – про спокійніше сприйняття життєвих ситуацій.

PSS-10 підходить як для клінічного застосування, так і для неклінічних досліджень. Її використовують для моніторингу рівня стресу у різних групах населення, включаючи працівників, студентів, людей у кризових ситуаціях. Також шкала є корисним інструментом для оцінки ефективності терапевтичних або превентивних втручань.

Ця шкала вирізняється універсальністю та простотою у використанні, адже її питання є загальними та не прив'язаними до конкретної ситуації чи групи людей. Це дозволяє отримати об'єктивну оцінку стресу в будь-якому контексті, незалежно від статі, віку чи професії респондента.

2. Шкали депресії, тривоги та стресу (DASS-21) – для оцінки емоційного стану.

Шкала депресії, тривоги та стресу (Depression Anxiety Stress Scales, DASS-21) використовується для оцінки трьох важливих компонентів негативних емоційних станів: депресії, тривоги та стресу. Ця методика є зручною для застосування як у клінічній практиці, так і в дослідницьких цілях, оскільки дозволяє проводити як діагностику, так і моніторинг змін психоемоційного стану.

DASS-21 є скороченою версією оригінальної шкали DASS-42 і складається з 21 твердження, які розподілені рівномірно між трьома субшкалами. Кожна субшкала включає по 7 питань. Вони спрямовані на виявлення таких станів: депресія (почуття безнадійності, зниження мотивації та задоволення), тривога (відчуття нервозності, страху, фізичні прояви тривоги) і стрес (перезбудження, дратівливість, труднощі з розслабленням).

Респондентам пропонується оцінити, наскільки часто вони відчували зазначені емоційні стани протягом останнього тижня, використовуючи шкалу від 0 («зовсім не стосується мене») до 3 («повністю стосується мене»). Отримані бали підсумовуються окремо для кожної субшкали, що дозволяє визначити ступінь вираженості депресії, тривоги та стресу.

Шкала може використовуватися як у клінічних умовах для діагностики психічних розладів та оцінки ефективності терапевтичних втручань, так і в неклінічних умовах для скринінгу психічного здоров'я та оцінки загального емоційного стану. Завдяки своїй структурі та простоті у використанні, DASS-21 є ефективним інструментом для виявлення емоційних труднощів та відстеження їх змін у процесі роботи з пацієнтами або учасниками досліджень.

Підготовка програми занять:

Програма включає практичні активності: вишивку, плетіння, гончарство, створення прикрас тощо.

2. Основний етап.

Попереднє тестування (Pre-test). Усі учасники заповнюють анкети за трьома методиками до початку занять. Це дозволяє зафіксувати вихідний рівень якості життя, стресу, депресії та тривоги.

Проведення програми занять. Учасники регулярно беруть участь у сесіях народних ремесел.

Підсумкове тестування (Post-test). Після завершення програми всі учасники повторно заповнюють анкети за методиками.

3. Аналіз даних.

Аналізується динаміка змін у показниках PSS-10, DASS-21.

Результати обчислюються за допомогою кореляційного аналізу.

4. Заключний етап.

Інтерпретація результатів. Робляться висновки про зміни в рівні стресу, тривоги, депресії та якості життя учасників під впливом народних ремесел.

Розробка рекомендацій. Висновки можна використовувати для впровадження народних ремесел як засобу психологічної допомоги.

Отже, дослідження має важливе значення для розвитку психологічних інтервенцій і застосування народних ремесел як ефективного інструменту для підтримки психоемоційного здоров'я під час кризових ситуацій.

2.2. Оцінка рівня стресу та стресостійкості у респондентів

На першому етапі дослідження, наші респонденти пройшли тестування Шкала сприйнятого стресу (PSS-10). Результати наведені у вигляді таблиці (див.додаток А).

Отримані результати за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) свідчать про різноманітність рівнів стресу серед респондентів.

За результатами дослідження рівня стресу серед респондентів, видно, що більшість з них переживають високий рівень стресу. Серед 60 учасників,

51 респондент має високий рівень стресу, що складає 85% від загальної кількості. Це свідчить про те, що значна частина респондентів відчуває значний емоційний і психологічний тиск.

Тільки 9 респондентів (15%) демонструють помірний рівень стресу, що означає, що вони менш піддані стресовим впливам порівняно з більшістю. Помірний рівень стресу може свідчити про здатність цих учасників справлятися з певними труднощами, зберігаючи відносно високий рівень емоційної стабільності.

Загалом, високий рівень стресу, який відчувають переважна більшість респондентів, вказує на важливість подальших заходів для зменшення стресового навантаження, зокрема через психологічну підтримку та розробку стратегій управління стресом для покращення загального самопочуття (див.рис. 2.1).

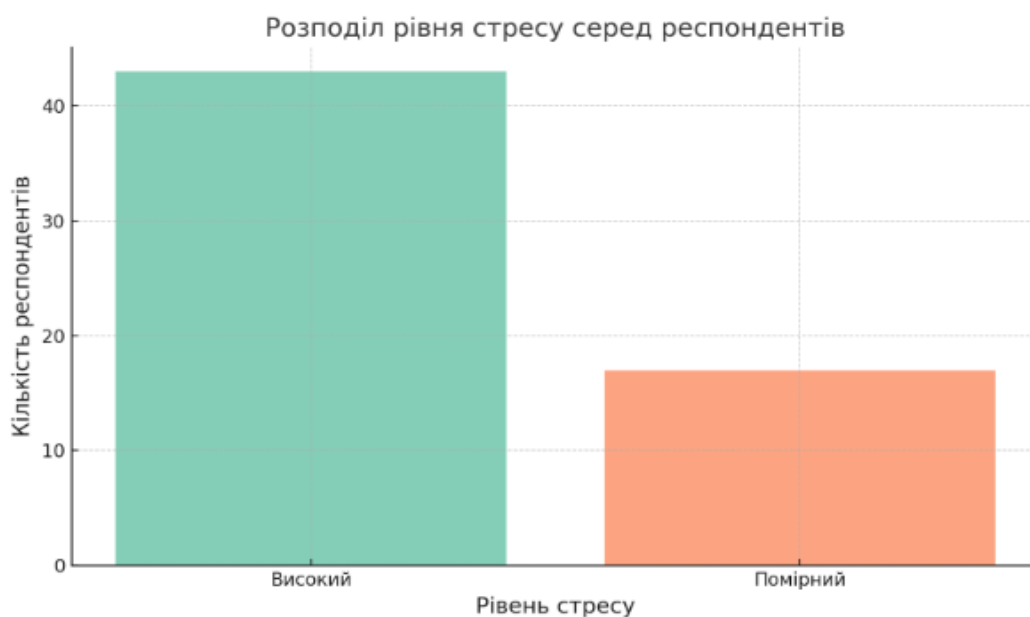


Рисунок 2.1. Результати по шкалі сприйнятого стресу (PSS-10)

Далі респонденти пройшли другу методику: Шкала депресії, тривоги та стресу (Depression Anxiety Stress Scales, DASS-21).

Результати у вигляді таблиці подані у додатку Б (див. додаток Б).

За результатами шкали депресії, тривожності та стресу (DASS-21), можна побачити різні рівні депресії, тривожності та стресу серед респондентів.

Щодо депресії, більшість респондентів показали низький або середній рівень, але 21,7% учасників виявили високий або дуже високий рівень депресії, що може вказувати на наявність серйозних емоційних труднощів у цих осіб.

Для тривожності, близько 28,3% респондентів мають високий або дуже високий рівень, вказуючи на те, що значна частина учасників переживає високий рівень тривожних переживань. Інші ж мають середній або низький рівень тривожності.

Щодо стресу, 30% респондентів відчувають високий або дуже високий рівень стресу, що вказує на значний емоційний і психологічний тиск. Однак більшість респондентів мають середній або низький рівень стресу, що може свідчити про здатність більшості справлятися з труднощами.

Загалом, результати показують, що хоча більшість респондентів мають низький або середній рівень депресії, тривожності та стресу, значна частина все ж таки відчуває серйозні емоційні труднощі, що вимагає уваги і підтримки для зниження цих показників (див. рис. 2.2).

Далі були проведені практичні заняття з респондентами (див. додатки В, Д, Е, Ж, З).

План занять у рамках емпіричного дослідження впливу народних ремесел на стресостійкість під час війни [60; 5]. Програма вказаних занять складалась на основі джерел: [4; 6; 18; 20; 39; 45].

Заняття 1: Вишивка як спосіб медитації

Мета: Зосередитися на повторюваних діях, які допомагають зменшити тривогу та розвивати концентрацію.

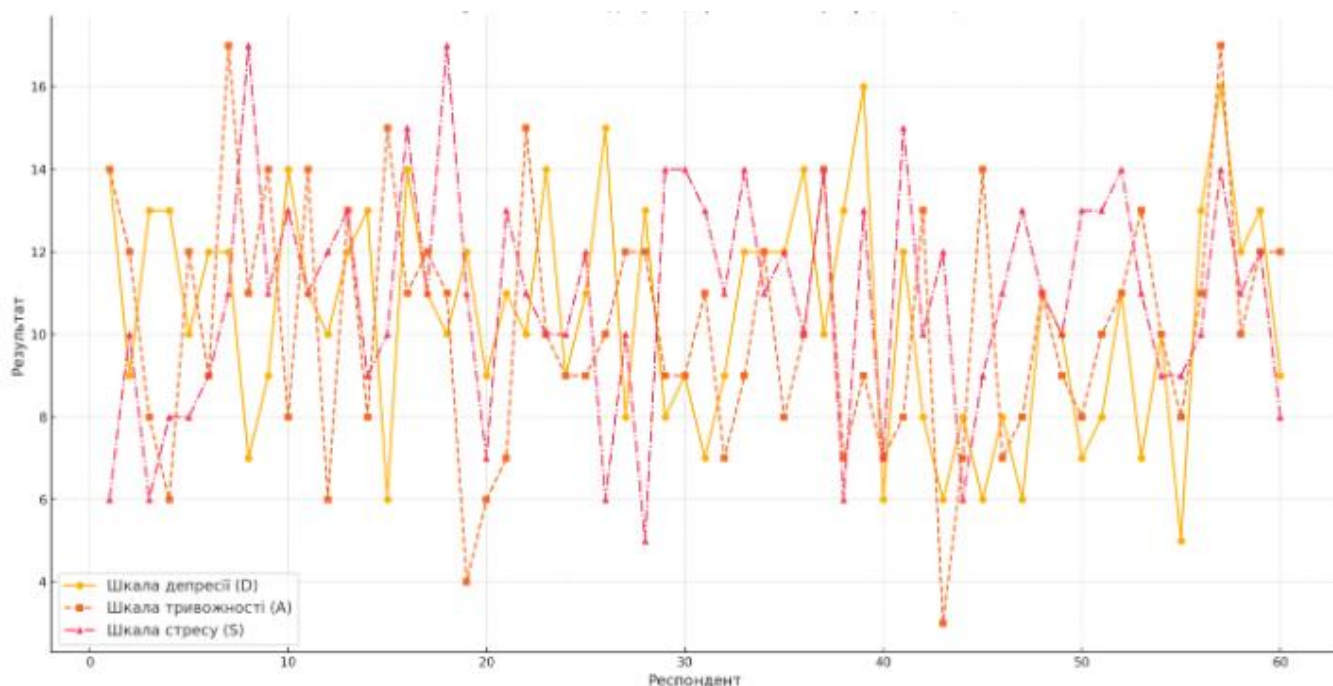


Рисунок 2.2. Результати шкали депресії, тривоги та стресу (Depression Anxiety Stress Scales, DASS-21)

Хід заняття:

Вступна частина (10 хв):

- Коротка розповідь про значення вишивки в українській культурі.
- Демонстрація прикладів традиційних орнаментів (геометричних, квіткових).
- Обговорення з учасниками: які кольори чи візерунки вони вважають заспокійливими.

Практична частина (50 хв):

- Інструктаж із техніки хрестика.
- Роздача матеріалів (канва, нитки, голки).
- Виконання простого орнаменту (наприклад, традиційна квітка або зірка).

Індивідуальна допомога та заохочення учасників.

Рефлексія (20 хв):

- Обговорення, як змінювався їхній емоційний стан під час вишивки.

- Що було складним і що приносило задоволення.

- Висновки: чи вдалося досягти відчуття спокою.

Заняття 2: Плетіння як розвиток терплячості

Мета: Занурити учасників у творчий процес, що допомагає розвивати увагу до деталей та терплячість.

Хід заняття:

Вступна частина (15 хв):

- Розповідь про символіку плетених виробів у традиційній українській культурі (обереги, декоративні прикраси).

- Демонстрація готових браслетів, підставок або плетених фігурок.

Практична частина (45 хв):

- Навчання основ плетіння (техніки макраме або плетіння з ниток).

- Виконання простого завдання: створення браслета або підвіски для ключів.

- Пояснення, як плетіння вимагає терплячості та спонукає до зосередженості.

Рефлексія (30 хв):

- Обговорення: чи змінювалися їхні емоції під час заняття.

- Як відчуття досягнення вплинуло на їхній настрій.

Заняття 3: Гончарство: мистецтво взаємодії з природними матеріалами

Мета: Вивчити, як робота з глиною впливає на заспокоєння та розвиток тактильних відчуттів.

Хід заняття:

Вступна частина (15 хв):

- Ознайомлення з основними техніками гончарства.

- Розповідь про значення гончарного мистецтва в українській культурі.

- Демонстрація готових виробів.

Практична частина (60 хв):

- Робота з глиною: створення простої форми (мисочка, фігурка, підсвічник).
- Пояснення, як рухи рук сприяють розслабленню.
- Можливість додати індивідуальний орнамент на виріб.

Рефлексія (15 хв):

- Як учасники сприйняли роботу з глиною?
- Чи виникало відчуття задоволення від контакту з природним матеріалом?

Заняття 4: Створення прикрас як прояв творчої індивідуальності

Мета: Дати учасникам можливість проявити себе через створення унікальних прикрас.

Хід заняття:

Вступна частина (10 хв):

- Розповідь про прикраси в українській культурі: вінки, намиста, брошки.
- Обговорення, які прикраси люблять самі учасники.

Практична частина (60 хв):

- Вибір дизайну: учасники самостійно обирають кольори й стиль.
- Робота з бісером, стрічками чи іншими матеріалами.
- Допомога в технічних моментах.

Рефлексія (20 хв):

- Чи допомогло заняття відчувати спокій або радість?
- Обговорення значення творчості як ресурсу.

Заняття 5: Закріплення результатів через творчість

Мета: Підбити підсумки та дозволити учасникам повторити чи об'єднати кілька видів ремесел.

Хід заняття:

Вступна частина (10 хв):

- Коротке нагадування про всі ремесла, які вже вивчали.
- Вибір техніки для роботи.

Практична частина (70 хв):

– Створення виробу на вибір: браслет, виріб із глини, прикраса або елемент вишивки.

- Заохочення експериментувати чи об'єднувати техніки.

Рефлексія (20 хв):

- Як учасники відчують вплив ремесел на свій емоційний стан?
- Що сподобалося найбільше та чому.

Очікуваний ефект від кожного заняття:

Учасники зможуть знайти для себе улюблений спосіб творчого самовираження, який допоможе їм долати стресові ситуації та підвищувати стресостійкість у складних умовах.

Після творчих занять усі респонденти пройшли повторне тестування.

Результати першої методики (див. додаток II).

Результати показують значне покращення у рівні стресу серед респондентів.

Варто відзначити, що кількість респондентів з високим рівнем стресу зменшилась, що свідчить про покращення загального психоемоційного стану групи.

Наявність кількох учасників з низьким рівнем стресу також є позитивним сигналом, оскільки це свідчить про здатність окремих осіб ефективно управляти стресом. В цілому, результати можна вважати успішними, оскільки вони відображають тенденцію до зниження стресу і підвищення психоемоційної стійкості серед більшості учасників.



Рисунок 2.3. Повторні результати по шкалі сприйнятого стресу (PSS-10)

І друга методика: результати (див. додаток К).

Результати за шкалою депресії, тривоги та стресу (DASS-21) показують загальну тенденцію до помірного зниження рівня емоційного напруження серед респондентів. На основі даних можна зробити кілька висновків:

1. Загальний рівень депресії (D):

У більшості респондентів рівень депресії знаходиться на низькому або помірному рівні, що свідчить про відсутність тяжких симптомів депресивних станів.

Максимальні показники депресії (12–16) мають лише кілька респондентів, що вказує на те, що глибокі депресивні переживання спостерігаються рідко.

2. Загальний рівень тривожності (A):

Рівень тривожності здебільшого знаходиться в межах низького та помірного рівня.

У респондентів із підвищеними показниками (12–13) можна припустити наявність симптомів тривожності, які потребують додаткової уваги, але не є критичними.

3. Загальний рівень стресу (S):

Більшість респондентів демонструють низький або середній рівень стресу, що вказує на те, що вони здатні справлятися з навантаженнями та викликами.

Кілька респондентів із показниками стресу 13–15 мають вищий рівень напруги, що може бути пов'язано зі складними обставинами або індивідуальною чутливістю до стресу.

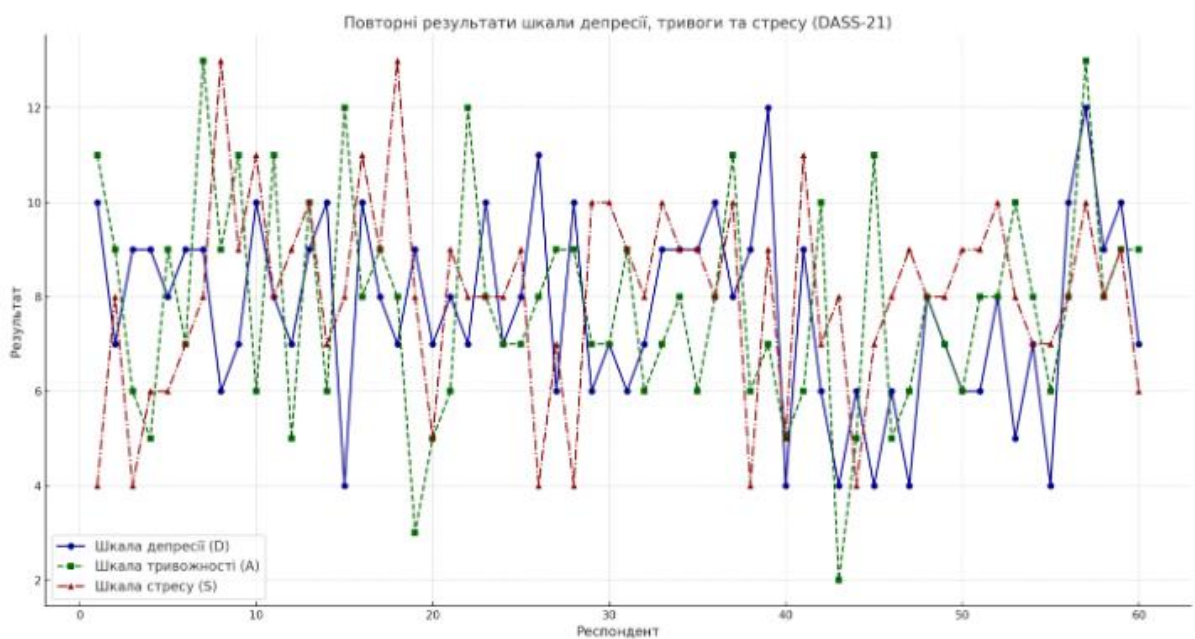


Рис. 2.4. Повторні результати по шкалі депресії, тривоги та стресу (Depression Anxiety Stress Scales, DASS-21)

Таким чином, емпіричне дослідження впливу народних ремесел на стресостійкість під час війни підтверджує високу валідність обраної методології, оскільки використовувані методи дозволяють точно оцінити психологічний стан респондентів.

2.3. Вплив участі в народних ремеслах на психологічний стан респондентів

Згідно з вищевикладеним, ми бачимо, що участь у творчих заняттях, пов'язаних із народними ремеслами, значно покращила психологічний стан респондентів. Результати повторного тестування за методиками PSS-10 та DASS-21 показують позитивну динаміку у зниженні рівня стресу, тривожності та депресії.

За шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) усі респонденти мають помірний або низький рівень стресу. Зникнення високих рівнів стресу свідчить про ефективність занять у зниженні психоемоційної напруги. Поява учасників із низьким рівнем стресу демонструє, що деякі респонденти змогли суттєво підвищити свою здатність справлятися зі складними ситуаціями.

За шкалою депресії, тривожності та стресу (DASS-21) спостерігається загальна тенденція до зниження емоційного напруження. Більшість учасників мають низький або помірний рівень депресії, що свідчить про відсутність тяжких депресивних станів. Рівень тривожності також здебільшого знаходиться у межах низького та помірного рівня, хоча у декількох респондентів спостерігаються підвищені показники, які вимагають уваги. Щодо стресу, більшість респондентів демонструють здатність ефективно долати навантаження, залишаючи високий рівень стресу лише в окремих випадках.

Згідно з вищевикладеним, участь у заняттях із народних ремесел сприяла покращенню емоційного стану більшості респондентів. Такі творчі активності виступають потужним ресурсом для підтримки психічного здоров'я. Результати показують, що подібні заняття є ефективним способом зменшення стресу та підвищення стійкості до емоційних викликів, зокрема в умовах кризових ситуацій.

Емпіричне дослідження впливу народних ремесел на стресостійкість під час війни є доцільним, оскільки воно дає можливість не лише теоретично обґрунтувати важливість творчої діяльності для підтримки психоемоційного здоров'я, але й на практиці оцінити її ефективність у реальних умовах. Вивчення цього феномену має значну практичну цінність, оскільки дає можливість розробити методи психологічної підтримки, орієнтуючись на традиційні ремесла, що може сприяти підвищенню стресостійкості людей під час війни та допомогти у збереженні культурної спадщини.

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ НАРОДНИХ РЕМЕСЕЛ ЯК ІНСТРУМЕНТУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Результати дослідження

Ми підраховали кореляційний аналіз по кожній методиці (див. додаток А) та отримали наступний результат.

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Коефіцієнт кореляції Пірсона (r-Пірсона)

$$r_{\text{емп.}} = 0.92296$$

$$r_{0.01} = 0.3301$$

$$r_{0.05} = 0.2542$$

Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.

Щодо шкали депресії, тривоги та стресу (DASS-21), то респоденти покращили свої результати у порівнянні з першим тестування (до занять творчістю) (див. табл. 3.1) та (див. додаток Л).

Таблиця 3.1

Кореляційний аналіз між шкалами

Шкала	Початкове тестування	Повторне тестування	Поліпшення
Депресія (D)	10.43	7.73	2.7
Тривожність (A)	10.15	7.82	2.33
Стрес (S)	10.87	8.05	2.82

А кореляційний аналіз за цією методикою показав такі результати для пар змінних між першим і повторним тестуванням:

– Шкала депресії: коефіцієнт кореляції $r=0.983$ $r = 0.983$ $r=0.983$ (дуже сильний позитивний зв'язок).

- Шкала тривожності: коефіцієнт кореляції $r=0.988$ (дуже сильний позитивний зв'язок).
- Шкала стресу: коефіцієнт кореляції $r=0.973$ (дуже сильний позитивний зв'язок).

Згідно з отриманим кореляційним аналізом можна зробити наступні висновки щодо сформуваної гіпотези.

Результати дослідження підтверджують, що участь у заняттях із народних ремесел має значний позитивний вплив на психологічний стан респондентів. Аналіз за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) показав наявність статистично значущого кореляційного зв'язку між параметрами, оскільки коефіцієнт кореляції Пірсона $r=0.92296$ значно перевищує критичні значення на рівнях значущості $p \leq 0,01$ ($r_{0.01}=0.3301$). Це свідчить про те, що зменшення стресу є надійно пов'язаним із участю у творчих заняттях.

Дані за шкалою DASS-21 також демонструють покращення результатів після занять. Зокрема, середні показники депресії знизилися на 2.7 бали, тривожності – на 2.33 бали, а стресу – на 2.82 бали. Кореляційний аналіз виявив дуже сильний позитивний зв'язок між результатами початкового та повторного тестування: для депресії ($r=0.983$), тривожності ($r=0.988$) і стресу ($r=0.973$). Це підтверджує, що поліпшення показників у повторному тестуванні є систематичним і достовірним.

Відтак, отримані результати дозволяють зробити висновок, що заняття народними ремеслами є ефективним інструментом для зниження стресу, тривожності та депресії, особливо в умовах війни. Такі творчі активності сприяють підвищенню якості життя, зміцненню емоційної стійкості та покращенню психічного здоров'я респондентів. Основна гіпотеза дослідження про позитивний вплив народних ремесел на стресостійкість людини підтверджується.

3.2. Практичні рекомендації для організацій, спільнот та психологів

Залучення до народних ремесел є ефективним способом підтримки стресостійкості. Цей підхід ґрунтується на творчій активності, що мобілізує внутрішні ресурси людини, сприяє саморегуляції та самоактуалізації. Творчий процес дозволяє не лише знайти нові адаптивні стратегії поведінки, а й зміцнити відчуття своєї унікальності та значущості у складний період.

Власна творчість дозволяє розширити особистий досвід. Такі практики, як ткацтво, різьблення чи ліплення, допомагають людині знайти контакт зі своїм «творчим я». Це особливо корисно в стресових ситуаціях, адже творчий процес викликає відчуття радості та задоволення.

Творчість дозволяє обійти свідомі обмеження, звернувшись до несвідомих процесів. У процесі роботи з ремеслом людина може виявити приховані переживання, бажання чи ідеї, які залишаються непоміченими в повсякденному житті. Наприклад, через вибір кольору або форми виробів ви можете усвідомити джерела своїх емоцій або проблем [42; 43; 45].

Символічна мова ремесел дозволяє виражати почуття та досліджувати власні моделі поведінки та спілкування. Усе, що створює людина, є проекцією її внутрішнього світу. Завдяки цьому ви зможете краще зрозуміти себе, знайти відповіді на важливі питання та реалізувати свої справжні бажання та цілі.

Рукоділья стає засобом невербального вираження для тих, кому важко висловити свої переживання словами. Завдяки творчості людина може переосмислити складні ситуації, змінити деструктивні моделі поведінки, знайти нові шляхи вирішення проблем.

Заняття рукоділлям допомагає працювати з глибинними психологічними процесами. Творчий процес допомагає вирішити внутрішні конфлікти, формує позитивний емоційний заряд, повертає віру у власні сили,

дає відчуття автономності. Це допомагає встановити особисті кордони, спрямовує людину в майбутнє, сприяє розвитку креативності.

Організації, які прагнуть підтримати психічне здоров'я своїх працівників або членів спільноти, можуть активно використовувати народні ремесла як інструмент психологічної допомоги. Варто впроваджувати майстер-класи з вишивки, гончарства, плетіння чи інших традиційних ремесел у корпоративні програми, спрямовані на підвищення емоційного благополуччя. Такі заходи не лише знижують рівень стресу, але й сприяють згуртуванню колективу, формуючи відчуття спільності [40].

Спільноти можуть організовувати відкриті ремісничі зустрічі, які будуть доступні для всіх охочих. Такі події дозволяють людям різного віку та професій знайти спільну мову через творчість, відчути себе частиною традиції й отримати психологічну підтримку в процесі роботи над власним виробом [27].

Психологам доцільно використовувати народні ремесла як один із методів терапії [58]. Інтеграція творчих занять у психологічну практику допоможе клієнтам опанувати техніки самозаспокоєння, підвищити впевненість у собі та впоратися зі стресом. Наприклад, створення простих виробів під час сесій може слугувати не лише релаксаційним елементом, а й способом символічно виразити свої почуття.

Також важливо створювати простори, де люди можуть навчатися ремесел у комфортній і дружній атмосфері. Це можуть бути ремісничі студії, центри психологічної підтримки або навіть мобільні майстерні, які подорожують громадами [61].

Не варто недооцінювати роль інформаційних кампаній. Організації та психологи можуть поширювати інформацію про позитивний вплив ремесел на психічне здоров'я через соціальні мережі, публічні виступи та тренінги. Це допоможе привернути увагу до важливості підтримки психічного благополуччя за допомогою традиційної творчості.

Інтегруйте народні ремесла у тренінги та терапевтичні програми. Це можуть бути майстер-класи з вишивання, гончарства чи плетіння.

Створюйте спільноти для творчої активності. Групові заняття дають можливість людям обмінюватися досвідом, знаходити підтримку та працювати разом над творчими проєктами.

Розробляйте адаптаційні програми з використанням ремесел для зниження тривожності, підвищення стресостійкості та формування позитивного погляду на життя.

Проводьте просвітницьку роботу, розповідаючи про користь творчих практик під час війни. Наводьте приклади успішного використання народних ремесел для подолання стресу та зміцнення психологічного стану.

Отже, народні ремесла – це не лише творчий процес, а й потужний інструмент для підтримки стійкості, особистісного зростання та відновлення гармонії в складні часи.

Завдяки таким заходам народні ремесла можуть стати ефективним і доступним засобом емоційного відновлення, розширюючи можливості для підтримки психічного здоров'я в сучасному світі.

3.3 Рекомендації щодо використання ремесел для підтримки психічного здоров'я

Народні ремесла можуть бути ефективним засобом для підтримки психологічного благополуччя, адже вони сприяють самовираженню, розвитку творчих здібностей і покращенню емоційного стану. Практика народних ремесел, таких як вишивання, гончарство, ткацтво чи різьблення по дереву, дозволяє поєднати творчість із традиціями, створюючи умови для відновлення внутрішньої гармонії.

Психічне здоров'я і творчість – дві нерозривно пов'язані сфери людського життя, які взаємодіють між собою, впливаючи на кожен аспект

нашого існування. Вона втілюється в різних формах творчості – від мистецтва до наукових відкриттів, від літератури до музики, від архітектури до винаходів. Цей вплив психічного благополуччя на творчість відображається у формуванні та виявленні індивідуальних талантів, створенні нових ідей і концепцій, а також у розвитку суспільства в цілому [20].

Однак, щоб розкрити повний потенціал творчості, необхідно мати стійке психологічне та ментальне здоров'я. Проблеми з психічним благополуччям можуть обмежувати можливості творчості, знижуючи рівень інноваційності і продуктивності. Відсутність гармонії в душевному стані може призводити до творчого затишшя, низької мотивації та втрати інтересу до розвитку своїх здібностей [20; 28].

Творчість, у свою чергу, може впливати на психічне самопочуття та здоров'я особистості. Вона дозволяє виражати свої емоції, думки та фантазії, що сприяє розкриттю внутрішнього світу і звільненню від стресу. Також творча діяльність може стати засобом самовираження та самореалізації, що позитивно впливає на самооцінку і самоповагу особистості. Багатогранна природа творчості дозволяє людині розвивати свої здібності та вміння, що є важливим фактором психологічного здоров'я.

Успішна реалізація творчих здібностей безпосередньо пов'язана з ментальним та психічним самопочуттям. Якість творчого процесу значно залежить від стану психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості. Психічне здоров'я має великий вплив на рівень творчості, її обсяг та якість.

Творчість, у свою чергу, може бути інструментом для відновлення психологічного стану [51]. Вона сприяє релаксації, зменшенню стресу та підвищенню емоційної стійкості. Залучення до творчого процесу дозволяє відновити ресурсність, посилити впевненість у своїх силах та покращити професійне самопочуття.

Творчість – це процес, який вимагає від особи високого рівня концентрації, інтелектуальних зусиль та емоційної відкритості. Людина, яка має стабільне психічне благополуччя, здатна краще справлятися з творчими завданнями, оскільки вона володіє стійким емоційним станом і здатна зосередитися на процесі творення.

Зайняття ремеслами дозволяє зосередитися на процесі, відволікаючись від щоденних турбот і проблем. Це сприяє досягненню стану спокою та зниженню рівня стресу. Повторювані й знайомі дії під час створення виробів забезпечують відчуття стабільності та впевненості.

Емоційна стійкість також зміцнюється завдяки ремеслам. Зосередження на створенні унікального виробу дарує задоволення від досягнення результату, що позитивно впливає на самопочуття. Така діяльність допомагає розвинути здатність справлятися з викликами життя.

Ремесла стимулюють креативність і уяву. Участь у творчому процесі дозволяє людині краще усвідомити свої сильні сторони та розвивати впевненість у власних здібностях. Створення виробів сприяє формуванню почуття гордості за результати своєї роботи.

Соціальний аспект ремесел також має велике значення. Спільна робота в майстернях або участь у ремісничих гуртках створює атмосферу підтримки та взаєморозуміння.

Народні ремесла об'єднують творчість із турботою про емоційне благополуччя. Завдяки їм можна не лише зберегти психічне здоров'я, а й розвинути гармонійне ставлення до життя, зберігаючи традиції та створюючи щось унікальне й значуще.

ВИСНОВКИ

У рамках завдань дослідження було проаналізовано поняття та класифікацію народних ремесел. Народні ремесла – це вид творчої діяльності, який має глибоке історичне та культурне коріння. Їхня цінність полягає не лише в естетичній складовій, але й у позитивному впливі на психоемоційний стан особистості. Ремесла, такі як вишивання, гончарство, різьблення по дереву тощо, дозволяють людині зосередитися на процесі створення, відволіктися від негативних думок і сформувати відчуття задоволення від досягнутого результату.

Психологічні основи стресу та стресостійкості вказують, що люди, які займаються творчістю, здатні краще адаптуватися до складних життєвих обставин. Народні ремесла сприяють зниженню рівня тривожності, депресії та стресу завдяки активації позитивних емоцій, розвитку креативності та формуванню впевненості у своїх здібностях. У період війни, коли психоемоційний стан багатьох людей порушується, такі заняття стають важливим інструментом для адаптації та підтримки психічного здоров'я.

Емпіричні результати підтверджують ці теоретичні положення. Аналіз за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) демонструє статистично значущий зв'язок між участю в заняттях із народних ремесел і зниженням рівня стресу. Показники за шкалою DASS-21 свідчать про покращення результатів у категоріях депресії, тривожності та стресу після участі в творчих заняттях.

Результати дослідження підтверджують, що заняття народними ремеслами є ефективним засобом зниження стресу, тривожності та депресії, особливо в умовах війни. Основна гіпотеза дослідження про позитивний вплив народних ремесел на стресостійкість підтверджується.

Рекомендації:

- Інтегрувати народні ремесла в терапевтичні програми, проводячи майстер-класи з вишивання, гончарства чи плетіння.

- Організовувати творчі спільноти для групових занять, які сприяють соціальній підтримці та комунікації.
- Розробляти адаптаційні програми із використанням ремесел для зниження тривожності та підвищення стресостійкості.
- Проводити просвітницьку роботу, популяризуючи користь творчої діяльності, особливо в кризових умовах.

Таким чином, народні ремесла – це не лише творчий процес, але й потужний інструмент для підтримки психічного здоров'я, формування емоційної стійкості та збереження культурної спадщини. Участь у таких заняттях сприяє гармонізації внутрішнього стану, розвитку креативності та забезпеченню емоційного відновлення в складні часи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ. Ніка-Центр. 2007. 432 с.
2. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. дис. д-ра психологічних наук 19.00.01. Корольчук В. М.; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. К. 2009. 511 с.
3. Адруг А.К.. Писанки Чернігівщини: історія і сучасність. Чернігів : Упр. у справах преси та інформації. Чернігв. Обереги. 2005. 58 с.
4. Арефнія С. Підтримка психологічного здоров'я під час війни в психологічних групах. Серія вебінарів «Психологічна підтримка особистості в умовах війни» (Україна-Польща). Вебінар № 2. «Як зберегти й підтримати психічне здоров'я в умовах війни?». 13 квітня 2022 р. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=cTeahzn1J04> (дата звернення: 01.11.22024).
5. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві». 2013. 150 с
6. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.02. Дніпропетровськ. 2007. 405 с.
7. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса. 2007. 200 с.
8. Білоус О. Мистецтво писанкарства. Київ. Майстер-клас. 2012. 160 с.
9. Варивончик А.В. Художні промисли України: генеза, історична еволюція, сучасний стан та тенденції. Київ. Ліра-К. 2018. 527 с.
10. Види та механізми стресу. URL: <https://studfile.net/preview/51> (дата звернення: 10.11.2024).

11. Вишиваємо ікони, рушники, покрівці, одяг хрестом, настилом, бісером. І.М. Наніашвілі. Харкі. Клуб сімейного дозвілля, 2015. с. 125.
12. Вівчарство України.Ю.В. Вдовиченко та ін. за ред. В.М. Іовенка ; НААН України, Ін-т тваринництва степ. р-нів ім. М.Ф. Іванова «Асканія-Нова» Нац. наук. селек.-генет. центр з вівчарства. Вид. 2-ге, допов. і перероб. Київ : Аграр. наука, 2017. 486 с.
13. Віра Мордіна: про гончарство, вишивання й не тільки. Віктор Міщанін. відп. ред. О. Пошивайл. НАН України, Ін-т керамології Від-ня Ін-ту народознавства НАН України, М-во культури України, Нац. музейзаповідник укр. гончарства в Опішному. Опішне. Українське Народознавство, 2019. 287 с.
14. Ганжа П. О. Таємниці українського рукомесла. П. О. Ганжа. Київ : Мистецтво, 1996. 192 с.
15. З Україною в серці. Художній розпис Марії Тимяк = With Ukraine in the Heart. Art painting of Maria Tymiak. упоряд. та авт. тексту: З. Шульга ; пер. на англ.: А. Тимяк. Львів. нац. акад. Мистецтв. 2012. 127 с
16. Золота скриня: укр. худож. Ремесла. упоряд. Б.М. Терещук. Чернівці. Букрек, 2007. 174 с.
17. Ільїна Н. М. Психологія творчості та обдарованості: навчальний посібник. 2-ге вид. виправл., переробл. Суми: Університетська книга, 2022. 234 с.
18. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати юМетод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН Українию 2022. 52 с.
19. Карамушка Л.М. Як управляти стресом в умовах війни? Програма «SOS: Поради». «SOS. Штаб громадянської оборони» місцевого телебачення м. Кам'янець-Подільського». 21 квітня 2022 р. YouTube:<https://www.youtube.com/watch?v=k8jPNKQu0Ko> (дата звернення: 02.10. 2024).

20. Карпенко Н. А. Психологія творчості: навч. посібник / Н. А. Карпенко. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 156 с.
21. Карпенко Н.А. Психологія творчості: навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 180 с.
22. Келлі Т., Келлі Д. Психологія творчості. Світло, сутінки і темна ніч душі. Київ: Основи, 2020. 295 с.
23. Кераміка України: уклад. М. Серб. Київ: Логос Україна. 2009. 176 с.
24. Кириченко М. Український народний декоративний розпис. Київ. Знання-Прес. 2006. 232 с.
25. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Переяслав, 2021. 535 с.
26. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01. Київ, 2009. 512 с.
27. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності у звичайних та екстремальних умовах. М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк. Київ. «Ніка-Центр», 2006. 580 с.
28. Корольчук М. С., Крайнюк А. Психологічне забезпечення фізичного і психічного здоров'я. К., ІНК ОС, 2002. С. 272.
29. Кравчук С.Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2014. С. 467–481
30. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ. Ніка-Центр. 2007. С. 432.
31. Литвинчук Н.В. Україна, держава, ремесла та промисли. Енциклопедія історії України: Київ. В-во «Наукова думка». 2018. URL: <http://www.history.org.ua/?termin=1.4.2> (дата звернення: 08. 10. 2024).
32. Львовичкіна А. М. Етнопсихологія: Навч. посіб. Київ. Мауп. 2002. 144 с.

33. Найдено О. С. Українська народна іграшка. Історія. Семантика. Образна своєрідність. Функціональні особливості. Київ. АртЕк, 1999. 256 с.
34. Народне мистецтво. (Україна). Кераміка. Декоративний розпис. Різьблення на дереві. Вишивки. Килими. Тканини. Гутне скло. Художнє скло. Художній метал: фотонарис упоряд. П. Г. Юрченко. Київ. Мистецтво, 1967. 39 с.
35. Овсянецька Л.П. Творчий потенціал людини: соціально-психологічна парадигма. *Соціальна психологія*. 2004. № 2. С. 140–145
36. Омелянська В.І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. Випуск 1. Ужгород : Гельветика, 2021. 40 с.
37. Опанасюк І.В. Арт-терапія як метод розвитку емоційного інтелекту в старшому шкільному віці. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ : ПП Лисенко, 2020. Том IX. *Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*. Випуск 13. 694 с.
38. Петриківський розпис : теорія та методика. підручник Тетяна Гарькава наук. ред. Є.А. Антоновича. М-во освіти і науки України, Дніпров. нац. унт ім. Олеся Гончара. Дніпро. Ліра. 2019. 403 с.
39. Психологічна допомога особистості у воєнний період: матеріали VII Всеукр. психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», м. Умань, 18 квіт. 2024 р. МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Ф-т соц. та психологічної освіти та ін. редкол.: С. Ю. Діхтяренко, Л. А. Данилевич, А. В. Шулдик, О. О. Андрусик. Умань. 204 с.
40. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна ; заг. ред. М. С. Корольчука. Київ. Фірма «Інкос». 2002. 272 с.

41. Психологічні проблеми творчості: матеріали XXII Міжнародної науковопрактичної конференції, 23 липня 2022 року за ред. В. О. Моляко. Київ. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 292 с.
42. Рибалка В. В. Психологія розвитку творчої особистості. Київ. ІЗМН. 1996. 235 с.
43. Роменець В.А. Психологія творчості. Київ. Либідь. 2001. 288с.
44. Свааб Діб. Наш творчий мозок. Харків. Клуб сімейного дозвілля. 2019. 464 с.
45. Стасюк В.В. Страх і паніка на війні. монографія. Київ. Нуоу 2013. 290 с.
46. Стасюк В.В., Українець В.М. Історико-психологічний аналіз феномену стресу. *Вісник Національного університету оборони України ім. І. Черняхівського*. 2023. № 1(71). С. 126–133
47. Титаренко В.П. Естетична культура сучасної молоді: українські народні промисли. Монографія. Полтав. *Полтавський літератор*. 2011. 528 с.
48. Титаренко В.П. Народні промисли України. Полтава. Полтавський літератор. 2011. 524 с.
49. Титаренко В.П. Народні промисли України: нав. посіб. В.П. Титаренко Полтава. Видавництво «Полтавський літератор». 2011 591 с.
50. Титаренко В.П. Об'єкти праці з українських народних ремесел нав. метод. посіб. В.П. Титаренко Полтава «Верстка» 2010. 148 с.
51. Туриніна О.Л. Психологія творчості: Навчальний посібник. Київ. Мауп. 2007. 160 с.
52. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. *Габітус*. 2020. Вип. 13. С. 158-163.
53. Українська вишиванка : мальовничі узори, мотиви, схеми крою. Лідія Бебешко. Харків. Клуб сімейн. Дозвілля. 2017. 139 с

54. Українські вишиванки. орнаменти, композиції. Лідія Бебешко. Харків. *Клуб сімейного дозвілля*. 2019. 127 с.
55. Українські народні ремесла – цікаві факти та традиції. Цікаві факти. 2024. URL: <https://fact-news.com.ua/ukrainski-narodni-remesla-tsikavi-fakti-ta-traditsii-doslidzhennyahttps://fact-news.com.ua/ukrainski-narodni-remesla-tsikavi-fakti-ta-traditsii-doslidzhennya/> (дата звернення: 06.10.2024).
56. Фарбуємо писанки природними барвниками. Тетяна Влененко, Любов Ктіторова. відп. ред.: В. Манько. Львів : Свічадо. 2015. 126.
57. Художник і різьбяр :альбом-каталог. Йосип Волосянський. Ужгород : Вид-во О. Гаркуші, 2018. 47 с.
58. Цимбалюк, І.М., Яницька, О.Ю. Загальна психологія. Київ. 2004. – 304с.
59. Черножук Ю.Г. Психологія творчості. Навчальний посібник для студентів педагогічних ВНЗ. Одеса. Державний заклад ПНПУ ім. К.Д.Ушинського. 2010. 182 с.
60. Шеремет О. Вийдемо зі стресу разом. Соціально-психологічний тренінг. *Психолог*. №23-24 (263-264) 2007.
61. Яланська С.П. Психологія творчості : навч. посіб. 2-е вид., допов. Полтава. Сімон. 2018. 182 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати по шкалі сприйнятого стресу (PSS-10)

Респондент	Сирі бали	Рівень стресу
Респондент 1	26	Помірний
Респондент 2	34	Високий
Респондент 3	31	Високий
Респондент 4	38	Високий
Респондент 5	25	Помірний
Респондент 6	29	Високий
Респондент 7	30	Високий
Респондент 8	35	Високий
Респондент 9	28	Високий
Респондент 10	38	Високий
Респондент 11	22	Помірний
Респондент 12	30	Високий
Респондент 13	35	Високий
Респондент 14	27	Високий
Респондент 15	34	Високий
Респондент 16	24	Помірний
Респондент 17	29	Високий
Респондент 18	30	Високий
Респондент 19	26	Помірний
Респондент 20	27	Високий
Респондент 21	30	Високий
Респондент 22	31	Високий
Респондент 23	32	Високий
Респондент 24	37	Високий
Респондент 25	33	Високий
Респондент 26	27	Високий
Респондент 27	37	Високий
Респондент 28	25	Помірний
Респондент 29	33	Високий
Респондент 30	34	Високий
Респондент 31	31	Високий
Респондент 32	31	Високий
Респондент 33	39	Високий
Респондент 34	29	Високий

Респондент 35	27	Високий
Респондент 36	32	Високий
Респондент 37	21	Помірний
Респондент 38	27	Високий
Респондент 39	30	Високий
Респондент 40	30	Високий
Респондент 41	31	Високий
Респондент 42	32	Високий
Респондент 43	31	Високий
Респондент 44	31	Високий
Респондент 45	30	Високий
Респондент 46	28	Високий
Респондент 47	28	Високий
Респондент 48	30	Високий
Респондент 49	36	Високий
Респондент 50	28	Високий
Респондент 51	31	Високий
Респондент 52	32	Високий
Респондент 53	33	Високий
Респондент 54	31	Високий
Респондент 55	32	Високий
Респондент 56	21	Помірний
Респондент 57	29	Високий
Респондент 58	27	Високий
Респондент 59	25	Помірний
Респондент 60	25	Помірний

Додаток Б

Результати шкали депресії, тривоги та стресу (Depression Anxiety Stress Scales, DASS-21)

Респодент	Шкала депресії (D)	Шкала тривожності ((A)	Шкала стресу (S)
1	14	14	6
2	9	12	10
3	13	8	6
4	13	6	8
5	10	12	8
6	12	9	9
7	12	17	11
8	7	11	17
9	9	14	11
10	14	8	13
11	11	14	11
12	10	6	12
13	12	13	13
14	13	8	9
15	6	15	10
16	14	11	15
17	11	12	11
18	10	11	17
19	12	4	11
20	9	6	7
21	11	7	13
22	10	15	11
23	14	10	10
24	9	9	10
25	11	9	12
26	15	10	6
27	8	12	10
28	13	12	5
29	8	9	14
30	9	9	14
31	7	11	13
32	9	7	11
33	12	9	14

34	12	12	11
35	12	8	12
36	14	10	10
37	10	14	14
38	13	7	6
39	16	9	13
40	6	7	7
41	12	8	15
42	8	13	10
43	6	3	12
44	8	7	6
45	6	14	9
46	8	7	11
47	6	8	13
48	11	11	11
49	10	9	10
50	7	8	13
51	8	10	13
52	11	11	14
53	7	13	11
54	10	10	9
55	5	8	9
56	13	11	10
57	16	17	14
58	12	10	11
59	13	12	12
60	9	12	8

Додаток В

Народні ремесла респондентів



Додаток Д

Народна творчість респодентів



Додаток Е

Українська творчість респондентів



Додаток Ж

Проведення творчих заходів у ГО «Запорозькі берегині»



Додаток 3

Проведення народних заходів



Додаток И

Повторні результати по шкалі сприйнятого стресу (PSS-10)

Респондент	Сирі бали	Рівень стресу
Респондент 1	20	Помірний
Респондент 2	26	Помірний
Респондент 3	25	Помірний
Респондент 4	27	Помірний
Респондент 5	22	Помірний
Респондент 6	24	Помірний
Респондент 7	25	Помірний
Респондент 8	27	Помірний
Респондент 9	23	Помірний
Респондент 10	27	Помірний
Респондент 11	19	Низький
Респондент 12	24	Помірний
Респондент 13	26	Помірний
Респондент 14	23	Помірний
Респондент 15	26	Помірний
Респондент 16	21	Помірний
Респондент 17	25	Помірний
Респондент 18	26	Помірний
Респондент 19	20	Помірний

Респондент 20	22	Помірний
Респондент 21	24	Помірний
Респондент 22	25	Помірний
Респондент 23	26	Помірний
Респондент 24	28	Помірний
Респондент 25	27	Помірний
Респондент 26	23	Помірний
Респондент 27	28	Помірний
Респондент 28	21	Помірний
Респондент 29	26	Помірний
Респондент 30	27	Помірний
Респондент 31	26	Помірний
Респондент 32	26	Помірний
Респондент 33	29	Помірний
Респондент 34	25	Помірний
Респондент 35	23	Помірний
Респондент 36	27	Помірний
Респондент 37	18	Низький
Респондент 38	23	Помірний
Респондент 39	25	Помірний
Респондент 40	26	Помірний
Респондент 41	26	Помірний

Респондент 42	27	Помірний
Респондент 43	26	Помірний
Респондент 44	26	Помірний
Респондент 45	25	Помірний
Респондент 46	24	Помірний
Респондент 47	23	Помірний
Респондент 48	25	Помірний
Респондент 49	27	Помірний
Респондент 50	24	Помірний
Респондент 51	26	Помірний
Респондент 52	27	Помірний
Респондент 53	27	Помірний
Респондент 54	26	Помірний
Респондент 55	27	Помірний
Респондент 56	18	Низький
Респондент 57	25	Помірний
Респондент 58	23	Помірний
Респондент 59	20	Помірний
Респондент 60	21	Помірний

Додаток К

Повторні результати по шкалі депресії, тривоги та стресу (Depression Anxiety Stress Scales, DASS-21)

Респондент	Шкала депресії (D)	Шкала тривожності (A)	Шкала стресу (S)
1	10	11	4
2	7	9	8
3	9	6	4
4	9	5	6
5	8	9	6
6	9	7	7
7	9	13	8
8	6	9	13
9	7	11	9
10	10	6	11
11	8	11	8
12	7	5	9
13	9	10	10
14	10	6	7
15	4	12	8
16	10	8	11
17	8	9	9
18	7	8	13
19	9	3	8
20	7	5	5
21	8	6	9
22	7	12	8
23	10	8	8
24	7	7	8
25	8	7	9
26	11	8	4
27	6	9	7
28	10	9	4
29	6	7	10
30	7	7	10
31	6	9	9
32	7	6	8

33	9	7	10
34	9	8	9
35	9	6	9
36	10	8	8
37	8	11	10
38	9	6	4
39	12	7	9
40	4	5	5
41	9	6	11
42	6	10	7
43	4	2	8
44	6	5	4
45	4	11	7
46	6	5	8
47	4	6	9
48	8	8	8
49	7	7	8
50	6	6	9
51	6	8	9
52	8	8	10
53	5	10	8
54	7	8	7
55	4	6	7
56	10	8	8
57	12	13	10
58	9	8	8
59	10	9	9
60	7	9	6

Додаток Л

Коефіцієнт кореляції Пірсона (r-Пірсона)

$$r_{\text{емп.}} = 0.92296$$

$$r_{0.01} = 0.3301$$

$$r_{0.05} = 0.2542$$

Результати до творчих занять	Результати після творчих занять
26.0	20.0
34.0	26.0
31.0	25.0
38.0	27.0
25.0	22.0
29.0	24.0
30.0	25.0
35.0	27.0
28.0	23.0
38.0	27.0
22.0	19.0
30.0	24.0
35.0	26.0

27.0	23.0
34.0	26.0
24.0	21.0
29.0	25.0
30.0	26.0
26.0	20.0
27.0	22.0
30.0	24.0
31.0	25.0
32.0	26.0
37.0	28.0
33.0	27.0
27.0	23.0
37.0	28.0
25.0	21.0
33.0	26.0
34.0	27.0
31.0	26.0
31.0	26.0

39.0	29.0
29.0	25.0
27.0	23.0
32.0	27.0
21.0	18.0
27.0	23.0
30.0	25.0
30.0	26.0
31.0	26.0
32.0	27.0
31.0	26.0
31.0	26.0
30.0	25.0
28.0	24.0
28.0	23.0
30.0	25.0
36.0	27.0
28.0	24.0
31.0	26.0

32.0	27.0
33.0	27.0
31.0	26.0
32.0	27.0
21.0	18.0
29.0	25.0
27.0	23.0
25.0	20.0
25.0	21.0