

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 Стабілізація психічного стану дорослих засобами арттерапії
(назва теми)

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

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

ШИЛО Л.В
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БОРОДУЛЬКІНА Т.О.
(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

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ШИЛО Лілія Володимирівна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Стабілізація психічного стану дорослих методами арттерапії

керівник проєкту (роботи) кандидат психологічних наук, доцент
БОРОДУЛЬКІНА Тетяна Олександрівна,

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, 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) 97 сторінок, 79 джерел, 6 рисунків, 5 таблиць, 3 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: здійснено теоретико-методологічний аналіз психічного стану дорослих людей; розкрито психологічний зміст арттерапії та її вплив на психологічний стан; проведено емпіричне дослідження; зроблено аналіз результатів дослідження; розроблені практичні рекомендації для стабілізації психічного стану дорослих в умовах війни.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) Рис 2.1. Результати методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) на початку та в кінці експерименту; Рис. 2.2. Результати на початку експерименту; рис. 2.3. Порівняння середніх показників за певними мотивами у студентів з різним рівнем професійної спрямованості; Рис. 2.4. Результати рівнів тривожності до та після проведення мандалотерапії; Рис. 2.5. Результат експериментальної групи до початку експерименту; Рис. 2.6. Результат експериментальної групи після експерименту; Табл. 1.1. Погляди

вчених щодо сутності поняття «арттерапія»; Табл. 2.1.Результати методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності; Табл. 2.2. Результати методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності»; Табл. 2.3. Результати методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (на початку експерименту); Табл. 2.4 Результати методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (на початку експерименту) (після експерименту).

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	БОРОДУЛЬКІНА Т.О. доцент	23.09.2024	22.09.2024
2	БОРОДУЛЬКІНА Т.О. доцент	07.10.2024	06.10.2024
3	БОРОДУЛЬКІНА Т.О. доцент	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-ь	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	02.12.2024	04.12.2024

. Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проект(роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проект(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 проекту(роботи)	04.11.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проекту(роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	23.01.2025	

Студент(ка) _____ Лілія ШИЛО
(підпис) (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проекту (роботи) _____ Тетяна БОРОДУЛЬКІНА
(підпис) (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 99 сторінок, 5 таблиць, 6 рисунків, 79 джерел, 3 додатки.

Об'єкт дослідження: психічні стани дорослих людей.

Предмет дослідження: стабілізація психічного стану дорослих методами арттерапії.

Мета дослідження: на основі дослідження впливу арттерапії на стабілізацію психічного стану дорослих розробити рекомендації для психологів щодо ефективного використання арттерапевтичних технік у роботі з психоемоційними розладами.

Методи дослідження. На основі теоретико-методологічного аналізу описали поняття «психічні стани», розглянули їхні різновиди та описали основні психічні стани, притаманні дорослим. В результаті теоретичного аналізу описали арттерапію як метод стабілізації психічного стану дорослих. Розробили експериментальну процедуру дослідження впливу арттерапії на стабілізацію психічного стану дорослих з підбором відповідних арттехнік. На основі проведеного експериментального дослідження описали характер впливу арттерапевтичних засобів на психічний стан дорослих в умовах війни. На основі теоретичного і експериментального дослідження надали практичні рекомендації для стабілізації психічного стану дорослих в умовах війни.

СТРЕС, АРТТЕРАПІЯ, ПСИХІЧНИЙ СТАН, АРТТЕХНІКИ,
СТАБІЛІЗАЦІЯ, ДОРΟΣЛІ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ДОРΟΣЛИХ ЗА ДОПОМОГОЮ АРТТЕРАПІЇ.....	9
1.1. Характеристика психічних станів дорослих	9
1.2. Характеристика арттерапії як напрямку психологічної допомоги.....	22
1.3. Методи арттерапії для стабілізації психічного стану дорослих.....	31
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДІВ АРТТЕРАПІЇ В СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ДОРΟΣЛИХ.....	48
2.1. Організація та методологія експериментального дослідження	48
2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження контрольної групи.....	54
2.3. Аналіз результатів дослідження експериментальної групи.....	59
2.4. Практичні рекомендації для стабілізації психічного стану дорослих в умовах війни.....	67
ВИСНОВКИ	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	79
ДОДАТКИ	86

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство стикається з безпрецедентними викликами, що серйозно впливають на психічне здоров'я дорослого населення. Воєнні конфлікти, економічні кризи, пандемії та інші соціально-економічні зміни ведуть до зростання кількості стресових і травмуючих факторів. Ці обставини викликають підвищену тривожність, депресію та емоційне виснаження.

Традиційні методи психологічної допомоги, такі як вербальна терапія, хоча й ефективні, часто не дають можливості повністю виявити і опрацювати глибинні емоційні травми, що формуються під впливом стресових подій. У цьому контексті арттерапія стає перспективним напрямком, оскільки вона використовує невербальні засоби самовираження через творчість, що дозволяє людині опрацювати складні емоції та внутрішні конфлікти на глибшому рівні. Арттерапія сприяє виходу на свідомий рівень підсвідомих переживань і сприяє їх опрацюванню в безпечній формі через творчі процеси, такі як малювання, скульптура, музика, танець тощо.

У світі, де війна, економічні кризи, та інші життєві випробування забирають не тільки фізичні ресурси, а й руйнують внутрішні опори людини, відчуття контролю над власним життям стає розмитим. В умовах постійної небезпеки, тривоги та втрати, коли звичні життєві орієнтири зникають, людина часто відчуває безпорадність перед обличчям хаосу зовнішнього світу. Втрачаються сенси, здатність планувати майбутнє та керувати власними діями. У цьому контексті важливим є пошук способів повернення відчуття контролю та відновлення внутрішньої гармонії, і саме арттерапія може стати дієвим інструментом для цієї мети.

Згідно з психологічними теоріями, контроль над життям і здатність створювати нові сенси є фундаментальними потребами людини, а процес творчості є внутрішньою здатністю, яка допомагає людині переживати автентичність, глибоке задоволення від самовираження і подолання.

У контексті війни, коли людина втрачає контроль над зовнішніми обставинами, важливо знаходити сенс навіть у складних ситуаціях, підкреслюючи, що кожен завжди має свободу вибору свого ставлення до них. Творчий процес може стати тим інструментом, який допомагає відновити відчуття внутрішньої стійкості та гармонії.

Арттерапія, як один із напрямків терапевтичної практики, відкриває унікальні можливості для людини виступати творцем свого внутрішнього світу. Вона допомагає не лише впоратися з емоційними труднощами, але й повернути людині відчуття влади над власним життям через керування процесом творіння.

Мистецтво створює простір, у якому людина може вільно висловлювати свої найглибші почуття та фантазії, зберігаючи контроль над творчим процесом. Арттерапія у цьому контексті стає не лише інструментом для роботи з травмами, але й шляхом до відновлення творчого стану, що дозволяє людині свідомо обирати, що створювати і як реагувати на навколишній світ.

Особливо важливим є те, що арттерапія може бути використана з різними групами дорослого населення, незалежно від їх віку, статі або соціального статусу. Для багатьох дорослих людей, які пережили травматичні події, такі як війна, втрати, зміни у життєвих умовах або робочій сфері, вербальне самовираження може бути ускладненим.

Таким чином, актуальність дослідження впливу засобів арттерапії на психічний стан дорослих визначається зростаючою потребою в інноваційних, доступних і ефективних методах психологічної допомоги, що можуть бути адаптовані до різних категорій дорослого населення. Це дозволяє не лише поліпшити психоемоційний стан людини, але й сприяти довгостроковій стабілізації її психічного здоров'я, допомагаючи впоратися зі стресом, тривожністю, депресією та іншими емоційними розладами.

Мета дослідження: на основі дослідження впливу арттерапії на стабілізацію психічного стану дорослих розробити рекомендації для

психологів щодо ефективного використання арттерапевтичних технік у роботі з психоемоційними розладами.

Об'єкт дослідження: психічні стани дорослих людей.

Предмет дослідження: стабілізація психічного стану дорослих методами арттерапії.

Гіпотеза дослідження: арттерапія є ефективним методом стабілізації психічного стану дорослих, що дозволяє виразити внутрішні переживання та знизити рівень емоційного напруження через творчий процес.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретико-методологічного аналізу описати поняття «психічні стани», розглянути їхні різновиди та описати основні психічні стани, притаманні дорослим.

2. В результаті теоретичного аналізу описати арттерапію як метод стабілізації психічного стану дорослих.

3. Розробити експериментальну процедуру дослідження впливу арттерапії на стабілізацію психічного стану дорослих з підбором відповідних арттехнік.

4. На основі проведеного експериментального дослідження описати характер впливу арттерапевтичних засобів на психічний стан дорослих в умовах війни.

5. На основі теоретичного і експериментального дослідження надати практичні рекомендації для стабілізації психічного стану дорослих в умовах війни.

Наукова новизна полягає у розробці та експериментальній перевірці арттерапевтичних технік, спрямованих на стабілізацію психічного стану дорослих людей у сучасних кризових умовах.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ДОРΟΣЛИХ ЗА ДОПОМОГОЮ АРТТЕРАПІЇ

1.1. Характеристика психічних станів дорослих

Психічний стан людини в сучасних умовах характеризується значною динамікою та чутливістю до зовнішніх і внутрішніх факторів. Під впливом різноманітних чинників, таких як соціальні, економічні, екологічні та політичні умови, психічний стан може змінюватися, набуваючи як позитивного, так і негативного забарвлення. У сучасному суспільстві зростає роль таких аспектів, як високий рівень інформаційного навантаження, швидкі зміни в технологіях, соціальні мережі та глобалізація. Ці фактори призводять до збільшення стресу, тривожності та психічної нестабільності у багатьох людей. За словами Л.І. Анциферової, психічні стани є результатом взаємодії між особистістю та зовнішніми обставинами, а їхня стійкість визначається здатністю особистості адаптуватися до змін та керувати власним емоційним фоном.

З цієї причини сучасні дослідження психічного стану людини підкреслюють важливість емоційної саморегуляції як механізму збереження психічного здоров'я в умовах сучасного світу.

Психічний стан – це тимчасове відображення особистістю ситуації, якому характерна своєрідність психічної діяльності, та яке нерозривно пов'язане з психічними процесами і властивостями особистості, проявляється в єдності переживання та поведінки і має певний час перебігу [68].

У сучасних умовах психічні стани можуть як сприяти підвищенню ефективності діяльності та покращенню комунікації, так і дезорганізувати будь-яку діяльність або взаємодію. Позитивні психічні стани, такі як натхнення, зосередженість, впевненість, можуть стимулювати когнітивні процеси, підвищувати продуктивність та полегшувати соціальну взаємодію. З іншого боку, негативні стани, наприклад, стрес, тривога або розгубленість,

здатні порушити організованість мислення, знизити рівень комунікації та загальмувати продуктивну діяльність [70].

Виникнення і перебіг психічних станів залежать від індивідуальних характеристик особистості, таких як психічні та нейрофізіологічні властивості, попередні психічні стани, життєвий та професійний досвід, вік, фізичний стан, а також від конкретної ситуації. Проте існують типові позитивні та негативні психічні стани, які є спільними для більшості людей як у повсякденному житті (любов, щастя, смуток), так і в професійній діяльності, особливо за екстремальних умов [1].

До позитивних психічних станів належать, зокрема, стани професійної придатності, усвідомлення важливості своєї роботи, радість від успіху, вольова активність та інші.

Психічний стан професійної зацікавленості має величезне значення для ефективності трудової діяльності. Глибокий, обґрунтований інтерес до професійної діяльності є ключовим фактором професійної придатності. Саме поєднання інтересу з волею до роботи формує емоційно-вольову готовність до виконання професійних завдань.

Професійна зацікавленість виражається в усвідомленні значущості своєї праці, прагненні поглиблювати свої знання та активно діяти в своїй сфері. Фахівець, який переживає стан професійної зацікавленості, працює з повною віддачею, відчуваючи при цьому приємні емоційні переживання.

Однак важливо зазначити, що стан професійної зацікавленості повинен поєднуватися з загальною допитливістю. Це сприяє розвитку особистості і запобігає професійній деформації.

У різноманітній та творчій професійній діяльності часто виникають стани, схожі на творче натхнення, яке переживають науковці, митці, письменники та інші творчі працівники. Творче натхнення є складним комплексом інтелектуальних і емоційних компонентів. Воно проявляється у творчому піднесенні, загостренні сприйняття, підвищеній здатності

відтворювати знання, розвитку уяви та працездатності, радості від творчості й нечутливості до втоми.

Цей стан виникає в результаті систематичної праці, великого обсягу знань та глибокого осмислення завдання. Творче натхнення професіонала є результатом поєднання таланту, знань та щоденної наполегливої праці.

Рішучість є важливим психічним станом у багатьох сферах. Це готовність швидко ухвалювати рішення та діяти. Рішучість не повинна плутатися з поспішністю чи необдуманістю. Вона потребує широти мислення, впевненості, досвіду та знань.

Поспішні рішення, так само як і нерішучість, можуть мати негативні наслідки, як у професійному житті, так і в особистому.

Поряд із позитивними психічними станами, у житті та діяльності людини можуть виникати і негативні (астенічні) психічні стани. Негативні стани часто з'являються у складних життєвих ситуаціях, особливо в умовах підвищеного стресу чи екстремальних обставин [72].

Одним із негативних станів є психічне напруження. Воно може виникати через складність завдань, які стоять перед людиною, або через невизначеність ситуації, з якою вона стикається. Наприклад, нерішучість може бути викликана не лише відсутністю впевненості, а й новизною або складністю умов, у яких людина перебуває. Психічне напруження проявляється як на інтелектуальному, так і на емоційному рівні.

Розрізняють операційне (ділове) напруження, яке виникає через труднощі у виконанні конкретних завдань, таких як сенсорне розпізнавання, зорово-рухова координація, чи інтелектуальне навантаження. Це напруження є природним елементом складної діяльності. Емоційне напруження виникає в умовах інтенсивної взаємодії з людьми, наприклад, при роботі з хворими або в конфліктних ситуаціях.

Емоційне напруження може мати як негативні, так і позитивні наслідки. В певних ситуаціях, воно є необхідним для продуктивної інтелектуальної діяльності, оскільки емоції допомагають у виборі правильних рішень.

Емоційна оцінка випереджає інтелектуальне рішення, що дає можливість передбачити найбільш ефективний підхід до вирішення завдання.

Негативне емоційне напруження може призвести до погіршення концентрації, зниження продуктивності та фізичної втоми. Проте, навіть у таких випадках, емоції можуть виконувати коригуючу функцію, допомагаючи уникати помилкових рішень і спрямовуючи до правильних висновків.

Для попередження негативних психічних станів важливо враховувати їхні причини та особливості прояву. Операційне напруження можна зменшити шляхом належного планування та поділу завдань на менші етапи. Емоційне напруження можна контролювати через розвиток емоційної стійкості, саморегуляції та позитивного підходу до проблемних ситуацій.

Також важливо освоїти техніки релаксації, медитації та дихальні вправи, які сприяють зниженню рівня стресу і відновленню емоційного балансу. Важливу роль у знятті емоційної напруги відіграє й арттерапія.

Вплив екстремальних умов діяльності може привести до виникнення у людини специфічного стану – стресу. Поняття стресу в сучасній психології є багатозначним. Ним називається як ситуація цього стану, так і він сам.

Стрес – це специфічний психічний стан нервово-психологічного напруження, що виникає під впливом екстремальних умов діяльності. Хоча поняття стресу багатозначне, воно найчастіше асоціюється з негативним психологічним станом, який погіршує загальну життєдіяльність людини. Відносно стресу у людини не виникає цілеспрямованих і адекватних реакцій. У цьому полягає основна відмінність стресу від напруженого і важкого завдання, на яке (незалежно від його тягаря) людина, що виконує його, реагує адекватно.

У стані стресу виникають ускладнення у здійсненні функцій, пов'язаних зі спрямованістю мислення на вирішення певних завдань [73]. Це відбувається у зв'язку з тим, що стрес виступає як чинник, що руйнує попереднє «емоційне планування», а в кінцевому результаті і всю схему майбутньої діяльності або спілкування. При сильному стресі виникає загальна реакція збудження, і

поведінка людини стає (більшою або меншою мірою) дезорганізованою, рівень виконання різко падає. Ще більше посилення стресу призводить до загального гальмування, пасивності, бездіяльності. Стрес може проявлятися як наслідок зовнішніх ситуацій або внутрішнього психічного напруження. Іноді він викликається складними життєвими обставинами, які порушують нормальний хід діяльності людини. У стресових ситуаціях виникає дезорганізація поведінки, аж до емоційного зриву. Водночас у деяких випадках стрес може мобілізувати сили людини та активізувати її діяльність [67].

Родоначальник теорії стресу Ганс Сельє виокремлював два типи стресу: еустрес – «хороший» стрес, що сприяє мобілізації ресурсів, та дистрес – негативний стрес, який руйнує життєдіяльність [75]. У цьому контексті ми зосереджуємося на дистресі, який є негативним психічним станом і знижує працездатність.

Стрес погіршує здатність людини адекватно реагувати на складні ситуації, навіть якщо вона має достатній рівень підготовки. Однією з головних проблем є дезорганізація мислення та неможливість сконцентруватися на вирішенні завдань. Стрес руйнує попереднє емоційне планування, яке відіграє важливу роль у структурі діяльності.

При сильному стресі поведінка людини стає хаотичною, рівень виконання завдань різко знижується, що призводить до загального стану пасивності. Поглиблення стресу може викликати гальмування, коли людина стає малорухомою або навіть повністю бездіяльною.

Стресори, або чинники, що викликають стрес, можуть бути різноманітними. Емоційно-негативні подразники, такі як невдачі в роботі, страх критики чи відповідальність за важливі рішення, часто стають стресовими тригерами. Однак навіть позитивні події, як-от приїзд близької людини, можуть викликати стрес, особливо якщо вони супроводжуються високим емоційним напруженням.

Здатність протистояти стресу залежить від низки факторів, таких як сила нервової системи, особистісні якості, минулий досвід і ступінь підготовленості. Тренованість до складних умов і розвиток стресостійкості допомагають ефективно справлятися з його негативними проявами.

Оскільки стрес є передусім емоційним станом, важливо працювати над розвитком емоційної стійкості та саморегуляції. Використання технік релаксації, медитації та вправ на дихання допомагають зменшити рівень стресу та відновити емоційну рівновагу.

Стрес також пов'язаний із когнітивними процесами, тому можна говорити про інтелектуальний стрес, який виникає під час складних розумових завдань. Вихід зі стресу, як правило, супроводжується катарсисом — почуттям очищення і полегшення після сильних емоційних переживань.

Неспокій та тривога - це складні психічні стани, які часто супроводжують стресові ситуації та можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на діяльність людини.

Тривожність є психічним станом, викликаним можливими неприємностями, несподіваними змінами у звичній обстановці або діяльності, а також затримкою приємного чи бажаного. Вона проявляється через специфічні переживання, такі як побоювання, хвилювання, порушення спокою. Тривожність відноситься до емоційних станів, але також відіграє важливу роль у мотивації поведінки людини, іноді виступаючи навіть як мотив для дії [10].

Серед чинників, що викликають тривожність, можуть бути несподівані зміни в умовах діяльності, невдачі, помилки, можливість різних неприємностей або тривале очікування результату. За деякими дослідженнями, люди з високим рівнем тривожності краще справляються з простими завданнями, але можуть відставати при вирішенні складних.

Тривожність не завжди заважає успішній діяльності. Її вплив залежить від кількох факторів, зокрема від глибини та тривалості тривоги, адекватності реакції на подразники, рівня самоконтролю та форми, яку приймає цей стан.

Наприклад, якщо тривожність виникає через те, що людина турбується про інших або відповідально ставиться до своєї діяльності, цей стан може стати мотивацією до кращих результатів.

«М'які» форми тривожності можуть бути корисними, адже вони сигналізують про необхідність усунення недоліків, виховання рішучості, сміливості та впевненості в собі. Без такої позитивної тривожності неможливо успішно виконувати багато видів професійної діяльності.

Тривожність стає негативним станом, коли вона виникає через незначні або неадекватні причини, перетворюється на тривале та «в'язке» почуття, і людина втрачає самоконтроль. Така тривожність негативно впливає на діяльність та спілкування, погіршує працездатність і знижує ефективність.

Для попередження негативного впливу тривожності важливо навчитися контролювати свої емоції і розвивати впевненість у собі. Методи, що допомагають знижувати тривожність, включають релаксацію, техніки управління стресом, медитацію та самоконтроль у складних ситуаціях.

Труднощі і можливі невдачі в життєдіяльності за певних умов можуть призвести до виникнення у людини не тільки психічних станів стресу і тривожності, але і стану фрустрації. Буквально цей термін означає переживання розладу (планів), знищення (здумів), краху (надій), марні очікування, переживання невдачі. Однак фрустрація повинна розглядатися в контексті витривалості в життєвих труднощах і реакціях на ці труднощі. Стосовно людини, фрустрацію в найзагальнішому вигляді можна визначити як складний емоційно-мотиваційний стан, що виражається в дезорганізації свідомості, діяльності і спілкування і виникає внаслідок тривалого блокування цілеспрямованої поведінки об'єктивно непереборними або суб'єктивно представленими труднощами. Фрустрація виявляється тоді, коли особисто значимий мотив залишається незадоволеним або його задоволення гальмується, а почуття незадоволення, що виникло при цьому, досягає міри вираженості, що перевищує «поріг терпимості» конкретної людини і виявляє тенденцію до стабілізації. Можна виділити стани, типові реакції, що

з'являються у людей при впливі фрустраторів, тобто перешкод, подразників, ситуацій, що викликають фрустрацію. Типовими реакціями на вплив фрустраторів є агресія, фіксація, відступ і заміщення, аутизм, регресія, депресія та інші. Агресія в умовах фрустрації розуміється в широкому значенні і включає не тільки фізичний напад, але й загрози, ворожість, задиркуватість та озлобленість. Вона може бути спрямована як на осіб, які безпосередньо спричинили фрустрацію, так і на інших людей або навіть на неживі предмети. Людина може «зривати зло» на всіх навколишніх, незалежно від їхньої причетності до проблеми [31].

Існує також феномен автоагресії, коли людина направляє агресію на саму себе, починаючи звинувачувати себе, вигадувати чи перебільшувати власні недоліки [1].

Не кожна фрустрація супроводжується агресією. Вона може проявлятися через депресію, коли людина йде в себе і втрачає інтерес до зовнішнього світу. Депресивні реакції виникають, коли людина не може подолати перешкоду і відчуває безвихідь. Фрустрація може також призвести до стереотипних дій мислення, коли людина зациклюється на проблемі і не може переключитися на інші завдання.

Іноді людина замінює блоковану діяльність іншою, яка здається їй доступнішою. Це може допомогти частково зняти фрустрацію, але водночас призводить до втрати наполегливості та мотивації до досягнення первісної мети.

Часті фрустрації можуть деформувати особистість. Людина стає агресивною, заздрісною, озлобленою або, навпаки, млявою, байдужою, безініціативною. У випадках автоагресії можливе формування нерішучості і втрати ділового оптимізму. Фіксація на фрустраторі призводить до ригідності та стереотипних реакцій.

З іншого боку, якщо людина постійно уникає труднощів шляхом зміни діяльності, це може привести до втрати таких важливих якостей, як працьовитість, наполегливість, цілеспрямованість і організованість.

Щоб уникнути негативних наслідків фрустрації, важливо розвивати стратегії подолання перешкод і емоційного самоконтролю. Позитивні методи боротьби з фрустрацією включають переформулювання проблем, пошук нових шляхів досягнення цілей, а також розвиток стресостійкості.

Персеверація – це нав'язливий, стереотипний психічний стан, що виникає через інерцію мислення або поведінки. Людина застрягає на певних діях, думках або емоціях, незважаючи на те, що ситуація вже змінилася або потребує нових підходів. Це пасивний процес, який важко зупинити, і він часто проявляється як повторення одних і тих самих дій або слів. Персеверація може призвести до зниження продуктивності та ефективності, оскільки людина не здатна адаптуватися до нових умов або викликів.

Ригідність – це стан, що характеризується опором змінам. Це більш активний процес, ніж персеверація, і він проявляється в небажанні або нездатності людини змінювати свої думки, дії або установки. Ригідність часто є показником упертості і відображає особистісне ставлення до змін. Надмірна ригідність може стати на заваді творчості, гнучкості та адаптації в складних умовах.

Як персеверація, так і ригідність можуть негативно впливати на інтелектуальну діяльність людини. Люди, які схильні до ригідності, зазвичай стикаються з труднощами через інертність мислення та небажання змінювати свій підхід, навіть коли це необхідно. Натомість люди з недостатньою ригідністю, або надмірною пластичністю, можуть втрачати стабільність мислення і основні базові ідеї, що також негативно позначається на якості життя.

Для запобігання виникненню персеверації та ригідності, важливим є розвиток у людини таких якостей, як:

1. Почуття обов'язку і відповідальності.
2. Самоконтроль і самокритичність.
3. Наполегливість і мужність.
4. Інтелектуальна активність.

5. Здатність до психічної саморегуляції.

Оволодіння методами саморегуляції, як-от аутогенне тренування, дозволяє підтримувати психічну стійкість, уникати негативних психічних станів і сприяти ефективній адаптації в умовах змін.

Психічний стан можна уявити як певний рівень накопичення психологічної енергії, який визначає загальне функціонування психіки в конкретний момент часу. Це не просто фізіологічна реакція організму, а глибоко особистісний досвід, що включає в себе відгук на внутрішні переживання, уявлення та емоції. У структурі психічного стану значне місце займають переживання. Вони виступають важливим індикатором психічного стану, адже саме через переживання (апатію, страх, тривогу або радість) можна зрозуміти, який саме стан зараз домінує в людині. Ці емоційні реакції завжди супроводжуються фізіологічними змінами, такими як зміни серцевого ритму або рівня напруги, і ці процеси нерозривно пов'язані.

Психічні стани характеризуються такими властивостями, як цілісність, рухливість, відносна стійкість, взаємозв'язок із психічними процесами та властивостями особистості, індивідуальна своєрідність і типовість, крайня різноманітність, а також полярність [35].

Цілісність психічних станів полягає у тому, що вони охоплюють всю психічну діяльність індивіда у певний момент часу, виражаючи взаємодію всіх елементів психіки. Прикладом такої цілісності може бути стан переконання, коли наявні пізнавальні, емоційні та вольові компоненти: знання, емоційна впевненість у цьому знанні, а також вольовий стимул, що спонукає до дій.

Рухливість психічних станів виражається їхньою мінливістю, оскільки вони проходять через певні стадії розвитку – мають початок, динаміку і завершення.

Психічні стани відзначаються відносною стійкістю, що виявляється у менш вираженій динаміці порівняно з психічними процесами (пізнавальними, емоційними чи вольовими). Водночас, ці стани взаємодіють з психічними процесами та властивостями особистості. Наприклад, стан зосередженості

активізує процеси уваги, пам'яті та мислення, а постійне повторення цього стану може стати стійкою властивістю особистості [35].

Різноманітність і полярність психічних станів означають, що кожен стан має свій протилежний еквівалент: активність – пасивність, впевненість – невпевненість тощо.

Психічні стани класифікуються за різними параметрами, що дає можливість краще розуміти їх природу та вплив на особистість. За впливом на індивіда вони можуть бути позитивними чи негативними, стеничними (підвищують активність) або астенічними (знижують активність). За основними формами психіки виділяють інтелектуальні, емоційні, вольові та мотиваційні стани. Наприклад, мотиваційні стани включають інтереси, бажання та прагнення, які спрямовують діяльність на досягнення певної мети. Емоційні стани, такі як настрій або фрустрація, відображають емоційний відгук на події реальності, тоді як вольові стани виявляються через рішучість, цілеспрямованість та наполегливість у досягненні мети. За глибиною психічні стани можуть бути поверхневими або глибокими, за тривалістю – короткочасними або тривалими. Важливим є також ступінь їх усвідомленості, коли деякі стани вимагають високого рівня концентрації та уважності, а інші можуть протікати без чіткого усвідомлення. Наприклад, конфліктні емоційні стани, такі як афект або стрес, часто є результатом інтенсивних внутрішніх переживань, що вимагають значних ресурсів для їх подолання. Класифікація психічних станів:

1. Тривалість стану:

Короткочасні психічні стани: характеризуються швидким розвитком і швидким згасанням (наприклад, реакція на раптову небезпеку або радісну подію).

Тривалі психічні стани: зберігаються протягом тривалого періоду (наприклад, стан депресії або тривоги).

2. Інтенсивність:

Слабко виражені стани: мають мінімальний вплив на діяльність і самопочуття.

Яскраво виражені стани: значно впливають на поведінку і самосприйняття людини.

3. Емоційний зміст:

Позитивні психічні стани: радість, натхнення, любов, що сприяють активізації психічної діяльності.

Негативні психічні стани: тривога, страх, депресія, які можуть знижувати працездатність і психічну стійкість.

4. За ступенем активності:

Активні психічні стани: висока енергія, ініціатива, бажання до дії (наприклад, стан емоційного піднесення).

Пасивні психічні стани: пригнічений настрій, втома, апатія, які характеризуються зниженням активності.

5. Вплив на функціонування організму:

Функціональні стани: спрямовані на підтримку діяльності організму на належному рівні, наприклад, концентрація або мобілізація уваги.

Патологічні стани: порушення нормальної психічної діяльності, що можуть проявлятися у вигляді тривожних розладів, депресії, психозів тощо.

Таким чином, психічні стани є багатовимірними характеристиками психічної діяльності, що відображають специфіку життєдіяльності людини та її взаємодію з довкіллям [18].

Психічний стан дорослих залежить від багатьох чинників, які можна умовно поділити на зовнішні та внутрішні:

- Зовнішні фактори: соціально-економічні умови, рівень стресу на роботі, конфлікти в особистому житті, умови проживання, вплив медіа, війни, катастрофи тощо.

- Внутрішні фактори: психофізіологічний стан організму, особистісні характеристики (темперамент, характер), рівень стійкості до стресу, наявність психічних розладів.

Важливо відзначити, що психічні стани тісно пов'язані з адаптаційними процесами, які сприяють збереженню стійкості особистості та її здатності реагувати на зміни у навколишньому середовищі.

Адаптація людини – це процес взаємодії між організмом та зовнішнім середовищем, який забезпечує можливість нормального функціонування організму в постійно змінних умовах. Людська діяльність завжди пов'язана з середовищем, і для її здійснення необхідні певні умови. Наприклад, навіть незначна зміна температури може спричинити дискомфорт, що підкреслює вразливість організму до зовнішніх факторів. Виживання людини як виду обумовлене здатністю організму підтримувати постійність внутрішнього середовища та адаптуватися до змін зовнішнього світу.

Одним із перших, хто звернув увагу на здатність організму до саморегуляції, був французький фізіолог Клод Бернар. Він стверджував, що організм може існувати завдяки збереженню рівноваги внутрішнього середовища. Ця концепція отримала подальший розвиток у працях американського фізіолога Уолтера Кеннона, який ввів термін «гомеостаз» для позначення динамічної рівноваги систем організму. Гомеостаз підтримується завдяки реакціям організму на внутрішні та зовнішні фактори, що порушують рівновагу. Якщо рівновага порушується і не може бути відновлена, це може призвести до хвороби або адаптації на іншому рівні, що часто проявляється у вигляді хронічних захворювань [18].

Адаптація включає не лише фізіологічну стабільність, але й постійну взаємодію з навколишнім середовищем. Організм не може існувати ізольовано від зовнішнього світу, оскільки потребує ресурсів для підтримки життя, таких як кисень. Отже, адаптація являє собою здатність організму підтримувати внутрішню рівновагу, реагуючи на зміни зовнішніх умов.

Особливістю людської адаптації є те, що вона відбувається на трьох рівнях: фізіологічному, психологічному та соціальному. Людина не тільки взаємодіє з фізичною реальністю, але й інтегрується у соціум, де формуються

її особистісні якості та соціальні навички. Це робить адаптацію людини значно складнішою порівняно з іншими живими організмами.

Незважаючи на велику кількість визначень адаптації, існує два основних підходи до її розуміння:

1. Адаптація як властивість живої саморегулювальної системи, що забезпечує її стійкість до впливу зовнішнього середовища.
2. Адаптація як процес динамічного пристосування до змін середовища.

Функціональний стан організму підтримується завдяки взаємодії трьох рівнів адаптації: фізіологічного, психологічного та соціального.

Адаптивні механізми, які дозволяють людині ефективно справлятися з викликами, можуть включати як зовнішні ресурси (соціальна підтримка, професійна допомога), так і внутрішні (особистісні риси, мотивація, цілі). Однак, недостатня адаптація до умов стресу може призвести до таких порушень, як тривожні або депресивні стани.

Психічна гнучкість є одним з ключових компонентів успішної адаптації. Це здатність людини швидко і ефективно змінювати свої стратегії поведінки та мислення відповідно до нових обставин. Психічна гнучкість дозволяє мінімізувати негативний вплив стресових ситуацій і сприяє більш ефективному вирішенню проблем. Як зазначає А. Лазарус у своїй концепції когнітивної оцінки стресу, саме гнучкість мислення і здатність змінювати свої реакції дозволяють людині адаптуватися до складних ситуацій без руйнівних наслідків для психічного здоров'я.

1.2. Характеристика арттерапії як напрямку психологічної допомоги

Арттерапія, як напрямок психологічної допомоги, здобуває все більшу популярність завдяки своїй здатності забезпечувати ефективне самовираження та самопізнання через творчість. Основні принципи арт-терапії базуються на використанні вербальних і невербальних форм спілкування, що дозволяє

людині досліджувати свій внутрішній світ і знаходити шляхи до емоційного зцілення. Арттерапія – це один з найбільш ефективних способів роботи з людьми будь-якого віку і з будь-якими порушеннями, при цьому для особистості – це спосіб саморозкриття, самовираження, розвитку та шлях до власної гармонізації [36].

Таблиця 1.1.

Погляди вчених щодо сутності поняття «арттерапія»

№	Визначення сутності поняття «арт-терапія»	Учені, які підтримують таке визначення сутності поняття «арт-терапія»
1.	Арттерапія як засіб, який дозволяє піклуватися про емоційний стан та психічне здоров'я людини, групи, колективу засобами художньої діяльності	О. Копитін, Г. Буряковский, Л. Гисневич А. Захарова, Т. Зінкевич-Євстигнеєва, Г. Назолоян, Р. Хайкін
2.	Арттерапія як лікувальне застосування візуального ряду мистецтв: живопису, графіки, скульптури, дизайну та інших форм творчості, в яких візуальний канал комунікації відіграє провідну роль	Л. Лебедева, О. Белая, С. Брукер, О. Сорока
3.	Арттерапія як лікувальне застосування різних форм і видів мистецтва (ізотерапії; бібліотерапії, імаготерапії; музикотерапії, вокало-терапії; кінезотерапії тощо) [49]	К. Кейс, Т. Деллей, П. Джонс, М. Кисельова, М. Авраменко, І. Лубяницька, О. Медведева, Н. Клименюк, О. Вознесенська

Основне завдання арттерапії полягає в тому, щоб посередництвом символів, образів, метафор, через які інформація кодується на несвідомому рівні психіки, «витягнути» певну проблему, що захована за ними, спроектувати її на свідомий рівень та пропрацювати пов'язані з нею емоції та переживання і звільнитися від застарілих чи витіснених емоцій.

Як самостійна галузь теоретичних знань та практичної діяльності, арт-терапія стала формуватися на стику науки і мистецтва на початку ХХ століття. Сьогодні арттерапія («arttherapy», в буквальному значенні цього терміна, означає лікування образотворчим мистецтвом) – це дуже пластичний, напрямок психотерапії, що активно розвивається і розширює сферу свого застосування. Методи і техніки арт-терапії активно використовуються в медицині, педагогіці, соціальній роботі. Основна мета арттерапії – гармонізація внутрішнього стану людини, відновлення її здатності знаходити оптимальний стан, що сприяє активному продовженню життя, набуттю рівноваги. Саме арттерапія є простим та ефективним способом психологічної допомоги, заснованим на творчості та грі, що має широкий діапазон вікового застосування (від дітей до людей похилого віку) [4].

Засобами творчої діяльності людина, через посередництво образів, які вона використовує в арттерапії, транслює своє сприйняття світу та ставлення до нього. Будь-яка творча діяльність – терапевтична по суті та допомагає особі, прийнятним для соціуму способом, зняти напругу, що у неї нагромадилася. У продуктах творчості вигадливо переплітається інформація, джерелами якої є як відкриті, так і глибинні пласти людської душі. Задовго до того, як розвинувся словесний спосіб спілкування, люди намагалися висловлювати свої почуття й емоції за допомогою малюнка. У процесі онтогенезу особа коротко повторює історію філогенетичного розвитку: не навчившись писати, а іноді і говорити, дитина може малювати. Заняття арттерапією дозволяють ще раз пройти цей шлях видового розвитку через свій особистісний розвиток, тобто дають можливість отримати власний емоційний, тілесний та когнітивний досвід у безпечних і комфортних для себе та інших умовах, усвідомлено і продуктивно, для формування особистості в межах свого віку, а також конструктивного функціонування у подальшому житті. Завдяки засобам арттерапії і, в першу чергу, малюванню, людина (не тільки дитина, а й дорослий) вчиться бачити свої проблеми з боку, тим самим отримуючи можливість їх вирішення [4].

Переваги методу арттерапії в тому, що він:

- надає можливість для вираження агресивних почуттів у соціально - прийнятній манері. Малювання, живопис фарбами або ліплення є безпечними способами розрядки напруги;
- прискорює прогрес в терапії. Підсвідомі конфлікти і внутрішні переживання легше виражаються за допомогою зорових образів, ніж у розмові під час вербальної психотерапії.
- дає підстави для інтерпретацій і діагностичної роботи в процесі терапії. Творча продукція зважаючи на її реальності не може заперечуватися пацієнтом;
- дозволяє працювати з думками і почуттями, які здаються непереборними (втрати, смерть, сновидіння);
- допомагає зміцнити терапевтичні взаємини. Елементи збіги в художній творчості членів групи можуть прискорити розвиток емпатії і позитивних почуттів;
- сприяє виникненню почуття внутрішнього контролю і порядку;
- розвиває і посилює увагу до почуттів;
- підсилює відчуття власної особистісної цінності, підвищує художню компетентність [5].

Часто, арттерапія розуміється як турбота про емоційне самопочуття і психологічне здоров'я особистості, групи, колективу засобами художньої діяльності . Від сучасного мистецтва арттерапію відрізняє важливість самого процесу творчості та відсутність особливої необхідності в спеціальних навичках. Говорячи про творчість, з точки зору арттерапії, мається на увазі, не загальноприйняте про нього розуміння, як про процес створення нових матеріальних і духовних цінностей, а як подолання людиною своїх кордонів, розширення меж свого існування, спробу досягнути гармонію в житті, пробудження активності, спрямованої на реалізацію граничних творчих

можливостей. Для виявлення ефективності арттерапевтичного методу в збагаченні соціокультурного досвіду можна виділити наступні критерії:

1. мотиваційно-ціннісний (позитивне емоційне ставлення до арт-діяльності, прагнення і бажання поліпшити якість художніх знань та вмінь, висока продуктивність, рівень самостійності, активність та впевненість у собі);
2. когнітивний (засвоєння художніх уявлень, знань про різні види мистецтва і способах здійснення арт-діяльності; сформованість потреби в самостійній пізнавальній активності; здатність запам'ятовувати інформацію, порівнювати, аналізувати);
3. діяльнісний (засвоєння практичного досвіду в колективній арт-діяльності, досвіду творчої та комунікативної діяльності; внесок у спільну діяльність і психологічну атмосферу колективу, ступінь адаптованості в колективі). У світовій літературі існують різні погляди на лікувальний механізм арт-терапії [4].

Вчені визначають три напрямки в арттерапії, які мають психологічну основу: сублимативний, проектний, арттерапія як зайнятість. Мова мистецтва, фарб, ліній, форм і образів – говорить нам про те, що дуже складно виразити за допомогою слів. Арттерапія пов'язана, головним чином, з так званими візуальними мистецтвами (живописом, графікою, фотографією, скульптурою, а також їх різними комбінаціями з іншими формами творчої діяльності). Це та галузь, яка використовує невербальну мову мистецтва для розвитку особистості, як засіб, що дає можливість контактувати з глибинними аспектами нашого духовного життя, з внутрішньою реальністю, що складається з наших думок, почуттів, сприйняття і життєвого досвіду. Арттерапія ґрунтується на тому, що художні образи здатні допомогти нам зрозуміти самих себе і через творче самовираження зробити своє життя щасливішим. Метод арттерапії привабливий тим, що він в основному використовує невербальні способи самовираження і спілкування. У процесі творчості активно задіяна права півкуля мозку, яка в звичайному житті не так часто використовується людиною. Нормальний, гармонійний розвиток

особистості передбачає рівноцінний розвиток обох півкуль і, відповідно, нормальну міжпівкульну взаємодію. Більш того, деякі види активності людини вимагають саме роботи правої півкулі – творчість, інтуїція, освіта, дружба, побудова родини, виховання дітей, любов, романтизм у любовних відносинах [4].

Арттерапія апелює до внутрішніх, самозцілюючих ресурсів людини, тісно пов'язаних з її творчими можливостями. Відмінною рисою людини є здатність, і одночасно потреба, у відображенні свого внутрішнього світу. Ця особливість дозволяє активно переробляти інформацію, яка надходить ззовні. У результаті – у психіці індивіда виробляються різні адаптивні механізми. Вони дозволяють людині краще пристосовуватися до життя, бути більш успішною в постійно мінливому світі. У процесі взаємодії зі світом людина прагне усвідомити себе як особистість, зрозуміти свою роль в житті, залишити «слід». Цей слід залишається не тільки у вигляді господарської діяльності, а й у продуктах її активної психічної діяльності. Однією з яскравих форм її прояву можна вважати мистецтво і творчість, що є наслідком процесів переробки інформації при взаємодії з навколишнім світом. Причому особистість буде розвиватися гармонійно, якщо ці процеси несуть конструктивний характер.

Використовувані в арт-терапії прийоми вербального і невербального зворотного зв'язку можуть включати активне спостереження, переформулювання висловлювань, селективні питання, констатацію відображених в малюнку, вчинках і міміці почуттів, повідомлення арт-терапевтом про свої почуття і асоціаціях з малюнком, що обмежують впливи й інші прийоми. У ході обговорення з учасниками занять їх творчої продукції психолог використовує різні прийоми. Переживаючи створювані образи, людина знаходить свою цілісність, неповторність та індивідуальність, відбувається досягнення певних цілей, таких як: вираз емоцій і почуттів, пов'язаних з переживаннями своїх проблем, самого себе; активний пошук нових форм взаємодії зі світом; підтвердження своєї індивідуальності,

неповторності та значимості; підвищення адаптивності в постійно мінливому світі (гнучкості); зростання рівня толерантності свідомості особистості [5].

Перш за все, фактично кожна людина (незалежно від свого віку, культурного досвіду і соціального положення) може брати участь в арт-терапевтичній роботі, яка не вимагає від неї великих здібностей до образотворчої діяльності або художніх навичок. Кожна людина, будучи дитиною, малювала, ліпила, грала. Тому арттерапія практично не має вікових обмежень у використанні. Немає підстав говорити і про наявність будь-яких протипоказань до участі тих чи інших людей в арттерапевтичному процесі.

Арттерапія задіює переважно засоби невербального спілкування. Символічна комунікація є однією з основ образотворчого мистецтва, дозволяє людині часто більш точно висловити свої переживання, по-новому побачити конкретну життєву ситуацію, усвідомити свої життєві та професійні проблеми і знайти завдяки цьому шлях до їх вирішення. Арттерапія є засобом вільного самовираження і самопізнання. Вона має «інсайт-орієнтований» характер, передбачає атмосферу взаємної довіри в терапевтичній групі, високу терпимість і увагу до внутрішнього світу людини.

Образотворча діяльність є потужним засобом зближення людей, своєрідним мостом між психологом і клієнтом. Це особливо є цінним у ситуаціях взаємного відчуження, при ускладненнях в налагодженні контактів, наприклад, у робочому колективі, у спілкуванні з приводу занадто складного і делікатного предмета. Образотворча діяльність у багатьох випадках дозволяє обходити «цензуру свідомості», тому представляє унікальну можливість для дослідження несвідомих процесів, вираження й актуалізації латентних ідей і станів, тих соціальних ролей та форм поведінки, які знаходяться у «витісненому» вигляді, або слабо проявлені в повсякденному житті. Продукти образотворчого творчості є об'єктивним свідченням настроїв та думок людини, що дозволяє використовувати їх для ретроспективної, динамічної оцінки стану, проведення відповідних досліджень і зіставлень.

Арттерапевтична робота в більшості випадків викликає у людей позитивні емоції, допомагає подолати апатію і безініціативність, сформувати більш активну життєву позицію. Арттерапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції і зцілення. Вона відповідає фундаментальній потребі в самоактуалізації: розкриття широкого спектра можливостей людини та затвердження нею свого індивідуального і неповторного способу буття в світі. Безперечно, арттерапія як засіб вільного самовираження та самопізнання через художню творчість допомагає усвідомити та оцінити свої почуття, образи минулого, життєвий сценарій та перспективність майбутнього і успішно віднайти внутрішні ресурси та досягнути само зцілення. Арттерапія ефективно актуалізує емоційно-образне переживання і відповідно забезпечує внутріособистісну комунікацію, засвоєння нових ролей, звільнення від традиційних патернів поведінки і перехід на інший рівень особистісного становлення та розвитку.

Арттерапія базується на врахуванні індивідуальних особливостей кожної людини. Індивідуальний підхід є одним із найважливіших і найбільш фундаментальних принципів, оскільки кожна людина має унікальний життєвий досвід, емоційний стан і психологічні потреби. Засобами арттерапії можна побудувати терапевтичний процес таким чином, щоб він враховував ці індивідуальні особливості та був максимально ефективним для конкретної людини.

Першим етапом у застосуванні індивідуального підходу є оцінка стану людини. Арттерапевт вивчає емоційний стан, рівень стресу, тривожність, минулий досвід, який може впливати на сучасний психічний стан людини. Наприклад, для людей, які пережили травматичний досвід, важливо адаптувати терапію таким чином, щоб уникнути повторної травматизації і поступово допомагати вивільнити емоції, пов'язані з травмою.

Кожна людина на початку терапії має різний рівень емоційної відкритості. Деяким людям легше виразити свої емоції через більш вільні форми, такі як абстракція або імпровізація, в той час як інші відчувають себе

безпечніше, використовуючи структуровані методи, як робота з конкретними образами або символами.

Техніки можуть варіюватися в залежності від емоційного стану. Для тих, хто відчуває значну тривогу або пригніченість, можна запропонувати більш розслаблюючі методи, наприклад, малювання аквареллю, створення абстрактних форм або роботу з природними матеріалами. Для осіб, які потребують вираження сильних емоцій, таких як гнів або розчарування, можуть бути ефективними більш активні техніки, наприклад, малювання великими мазками, використання яскравих фарб, робота з глиною або пап'є-маше.

Засобами арттерапії можливо підібрати методи, техніки та матеріали, які найбільш відповідають характеру людини. Наприклад, для однієї людини може бути більш ефективним малювання або скульптура, тоді як для іншого – колаж або абстрактні форми мистецтва

Арттерапія слугує ефективним способом стабілізації психоемоційного стану. оскільки дозволяє не лише виразити внутрішні переживання, але й відновити відчуття контролю над власним життям через процес творчості її ефективність пояснюється кількома ключовими механізмами:

Емоційне розвантаження і катарсис: арттерапія дозволяє людині виразити глибокі емоції через творчість, що полегшує психоемоційний стан і сприяє катарсису. Це допомагає знижувати рівень стресу, тривоги та інших негативних станів.

Самовираження і самоусвідомлення: Творчий процес стимулює самовираження, допомагаючи краще зрозуміти власні емоції та внутрішній світ. Це підвищує усвідомлення своїх потреб, бажань та проблем, що сприяє емоційній гармонії.

Підвищення самооцінки: Створення чогось унікального сприяє формуванню почуття досягнення та гордості за власні зусилля. Це позитивно впливає на самооцінку і загальний психічний стан.

Зниження ригідності мислення: арттерапія заохочує гнучкість мислення та креативність, допомагаючи долати ригідність і стереотипність у поведінці й сприйнятті світу. Це дозволяє легше адаптуватися до змін і нових життєвих викликів.

Розвиток навичок саморегуляції: Участь у творчому процесі допомагає людині навчитися краще контролювати свої емоції, підвищувати стійкість до стресу і розвивати ефективні стратегії подолання негативних переживань.

Таким чином, арттерапія не лише допомагає знизити рівень негативних психічних станів, але й активно сприяє розвитку позитивних емоцій, таких як внутрішня гармонія, спокій, почуття задоволення, що робить її цінним інструментом у збереженні і відновленні психологічного благополуччя.

1.3. Методи арт-терапії для стабілізації психічного стану дорослих

Вагомою перевагою арттерапії є її різноманітність методів і напрямків, що дозволяє адаптувати терапію до індивідуальних потреб і вподобань людини. Це робить арт-терапію універсальним інструментом для стабілізації психічного стану, оскільки кожна людина має свій унікальний емоційний світ, способи самовираження та реагування на стресові ситуації. Різні види арттерапії – від малюнкової терапії та роботи з пластичними матеріалами до музикотерапії, драматерапії, казкотерапії та хореотерапії – забезпечують багатогранний підхід до зняття психоемоційної напруги, розвитку саморегуляції та відновлення гармонійного емоційного стану.

У цьому розділі буде розглянуто основні методи арттерапії, їхні специфічні форми і вплив на психічний стан дорослих. Кожен із методів має свої унікальні особливості та терапевтичний потенціал, дозволяючи підбирати найефективніші способи допомоги для конкретної людини залежно від її емоційних потреб і переживань.

Оскільки арттерапія передбачає застосування різних видів мистецтва, науковці класифікували їх на окремі групи, щоб спростити вибір та

застосування конкретних напрямів цього методу. Загальноприйнятими видами арттерапії є:

1. Ізотерапія – передбачає роботу з малюнком, кольорами, а також роботу з пластичними матеріалами, як глина та пластилін.
2. Бібліотерапія – передбачає роботу з літературними творами.
3. Музикотерапія – базується на впливі музики на емоційний стан людини.
4. Казкотерапія – передбачає роботу з казками, притчами та легендами.
5. Кінезітерапія або терапія рухом – включає танцювально-рухові вправи.
6. Драматерапія – передбачає постановку та розігрування сцен чи сюжетів.
7. Ігрова терапія – включає використання рольових ігор, які дозволяють учасникам експериментувати з новими моделями поведінки та отримувати емоційний зворотний зв'язок.
8. Лялькотерапія – заснована на ідентифікації особи з персонажем (лялькою), що допомагає йому безпечно проектувати свої емоції на іншу фігуру.
9. Хореотерапія – використовує танець як засіб фізичного і емоційного самовираження.

Ізотерапія – це один із напрямків арт-терапії, який передбачає використання образотворчих засобів і можливостей для особистісного зростання. Терапія образотворчою творчістю, в першу чергу малюванням, що дозволяє клієнту відчувати і зрозуміти самого себе, виразити вільно свої думки та почуття, мрії та надії, розвинути емпатію, бути самим собою, а також звільнитися від негативних переживань [73].

Малювання розвиває чуттєво-рухову координацію. Його переваги в порівнянні з іншими видами діяльності полягають в тому, що воно вимагає узгодженої участі багатьох психічних функцій. На думку фахівців, малювання

бере участь в покращенні взаємодії півкуль головного мозку, оскільки в процесі малювання координується образне мислення, пов'язане в основному з роботою правої півкулі мозку, і абстрактно-логічне, за яке відповідає ліва півкуля. В основі багатьох сучасних теорій в сфері інтерпретації мистецтва лежать ідеї, запропоновані в працях К. Г. Юнга, зокрема вчений надавав важливого значення символам, вважаючи, що через зображення символів в малюнках проявляється несвідоме. Згідно з концепцією К. Г. Юнга, область несвідомого, колективного або індивідуального, може проявитися в мистецтві через образи та символи, їх зміст бере свій початок в несвідомому, яке є джерелом творчості. Під час малювання клієнт отримує можливість виразити свої емоції, бажання, мрії, а також переосмислити відносини в різних життєвих ситуаціях. Цей процес допомагає безпечно стикатися з травматичними чи неприємними образами, сприяючи глибшому усвідомленню себе та навколишнього світу. Малювання стає інструментом для дослідження власних можливостей, моделювання взаємовідносин і вираження різноманітних емоцій, включно з негативними. Завдяки цьому воно широко використовується для зняття психічної напруги, подолання стресу, а також для корекції неврозів і страхів [5].

Проективний малюнок може застосовуватися як у індивідуальній, так і у груповій роботі. Його основне завдання полягає в тому, щоб допомогти клієнту виявити та усвідомити власні проблеми й переживання. Задаючи тематику малюнків, можна спрямувати увагу клієнта на важливі аспекти його життя, допомогти зосередитися на конкретних проблемах, які потребують вирішення.

Тематика малюнків може бути різноманітною та стосуватися як індивідуальних, так і групових питань. Це дозволяє учасникам через графічні зображення або малюнки виражати свої почуття та думки. Метод проективного малюнка особливо цінний тим, що дозволяє працювати з емоціями, які людина з певних причин не може усвідомити чи виразити вербально.

Бібліотерапія передбачає роботу з літературними творами, включаючи творче прочитання, обговорення та аналіз текстів, філософської або будь-якої іншої літератури, яка може мати позитивний вплив на емоційний стан і когнітивні процеси людини. Цей аспект бібліотерапії спрямований на активне залучення пацієнта в процес читання. Не просто читання тексту, а його інтерактивне опрацювання – включаючи спроби уявити себе на місці головного героя, аналізувати його дії, ставлення до життя, подій та конфліктів. Читач, взаємодіючи з літературою, може побачити своє життя через призму літературного сюжету, що допомагає глибше осмислювати свої проблеми, страхи чи радощі. Літературні персонажі часто стають моделями для поведінки, емоційної реакції або подолання життєвих труднощів. Читач може асоціювати себе з героями, їх переживаннями та викликами, що сприяє емоційному катарсису та пошуку нових моделей поведінки. У літературі можна знайти приклади, як люди справляються з подібними труднощами, що дає надію та віру в власні сили. Це знижує відчуття самотності та ізоляції, адже через текст людина розуміє, що її переживання не унікальні. Тексти, особливо літературні твори, надають можливість отримати емоційну підтримку. Пацієнт, занурюючись у літературний світ, може на деякий час забути про свої проблеми, отримати натхнення або новий погляд на ситуацію. Книги з терапевтичною метою допомагають уникнути емоційного вигорання та забезпечують «перезавантаження» через інтерактивний діалог із текстом. Також, читаючи про складні ситуації, людина може отримати впевненість, що вихід є завжди, навіть з найскладніших обставин. Після прочитання тексту важливо обговорити прочитане з терапевтом або групою. У процесі такого обговорення відбувається рефлексія та осмислення отриманої інформації. Пацієнти можуть аналізувати мотиви героїв, порівнювати їх з власними життєвими ситуаціями, що сприяє глибшому усвідомленню себе та своїх емоцій. Це також розвиває емпатію, навчає розуміти не лише себе, але й інших. Літературні твори можуть заспокоювати через свою структуру, мову або сюжети. Під час занурення в текст, людина має можливість відволіктися від

реальних проблем і тимчасово уникнути нав'язливих думок, що зменшує рівень тривожності та стресу. Спокійні або надихаючі сюжети мають заспокійливий ефект.

Читання допомагає розвивати здатність до співпереживання. Ідентифікуючи себе з персонажами, пацієнт починає краще розуміти не лише себе, але й інших. Це важливий аспект міжособистісних взаємин, оскільки розвиток емпатії допомагає уникнути конфліктів, покращує комунікативні навички та знижує емоційну напругу у взаємодії з іншими людьми.

Через літературні тексти люди можуть краще усвідомлювати свої внутрішні конфлікти, бажання та страхи. Творче читання стимулює саморефлексію, що допомагає людині стати більш усвідомленою у своїх діях і реакціях. Це сприяє розвитку емоційної саморегуляції та більш глибокому розумінню себе.

Бібліотерапія також стимулює роботу мозку, оскільки читання та аналіз текстів розвивають когнітивні функції: мислення, пам'ять, увагу. Це може бути особливо корисно для дорослих, які хочуть покращити свої інтелектуальні здібності, що позитивно впливає на їх впевненість у собі та загальне психологічне здоров'я.

Музикотерапія є одним із найдавніших і найпоширеніших методів арт-терапії, що ґрунтується на використанні музики для поліпшення психічного та емоційного стану людини. Музика здатна глибоко впливати на наші емоції та психофізіологічні процеси. Вона має здатність викликати різні емоційні реакції, від радості до заспокоєння, і є ефективним засобом для регуляції настрою та зниження стресу.

Вплив музикотерапії ґрунтується на тому, як слухач сприймає музику. Ритм, мелодія, гармонія і тональність музичних творів можуть викликати різні емоційні стани, як позитивні, так і негативні. Музика певної частоти чи ритму може викликати розслаблення або стимуляцію, що дозволяє пацієнту налаштуватися на потрібний емоційний стан.

Активне виконання музики, гра на музичних інструментах або вокал також є частиною музикотерапії. Це дозволяє не лише слухати музику, але й активно взаємодіяти з нею. Гра на інструментах допомагає людині випустити накопичену емоційну енергію та звільнити внутрішню напругу. Спів, особливо, коли він виконується у групі, може також сприяти розвитку комунікативних навичок та емоційної експресії.

У деяких випадках терапевт заохочує пацієнта імпровізувати за допомогою музичних інструментів або свого голосу. Така діяльність дозволяє вільно виразити емоції, не обмежуючись строгими правилами чи структурою, і це часто допомагає людині глибше зануритися у свої почуття та переживання. Одним із найбільш розповсюджених підходів у музикотерапії є використання музики для релаксації. Спеціально підібрані музичні твори (зазвичай спокійного темпу, з плавними мелодіями та гармоніями) допомагають пацієнту розслабитися, знизити рівень тривожності та стресу, покращити сон та зняти психоемоційну напругу.

Слухання або виконання музики дозволяє вивільнити пригнічені емоції. Для людей, яким важко висловлювати свої почуття словами, музикотерапія стає засобом вираження емоцій. Це важливо в умовах, коли накопичені емоції можуть спричинити психічні або фізичні проблеми. Музика дозволяє випустити гнів, смуток, радість або страх у здоровий спосіб.

Таким чином, музикотерапія є універсальним інструментом для стабілізації психічного стану, який допомагає людині виражати емоції, знижувати стрес, покращувати емоційну стабільність та загальне психічне здоров'я. Вона сприяє внутрішній гармонії, саморефлексії і покращенню якості життя.

Казкотерапія – метод, що використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, вдосконалення взаємодії з навколишнім світом.

Вона є потужним засобом для дослідження внутрішнього світу людини, опрацювання емоційних та когнітивних проблем і зміцнення психологічної

стійкості. Казкові сюжети відображають загальнолюдські проблеми та конфлікти, що дозволяє людині ідентифікувати себе з героями, символами або ситуаціями, представленими в казках, і через їх призму аналізувати свої власні переживання.

Існують такі можливості роботи з казкою:

1. Використання казки як метафори. Текст і образи казок викликають вільні асоціації, що стосуються особистого життя клієнта, і потім ці метафори і асоціації можуть бути обговорені.
2. Малювання за мотивами казки. Вільні асоціації проявляються в малюнку, і далі можливий аналіз отриманого графічного матеріалу.
3. Обговорення поведінки і мотивів дій персонажа, що є приводом до обговорення цінностей поведінки людини, виявляє систему оцінок людини в категоріях: добре - погано.
4. Програвання епізодів казки. Програвання епізодів дає можливість дитині або дорослому відчувати деякі емоційно значущі ситуації і програти емоції;
5. Використання казки як притчі-повчання. Підказка за допомогою метафори варіанту розв'язання ситуації.
6. Творча робота за мотивами казки (дописування, переписування, робота з казкою) [5].

Казки використовують метафори і символи, які дозволяють людині безпосередньо не говорити про власні проблеми, але при цьому шукати рішення через долю казкових героїв. Людина починає ідентифікувати себе з певними персонажами, в яких вона бачить відображення власних переживань. Це дозволяє набути нового погляду на власні труднощі, побоювання і внутрішні конфлікти.

Казкові сюжети часто демонструють способи подолання перешкод, через що пацієнт починає асоціювати казкові рішення з можливими виходами з його власних проблемних ситуацій. Метафоричне мислення сприяє творчому підходу до вирішення реальних життєвих труднощів, зменшуючи

психологічний тиск та розширюючи перспективу бачення проблем. У процесі аналізу казкових сюжетів та персонажів пацієнт часто переживає інсайти - глибокі розуміння своєї ситуації або можливих рішень. Важливим є етап обговорення та інтерпретації казки, коли пацієнт разом із терапевтом розбирає символи та приховані смисли, що дозволяє інтегрувати нові моделі поведінки у своє життя.

На заключному етапі казкотерапії пацієнт може створити свою власну казку, що дозволяє йому не тільки відрефлексувати на власні проблеми, але й активно впливати на розвиток сюжету, тим самим підсвідомо впливаючи на свою реальність. Це формує відчуття контролю над ситуацією та зміцнює віру в позитивні зміни.

Таким чином, казкотерапія є ефективним методом для роботи з емоційними, когнітивними і поведінковими проблемами дорослих. Вона допомагає зміцнити внутрішню стійкість, знайти нові шляхи вирішення життєвих труднощів і знизити рівень тривожності через символічні казкові сюжети.

Кінезітерапія, або терапія рухом, є однією з ефективних форм арттерапії, що базується на використанні руху як засобу самовираження та гармонізації психічного стану. Основна мета кінезітерапії полягає в тому, щоб за допомогою танцювально-рухових вправ зняти емоційне напруження, звільнити пригнічені почуття та відновити емоційну рівновагу. Це особливо корисно для тих людей, які відчувають труднощі в вербалізації своїх переживань або блокують свої емоції через стрес, травматичні події чи інші психологічні фактори.

Основні компоненти кінезітерапії:

Танцювально-рухова терапія є ключовим елементом кінезітерапії і полягає в роботі з тілом через танець. Пацієнт під керівництвом терапевта виконує танцювальні рухи, які допомагають висловити внутрішні емоції, переживання та думки. Важливим аспектом є те, що не існує «правильних» або

«неправильних» рухів - кожен рух відображає унікальний внутрішній стан людини, її емоції та почуття.

До кінезітерапії також входять вправи на релаксацію та дихальні техніки, які спрямовані на зняття фізичного і психічного напруження. Глибоке дихання і м'які плавні рухи сприяють заспокоєнню нервової системи, зменшенню тривожності і допомагають досягти внутрішньої гармонії.

Рухова медитація є технікою, яка поєднує усвідомлене виконання рухів з медитаційним станом. Ця практика допомагає пацієнту зосередитися на своєму тілі, бути присутнім у поточному моменті та вивільняти емоційні блоки через м'які і ритмічні рухи.

Кінезітерапія має потужний вплив на нервову систему. Виконання рухових вправ стимулює викид ендорфінів (гормонів радості), таким чином допомагаючи знизити рівень стресу та тривожності. Рух дозволяє організму позбутися накопиченої напруги і стресу через фізичну активність, створюючи ефект розрядки.

Завдяки руху людина може краще розуміти і регулювати свої емоції. Рухові вправи допомагають ідентифікувати приховані емоції, вивільнити їх і поступово навчитися керувати своїм емоційним станом. Це важливо для тих, хто має проблеми з емоційною експресією або контролем гніву.

Кінезітерапія сприяє розвитку усвідомлення тіла. Пацієнт вчиться бути уважним до своїх тілесних відчуттів, рухів і реакцій, що сприяє формуванню більш тісного зв'язку між тілом та емоціями. Це допомагає людині краще розуміти сигнали, які її тіло посилає, і реагувати на них відповідно.

Практика руху і танцю допомагає людям розкріпачитися, зняти фізичні та емоційні затиски, що часто сприяє підвищенню самооцінки і самовпевненості.

Люди стають більш прийнятливими до свого тіла та емоційних переживань, що сприяє зміцненню почуття внутрішньої цілісності та гармонії.

У групових сесіях кінезітерапії пацієнти навчаються взаємодіяти з іншими через рух. Це розвиває соціальні навички, вміння бути частиною

команди і водночас розвивати власну індивідуальність. Такі вправи можуть допомогти у розвитку емпатії, покращенні комунікації та вмінні вирішувати конфлікти.

Рух дозволяє випустити на поверхню та вивільнити емоції, які часто не знаходять вербального вираження, особливо після травматичних подій. Це може стосуватися як пригніченого гніву, так і глибокого смутку чи страху. Кінезітерапія створює безпечне середовище, де ці емоції можуть бути висловлені через рух і не завдати шкоди ні людині, ні її оточенню.

Драматерапія – це психотерапевтичний метод, який базується на використанні театральних технік, таких як постановка, розігрування сцен та рольове перевтілення, для вирішення особистих і емоційних проблем. Цей підхід дозволяє пацієнту краще розуміти свої емоції, переживання та моделі поведінки, експериментуючи з ними в безпечному і контрольованому середовищі.

Пацієнти перевтілюються в різні ролі, що дозволяє їм відійти від звичного образу себе і досліджувати нові емоційні стани чи моделі поведінки. Це допомагає поглянути на проблеми з іншої перспективи, що може бути особливо корисним у процесі пошуку рішень або подолання внутрішніх конфліктів.

У драматерапії пацієнти часто беруть участь у створенні та розіграванні сценаріїв, які відображають їхні життєві ситуації або внутрішні конфлікти. Завдяки цьому пацієнт має можливість відтворити та осмислити свої проблеми, зіткнутися з емоціями, які могли бути приховані, і знайти нові способи реагування на стресові або складні життєві обставини. Імпровізаційні елементи дозволяють пацієнтам вільно виражати свої емоції, діяти спонтанно і водночас аналізувати свої внутрішні реакції. Це розвиває гнучкість мислення і сприяє подоланню ригідності у поведінці та емоційних реакціях.

Драматерапія часто проводиться в груповому форматі, де учасники взаємодіють один з одним через ролі і сценарії. Це допомагає розвивати

навички соціальної взаємодії, вчить співпраці, емпатії і більш ефективної комунікації. Групова динаміка також забезпечує підтримку, сприяє відчуттю приналежності і знижує відчуття ізольованості.

Завдяки відтворенню і переживанню різних емоційних станів через рольові ігри, пацієнти можуть виражати та опрацьовувати емоції, які зазвичай важко вербалізувати. Це допомагає вивільнити пригнічені емоції, такі як страх, злість або сум, що сприяє емоційному зціленню. Процес перевтілення у нові ролі сприяє глибшому усвідомленню своїх внутрішніх переживань, мотивацій та поведінкових патернів. Людина може побачити свої проблеми з іншого боку, що допомагає краще розуміти себе та свої реакції на різні ситуації.

Драматерапія створює безпечне середовище для вираження емоцій, що значно знижує рівень тривожності. Можливість спробувати нові моделі поведінки та отримати позитивний зворотний зв'язок зміцнює впевненість у собі, що також сприяє зниженню стресу і покращенню емоційного стану. Завдяки тому, що в драматерапії учасники експериментують з різними життєвими ситуаціями та ролями, вони розвивають гнучкість мислення і поведінки. Це допомагає легше адаптуватися до змін у реальному житті, а також ефективніше справлятися з новими чи складними життєвими обставинами.

Драматерапія розкриває творчий потенціал людини, стимулюючи її до нестандартного мислення і пошуку нових шляхів вирішення проблем. Творчий процес допомагає знаходити несподівані рішення, що в свою чергу підвищує впевненість у своїх силах і сприяє розвитку креативності.

Таким чином, драматерапія є потужним методом терапії, який допомагає не тільки краще зрозуміти свої емоції та внутрішні конфлікти, але й розвивати навички соціальної взаємодії, адаптації до життєвих змін, а також зміцнювати емоційну стабільність.

Ігрова терапія – це метод психологічної корекції, заснований на використанні рольових ігор, який дозволяє пацієнтам досліджувати та

експериментувати з різними моделями поведінки у безпечному середовищі. Цей підхід надає можливість учасникам не лише краще розуміти свої емоції та реакції, але й отримувати важливий емоційний зворотний зв'язок від інших учасників або терапевта.

Основні компоненти ігрової терапії:

Рольові ігри: Учасники приймають на себе різні ролі, що дозволяє їм експериментувати з різними соціальними і поведінковими моделями. Це допомагає зрозуміти, як певні дії і реакції впливають на оточення, а також на власні емоції і сприйняття. Такий підхід особливо корисний для людей, які мають труднощі з комунікацією, соціальною адаптацією або самовираженням.

Емоційний зворотний зв'язок: Граючи різні ролі, учасники отримують зворотний зв'язок від інших людей щодо їхньої поведінки. Це допомагає вчитися оцінювати, наскільки їхні дії сприяють або, навпаки, заважають налагодженню відносин, комунікації чи розв'язанню конфліктів.

Безпечне експериментування: Ігрова терапія створює безпечне середовище, де пацієнти можуть спробувати нові моделі поведінки, без страху за наслідки. Це дозволяє людині краще адаптуватися до реальних життєвих ситуацій, оскільки вона вже «проживає» їх в рамках терапевтичної гри.

Креативність і емоційна гнучкість: Ігри стимулюють креативність і допомагають розвивати емоційну гнучкість, оскільки в різних ситуаціях пацієнти можуть обирати нові способи реагування на емоційні виклики. Це важливо для зниження рівня стресу і розвитку здатності до адаптації.

Ігрова терапія надає учасникам можливість практикувати соціальні навички, включаючи комунікацію, співпрацю та розв'язання конфліктів. Це особливо корисно для людей, які відчують труднощі у взаємодії з іншими, а також для тих, хто прагне поліпшити свою здатність встановлювати та підтримувати соціальні зв'язки.

У процесі рольових ігор пацієнти мають змогу краще розуміти свої емоційні реакції, потреби та цілі. Це сприяє розвитку самосвідомості та допомагає краще зрозуміти, як їхні дії та поведінка впливають на оточення.

Ігрова терапія надає можливість учасникам знизити рівень стресу та напруги завдяки тому, що вони можуть безпечно і вільно виражати свої емоції через гру. Вона також допомагає зняти емоційний тиск, накопичений у повсякденному житті, що позитивно впливає на загальний психоемоційний стан.

Оскільки ігрова терапія передбачає постійне перебування в нових ролях і соціальних ситуаціях, пацієнти вчаться контролювати свої емоції, пристосовувати їх до різних умов та реагувати на зміни у зовнішньому середовищі.

Ігрові сценарії часто відтворюють реальні життєві виклики та ситуації, що вимагають прийняття рішень. Завдяки цьому пацієнти вчаться краще орієнтуватися у стресових ситуаціях, приймаючи більш ефективні та зважені рішення.

Граючи в рольові ігри, пацієнти отримують не лише зворотний зв'язок, але й емоційну підтримку від терапевта та інших учасників. Це допомагає зміцнювати почуття безпеки, що важливо для людей, які переживають сильні емоційні стани або мають психологічні травми.

Лялькотерапія активно використовується в роботі як з дітьми, так і з дорослими. Це метод психотерапії, заснований на роботі з ляльками, що допомагає пацієнтам проектувати власні емоції, переживання та внутрішні конфлікти на інші об'єкти, такі як ляльки чи інші символічні персонажі. Цей підхід особливо ефективний для опрацювання глибинних емоційних проблем, таких як страхи, тривожність або стресові ситуації, оскільки дозволяє робити це непрямим способом через гру.

Основні компоненти лялькотерапії:

Ідентифікація з персонажем:

Пацієнт ідентифікується з персонажем (лялькою), створюючи емоційний зв'язок із фігурою, яка стає своєрідним посередником для вираження емоцій і переживань. Через цей процес пацієнт може більш

безпечно вивільняти свої емоції, оскільки лялька виступає посередником між ним і його внутрішнім світом.

Проекція емоцій на ляльку:

Лялькотерапія дозволяє пацієнтам переносити свої емоції та внутрішні конфлікти на ляльку, що допомагає їм більш усвідомлено опрацьовувати складні почуття. Це дозволяє символічно виразити страхи, агресію, сором або інші важкі емоції, що пацієнт може не готовий прямо озвучити або вербалізувати.

Безпечне опрацювання конфліктів:

За допомогою ляльок пацієнти можуть працювати над своїми внутрішніми конфліктами та страхами у безпечній і контрольованій обстановці. Це дозволяє їм опанувати важкі емоції через гру, яка надає відчуття захищеності та емоційної дистанції від власних переживань.

Символічне вираження емоцій:

Лялькотерапія дозволяє пацієнтам символічно виражати свої почуття та страхи, використовуючи для цього ляльки як символи. Така форма символічної роботи допомагає глибше зрозуміти емоційні стани та конфлікти, які можуть бути складними для усвідомлення або відкритого обговорення.

Завдяки можливості вільно висловлювати свої емоції через ляльок, пацієнти можуть знижувати рівень тривожності. Перенос емоцій на ляльку дозволяє безболісно опрацьовувати стресові ситуації, не відчуваючи прямої загрози або тиску.

Лялькотерапія сприяє гармонізації емоційного стану, оскільки пацієнт поступово вчиться контролювати свої емоції і розуміти їхню природу. Робота з ляльками допомагає людині пережити складні емоції і здобути нові способи емоційної регуляції, що позитивно впливає на загальний психологічний стан.

Хореотерапія, або танцювальна терапія, є потужним методом, що використовує рух і танець як засіб фізичного та емоційного самовираження. Вона базується на ідеї, що через рухи тіла можна відобразити внутрішні емоційні процеси, а також гармонізувати стан людини на фізичному,

емоційному та психологічному рівнях. Хореотерапія допомагає зняти напругу, звільнити накопичені емоції та сприяє внутрішньому оновленню через тілесну активність.

Хореотерапія дозволяє людині виразити свої почуття, думки та емоційні стани через рухи тіла. Танцювальні рухи можуть бути довільними, інтуїтивними або керованими терапевтом, залежно від конкретних потреб пацієнта. У процесі танцю пацієнти можуть безпечно виразити ті емоції, які складно вербалізувати або усвідомити.

Фізична активність, яку передбачає танець, сприяє зняттю м'язової напруги, що часто є наслідком стресу або емоційних блоків. Завдяки руху активуються різні м'язові групи, що допомагає вивільнити накопичену енергію та зменшити психофізичний дискомфорт.

Танцювальна терапія сприяє емоційному розвантаженню та зменшенню стресу. Завдяки танцю, пацієнти можуть вивільняти негативні емоції, такі як гнів, страх або сум, через рух. Це створює відчуття полегшення та покращує загальний емоційний фон.

Хореотерапія допомагає гармонізувати емоційні та фізичні процеси через синхронізацію рухів тіла з внутрішніми ритмами. Танцювальні рухи можуть сприяти встановленню рівноваги між фізичним і психологічним станом, що сприяє внутрішній гармонії.

Усі види арттерапії є універсальними, що дає змогу застосовувати їх як у груповій, так і в індивідуальній терапії. Різноманітність підходів розширює можливості терапевта, дозволяючи адаптувати сесію до віку, уподобань, емоційного стану та життєвих обставин клієнта.

Таким чином, було розглянуто теоретичні аспекти стабілізації психічного стану дорослих за допомогою арт-терапії. Дослідження зосереджувалося на вивченні психологічних особливостей психічних станів дорослих, сутності арт-терапії як ефективного напрямку психологічної допомоги та методів, що використовуються для стабілізації емоційного стану.

Психічні стани дорослих являють собою складні інтегративні утворення, які включають одночасно емоційний, когнітивний і поведінковий аспекти особистості. Вони відображають не лише реакції на конкретні життєві обставини, але й внутрішні процеси, пов'язані з адаптацією до навколишнього середовища, стосунків із соціумом та особистісними переживаннями.

У стресових умовах, таких як війна, ці стани характеризуються підвищеним рівнем тривожності, дистресу та емоційного виснаження.

Емоційний компонент психічного стану- відображає рівень напруження, тривожності, страху або спокою та задоволення, які переживає людина в конкретний момент. У дорослих, які перебувають у стресових умовах, емоційний стан часто характеризується домінуванням негативних емоцій, таких як страх, розгубленість або відчуття безпорадності. Це може супроводжуватися зниженням настрою та відчуттям безнадії.

Когнітивний компонент психічного стану – включає мислення, сприйняття та увагу, які формують загальну картину світу й визначають реакцію на події.

У стресових умовах когнітивні процеси можуть бути порушені, наприклад, через домінування тривожних думок, труднощі у концентрації уваги, підвищену вразливість до негативної інформації та схильність до катастрофічного мислення.

Поведінковий компонент психічного стану- проявляється у формі дій, реакцій і способів взаємодії з оточенням. У кризових умовах поведінка дорослих може коливатися від апатії та уникання соціальних контактів до агресивності чи надмірної активності. Поведінкові реакції часто визначаються спробами подолати внутрішнє напруження.

Психічні стани у стресових умовах, відображаються у підвищеному рівню тривожності. Виникає через невизначеність, страх за себе та близьких, постійний вплив загрозової інформації. Характеризується відчуттям небезпеки, напруженістю, роздратованістю та очікуванням найгіршого.

Дистрес-виражається у відчутті перевантаження, яке може супроводжуватися емоційним виснаженням. Може призводити до втрати працездатності, підвищеної емоційної вразливості та фізичного виснаження.

Емоційне виснаження, часто є наслідком тривалого стресу.

Характеризується зниженням енергії, мотивації та емоційної реактивності, відчуттям апатії та байдужості.

Стабілізація психічного стану дорослих потребує інтегрованого підходу, який враховує їхні індивідуальні особливості та адаптаційний потенціал.

Розуміння емоційних, когнітивних і поведінкових особливостей дозволяє ефективно працювати з внутрішніми станами, сприяючи гармонізації та відновленню психоемоційного балансу. Інтеграція арт-терапії як одного з методів психологічної допомоги є перспективним напрямком для стабілізації психічного стану в умовах війни.

Арттерапія є одним із сучасних методів психологічної допомоги, що використовує творчість як інструмент для вираження емоцій, усвідомлення внутрішніх переживань та опрацювання стресових станів.

Ефективність роботи залежить від точності підбору техніки, що враховує особистісні особливості, запити та емоційний стан клієнта. Індивідуальний підхід дозволяє не лише стабілізувати емоційний стан, але й сприяє розкриттю внутрішнього потенціалу, розвитку стресостійкості та гармонізації психічного здоров'я. Арттерапевтичні методики є універсальним інструментом, який може бути успішно використаний як у груповій, так і в індивідуальній роботі, створюючи простір для творчого самовираження та емоційного відновлення.

Її універсальність полягає в доступності для різних вікових та соціальних груп, а також у можливості адаптації технік до потреб конкретного клієнта.

Арттерапія сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку стресостійкості та гармонізації емоційного стану через активацію внутрішніх ресурсів особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДІВ АРТТЕРАПІЇ В СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ДОРΟΣЛИХ

2.1. Організація та методологія експериментального дослідження

Експериментальне дослідження було розроблено для оцінки ефективності методів арттерапії у стабілізації психоемоційного стану дорослих, зокрема для зниження рівня ситуативної тривожності та стресу. Основний акцент було зроблено на використанні мандалотерапії як центрального інструменту терапії.

Експеримент було проведено на базі НУ «Запорізька політехніка» восени 2024 року. Учасниками стали студенти віком від 18 до 40 років, здобувачі першого і другого курсу денного відділення спеціальності 053 «Психологія». Загалом вибірку становили 49 респондентів, серед яких були представники як чоловічої, так і жіночої статі. Респонденти були розподілені на дві рівні групи.

Експериментальна група включала 24 респондента. Учасники проходили програму мандалотерапії. Основна мета для цієї групи полягала у зниженні рівня тривожності за допомогою арттерапевтичних методів.

Контрольна група включала 25 респондентів.

Учасники контрольної групи не зазнали жодного терапевтичного впливу та виконували роль базового порівняння. Дані контрольної групи використовувалися для оцінки природної динаміки психоемоційного стану без зовнішніх втручань.

Дослідження передбачало виконання таких основних завдань:

- 1) Діагностика та аналіз рівня психічного стану дорослих на початковому етапі, до впровадження арт-терапевтичних методів.
- 2) Розробка та впровадження арт-терапевтичної програми, яка спрямована на стабілізацію психічного стану дорослих.

3) Оцінка ефективності застосованої програми за результатами повторної діагностики.

Для оцінки психічного стану учасників застосовувалися наступні діагностичні методики:

Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) (Додаток А). Цей інструмент дозволяє визначити рівень емоційного напруження та виявити ступінь тривожності, викликані конкретними ситуаціями.

Шкала суб'єктивних одиниць стресу (SUDS) (Додаток Б) . Методика забезпечує можливість кількісної оцінки рівня стресу, який відчуває людина в момент проведення тестування.

Дослідження проходило у три ключові етапи:

1) Діагностичний етап – проведено первинне опитування учасників обох груп з використанням обраних методик для оцінки їхнього психічного стану на початку навчальної пари.

Отримані результати дали змогу визначити початковий рівень тривожності та суб'єктивного стресу.

2) Експериментальний етап – учасники експериментальної групи брали участь у розробленій арттерапевтичній програмі. Програма арттерапії була розроблена з урахуванням потреб експериментальної групи та спрямована на стабілізацію психічного стану, зниження рівня тривожності та покращення емоційного самопочуття. Основний акцент було зроблено на мандалотерапію, як одній із найбільш ефективних методик для гармонізації психоемоційного стану. Контрольна група не залучалася до активної психотерапевтичної роботи. Протягом заняття студенти контрольної групи займалися стандартною навчальною діяльністю, що дозволило зберегти об'єктивність порівняльного аналізу.

Підсумковий етап: після завершення арттерапевтичної програми було проведено повторну діагностику обох груп за допомогою тих самих методик.

Отримані дані були використані для аналізу ефективності програми.

Для оцінки ефективності методів арт-терапії були використані результати первинного та повторного опитування респондентів експериментальної та контрольної груп. Основна мета полягала в аналізі динаміки змін рівня ситуативної тривожності та стресу у відповідь на впровадження арт-терапевтичної програми.

1. Методи оцінки: тест Спілбергера-Ханіна:

Тест Спілбергера-Ханіна вважається одним із найбільш поширених та науково обґрунтованих методів для оцінки тривожності. Цей інструмент дозволяє всебічно вивчати тривожність як у ситуативному (реактивному) аспекті, так і як стійку рису особистості, що є важливим для психологічної діагностики. Тестова анкета містить 40 тверджень, які розділені на дві шкали: 20 пунктів спрямовані на аналіз ситуативної тривожності, а інші 20 – на визначення рівня тривожності як диспозиційної характеристики особистості.

Згідно з теоретичними положеннями Ч. Спілбергера, ситуативна тривожність є короткочасним емоційним станом, що проявляється через відчуття напруги, тривоги та нервозності у відповідь на специфічні зовнішні умови. Цей стан має динамічну природу, залежить від обставин та відображає реакцію індивіда на стресові або екстремальні події. Інтенсивність ситуативної тривожності може змінюватися залежно від характеру ситуації та індивідуальної спроможності адаптуватися.

Тривожність як особистісна риса, у свою чергу, визначається як схильність до сприйняття навіть нейтральних або малозначущих ситуацій як загрозливих. Це внутрішня диспозиція є основою для формування специфічних реакцій тривоги, які нерідко можуть бути непропорційними до реальної загрози. Спілбергер акцентує увагу на тому, що тривожність супроводжується суб'єктивним переживанням емоційного напруження, що корелює з активацією вегетативної нервової системи.

Модифікація тесту, запропонована Ю.Л. Ханіним у 1976 році, враховує специфіку психологічної практики в пострадянському просторі. Ця адаптована версія забезпечує можливість дослідження реактивної тривожності як

емоційного стану, що формується під впливом актуальних обставин. Такий підхід дозволяє детально оцінити рівень напруженості, тривоги та занепокоєння, які людина відчуває у конкретний момент часу.

2. Універсальність шкали Спілбергера-Ханіна робить її цінним інструментом не лише для діагностики, але й для моніторингу впливу стресових факторів та оцінки ефективності різноманітних психологічних втручань, включаючи арт-терапію. Таким чином, цей метод є незамінним у практиці психолога, зокрема у дослідженнях впливу емоційного стану на поведінку та адаптацію особистості.

Шкала суб'єктивних одиниць дистресу «SUDS використовується в психотерапії та інших методиках психологічного втручання для оцінки рівня стресу або дискомфорту, який викликається певною ситуацією. Це допомагає людині бути більш свідомою, визначати свої емоції та ефективніше контролювати їх.

Шкала суб'єктивних одиниць дистресу (Subjective units of distress scale – SUDS) – це шкала для вимірювання суб'єктивної інтенсивності занепокоєння чи стресу, що переживається людиною в даний момент. Дану шкалу було розроблено Джозефом Вольпе у 1969 році.

Шкала від 0 до 10, де 0 – найменший рівень відчуття дистресу, 10 – найбільший.

SUDS може використовуватися як зразок для професіоналів /професіоналок або спостерігачів/спостерігачок для оцінки рівня впливу стресу, прогресу терапії чи лікування.

SUDS досить універсальна і може застосовуватись для індивідуальної самодіагностики спеціаліста безпосередньо після надзвичайної події, а також в процесі подальшої терапевтичної роботи з людиною, що зазнала впливу травматичної події.

Дана шкала широко використовувався в когнітивно-поведінкових методах терапії тривожних розладів.

Програма стабілізації психічного стану за допомогою методів арт-терапії.

Для досягнення стабілізації психоемоційного стану респондентів експериментальної групи була застосована техніка мандалотерапії. Оскільки психічний стан є багатоконпонентним феноменом, що включає емоційну сферу, рівень тривожності, стресостійкість та самооцінку, використання мандалотерапії дозволяє здійснити всебічний вплив на особистість.

Ця діагностично-терапевтична техніка, спрямована на розкриття актуальних проблем особистості.

Ціль: розмістити небезпечне в психіці (почуття, ситуацію, історію, проблему, травму) у колі та зробити його в такий спосіб безпечним.

Завдання :

- створити, намалювати мандалу по обраній темі (проблемі);
- побачити виявлене несвідоме у колі, дисоціювати та поміркувати;
- здійснити діалог свідомого і несвідомого, виявленого в колі;
- знайти ресурси та безпечні способи вирішення ситуації виходу із травми.

травми.

Інвентар- аркуш паперу формату А-3, пензля, фарби, баночка з водою.

Вік від 12 років та старше.

Час 50 хвилин

Алгоритм роботи, інструкції та виконання техніки:

1. На аркуші паперу намалювати простим олівцем максимально велике коло.
2. Провести 2-3 хвилинну медитацію.
3. Заповнити коло символами, образами, кольорами.
4. Аналітичний діалог.

Підписати малюнок та поставити дату, а також вказати, де знаходиться вершина зображення.

Дати відповідь на запитання.

1. Розкажіть, що ви створили?

2. Як ви можете назвати свою роботу
3. Які відчуття вона викликає у вас зараз?
4. Які почуття ви відчували у процесі малювання?
5. Яке смислове та енергетичне навантаження несуть у собі різні
6. елементи вашого малюнку?
7. Чи є у роботі центральний елемент?
8. Що ви можете розповісти про нього?
9. Чи пов'язаний центральний елемент із периферією?
10. Чи це важливо для вас?
11. Чи є в роботі кордони?
12. Які їхні функції?
13. Чи є у роботі динаміка?
14. Яка частина роботи сприймається вами як найбільш ресурсна?
15. Який саме ресурс вона містить?
16. З яким аспектом вашого життя можна співвіднести цей малюнок?
17. Якби малюнок міг звернутися до вас, що б він сказав?
18. Якби ви відповідали йому, якою була б ваша відповідь?

Діагностичні та терапевтичні критерії:

Суть техніки – організувати діалог свідомого із несвідомим. Те, що ми малюємо це завжди зображення проблеми, того, що наповнює душу людини зараз.

– Центральний елемент кола – це «Я - людина», його справжнє «Я» в даний момент життя.

– Відсутність чіткого центру може говорити про те, що людина не ідентифікує себе чітко, не розуміє, куди йде; йому зараз час переходу, роздумів, зміни курсу життя.

– Простір за колом – це світ.

– Якщо кордону немає, то людина не завжди може сказати «ні». Якщо межі чітко окреслені, людина розуміє, де її простір, а де починається

простір інших людей. Колючки, дріт та загострені елементи свідчать про агресивне ставлення до світу та про актуальність теми кордонів загалом.

- Наявність зв'язку між центром та межами (периферійними елементами) може символізувати вміння повідомляти про свої ідеї та потреби світу, взаємодіяти з світом. Якщо такий зв'язок відсутній, то людина існує сама по собі, у неї кілька притуплена потреба контактувати зі світом.

- Рух - це символ динаміки у душевному просторі клієнта. Якщо рух по годинної стрілки – значить енергія спрямована на творення, розширення кордонів, саморозвиток, накопичення знань. Якщо проти вартовий – це процес завершення чогось, прощання, відпускання, переходу. Якщо немає руху, то можна припустити тривале стан спокою, застою, можливо, депресії.

- Два дерева, два будиночки, різні елементи у мандалі, як правило, символічно відображають членів сім'ї чи значних близьких людей.

- Чим більше рослинних елементів у мандалі, тим більше людина чесна у відносинах із собою та світом.

- Чим більше чогось незвичайного, довільного, зрозумілого лише самій людині – тим краще, вільніше людина проявляє себе, не переймаючись оцінкою оточуючих.

- Усі прямі лінії у малюнку часто пов'язують із чоловічими енергіями, усі плавні – з жіночими

Висновки: Техніка діагностично-терапевтична. Розкриває актуальні проблеми людини. Допомогає побачити те, що не усвідомлювалося, знайти ресурси та способи вирішення, таким чином знизити тривожність, заспокоїтись.

2.2 Аналіз отриманих результатів дослідження контрольної групи

За результатами методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)» на початку експерименту були отримані наступні результати (табл. 2.1.)

Таблиця 2.1.

**Результати методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної)
тривожності»**

Рівень вираженості	Кількість учасників	Відсоток
Низький рівень	2	8
Середній рівень	13	52
Високий рівень	10	40

Виходячи з отриманих результатів, можемо зробити наступні висновки:

52% респондентів мають середній рівень тривожності, що вказує на те, що більшість учасників відчують помірну емоційну напругу. Це свідчить про наявність ситуативної тривожності, яка може залежати від зовнішніх обставин та рівня стресу.

40% респондентів характеризуються високим рівнем тривожності, що є сигналом про необхідність більшої уваги до цієї групи та потенційної потреби у психологічній підтримці або терапевтичному втручанні.

8% респондентів мають низький рівень тривожності, що вказує на їхню здатність до ефективної саморегуляції та емоційної стабільності в умовах стресу.

Таблиця 2.2.

**Результати методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної)
тривожності»**

Рівень вираженості	Кількість учасників	Відсоток
Низький рівень	2	8
Середній рівень	13	52
Високий рівень	10	40

В результаті другого тестування контрольної групи було отримано ті ж самі показники, що й на початковому етапі дослідження. (Табл. 2.2.)

Відсутність змін у рівнях тривожності вказує на те, що без втручання, спрямованого на стабілізацію психоемоційного стану, природна динаміка тривожності не зазнає суттєвих змін.

Збереження однакових показників підтверджує, що психоемоційний стан учасників контрольної групи залишився на тому ж рівні, що свідчить про важливість цілеспрямованих заходів, для досягнення позитивних змін.

Порівняння з експериментальною групою, в якій були відзначені позитивні зрушення, демонструє, що саме впровадження арттерапевтичних методів є ключовим фактором у зниженні рівня тривожності та стабілізації психоемоційного стану.

Для наочності дані контрольної групи подані на Рис. 2.1.:

На початку експерименту В кінці експерименту.



Рисунок 2.1. Результати методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) на початку та в кінці експерименту»

Аналіз даних, отриманих за шкалою суб'єктивних одиниць дистресу (SUDS), виявив певну динаміку змін у контрольній групі. Результат контрольної групи до початку експерименту представлені на рис. 2.2.

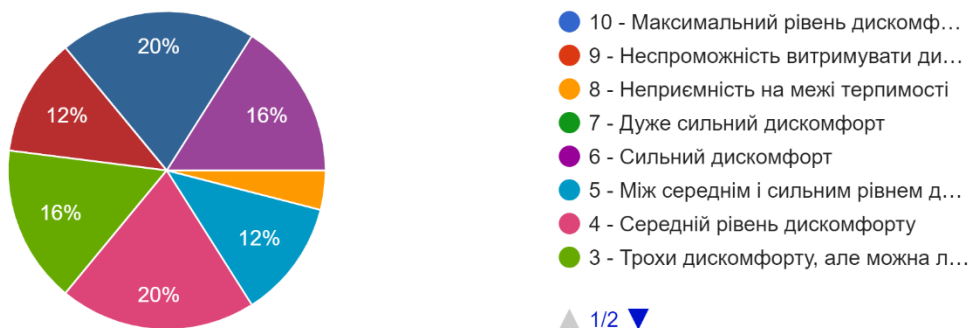


Рисунок 2.2. Результати на початку експерименту

Результат контрольної групи наприкінці експерименту представлені на рис. 2.3.

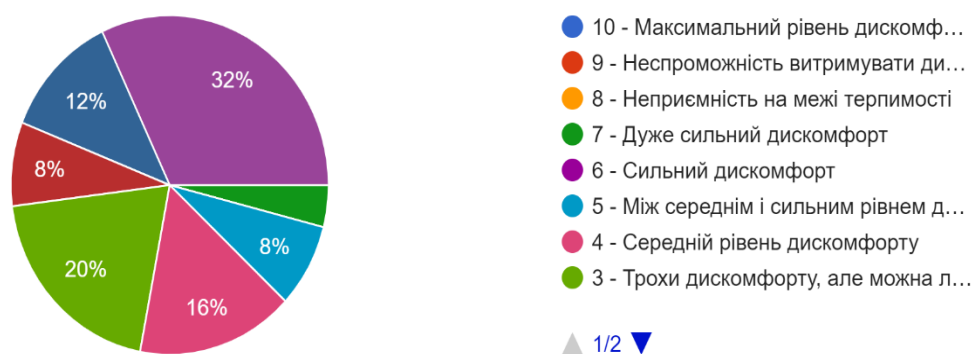


Рисунок 2.3. Результати наприкінці експерименту

Порівняння результатів на початку та наприкінці експерименту дозволяє зробити наступні висновки:

Відсутність дискомфорту – на початку експерименту, цей стан зазначили 16% респондентів, наприкінці експерименту кількість таких респондентів зросла до 32%. Збільшення на 16% свідчить про зменшення загального рівня стресу у частини учасників.

Дуже легкий стрес: спочатку стан «дуже легкого дискомфорту» відзначили 20% респондентів, наприкінці експерименту ця частка зменшилася до 12%. Зниження на 8% може свідчити про перехід цієї категорії до стану «Відсутність дискомфорту».

Рівень «легкого дискомфорту» зазначили 12% на початку експерименту, а наприкінці - лише 8%. Зниження на 4% демонструє тенденцію до стабілізації стану.

Трохи дискомфорту: цей стан зазначили 16% респондентів на початку і 20% наприкінці експерименту. Збільшення на 4% може бути пов'язане із суб'єктивним сприйняттям стресу.

Середній рівень стресу: спочатку «середній рівень стресу» був у 20% респондентів, а наприкінці – у 16%. Зниження на 4% вказує на зменшення частки респондентів із помірним рівнем стресу.

Між середнім і сильним стресом: на початку цей стан зазначили 12%, а наприкінці – 8%. Зниження на 4% свідчить про певне зменшення інтенсивного стресу.

Дуже сильний стрес: на початку та наприкінці експерименту рівень «дуже сильного стресу» залишився незмінним (4%), що свідчить про стабільність у цій категорії.

Кількість респондентів, які зазначили «Відсутність дискомфорту», зросла вдвічі (з 16% до 32%). Це свідчить про природню адаптацію або зниження загального рівня стресу у частини учасників.

Зменшення дистресу середнього рівня: частка респондентів із середнім або помірно вираженим стресом зменшилася на 8%, що також свідчить про стабілізацію стану.

Частка респондентів із «дуже сильним стресом» залишилася незмінною, що може вказувати на стійкість високого рівня стресу без цілеспрямованого втручання.

Отримані результати демонструють, що природна динаміка психоемоційного стану в контрольній групі не забезпечує суттєвого

покращення стану учасників. Це підкреслює важливість впровадження спеціалізованих методів, таких як арттерапія, для ефективної стабілізації психічного стану

2.3. Аналіз результатів дослідження експериментальної групи

Результати методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)» спочатку експерименту подані у таблиці 2.3.1:

Таблиця 2.3.

Результати методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (на початку експерименту)»

Рівень вираженості	Кількість учасників	Відсоток
Низький рівень	2	8
Середній рівень	14	59
Високий рівень	8	33

Результати тесту Спілбергера-Ханіна на початку експерименту демонструють наступний розподіл рівнів ситуативної тривожності серед учасників експериментальної групи:

Низький рівень тривожності (2 респонденти, 8%). Невелика кількість респондентів із низьким рівнем тривожності свідчить про те, що лише невелика частина групи має достатню стресостійкість та емоційну стабільність у відповідь на стресові ситуації. Ці учасники мають високу здатність до саморегуляції та менше схильні до проявів емоційного напруження.

Середній рівень тривожності (14 респондентів, 59%). Переважна більшість респондентів перебуває на середньому рівні тривожності, що є типовим для більшості дорослих у стресових умовах. Цей показник свідчить

про помірний рівень ситуативного емоційного напруження, який, зазвичай, залежить від зовнішніх обставин і може змінюватися залежно від умов.

Високий рівень тривожності (8 респондентів, 34%). Значна частина респондентів демонструє високий рівень тривожності, що вказує на наявність сильного емоційного напруження та підвищеної чутливості до стресових ситуацій. Це може свідчити про труднощі в емоційній саморегуляції та високу потребу в психотерапевтичній підтримці.

Результати тестування після мандалотерапії (Додаток В) показують наступний розподіл рівнів ситуативної тривожності серед учасників експериментальної групи: (табл. 2.4.)

Таблиця 2.4.

Результати методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (на початку експерименту) (після експерименту)

Рівень вираженості	Кількість учасників	Відсоток
Низький рівень	7	29
Середній рівень	9	38
Високий рівень	8	33

Після мандалотерапії кількість респондентів із низьким рівнем тривожності зросла з 2 до 7 осіб, що становить 29% порівняно з 8% на початку.

Зростання на 21% вказує на те, що значна частина учасників досягла стану емоційної стабільності та здатності ефективно управляти своїми емоціями.

Частка респондентів із середнім рівнем тривожності зменшилася з 58% (14 осіб) до 38% (9 осіб).

Зменшення на 20% свідчить про те, що більшість учасників цієї категорії перейшли до групи з нижчим рівнем тривожності, що є позитивним результатом мандалотерапії.

Кількість респондентів із високим рівнем тривожності залишилася незмінною (8 осіб, 33%). Мандалотерапія не вплинула на респондентів із високим рівнем тривожності, що може свідчити про необхідність додаткових чи альтернативних методів роботи з цією групою. Незважаючи на це, частка цієї групи від загальної кількості зменшилася через збільшення респондентів із низьким рівнем тривожності.

Загальна кількість респондентів із низьким рівнем тривожності суттєво зросла, а з середнім рівнем – зменшилася. Це свідчить про ефективність мандалотерапії для стабілізації психоемоційного стану в середньому і низькому діапазоні тривожності. Відсутність змін у групі з високим рівнем тривожності може вказувати на потребу в індивідуалізованих підходах або більш інтенсивній терапії для цієї категорії респондентів.

На кругових діаграмах наочно представлено результати рівнів тривожності до та після проведення мандалотерапії (рис 2.4.):

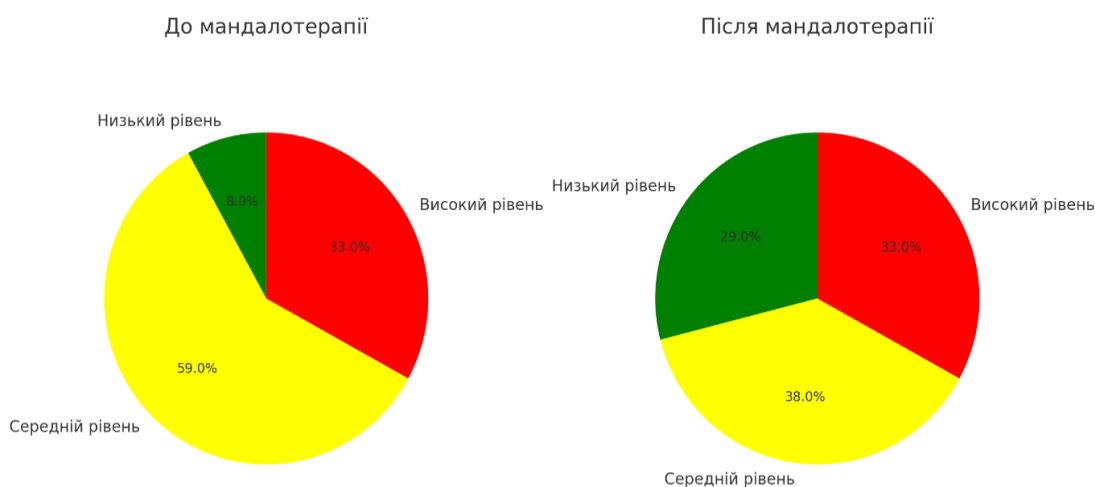


Рисунок 2.4. Результати рівнів тривожності учасників експериментальної групи до та після проведення мандалотерапії

Аналіз даних, отриманих за шкалою суб'єктивних одиниць дистресу (SUDS), виявив певну динаміку змін у експериментальній групі.

Результат експериментальної групи до початку експерименту представлений на рисунку 2.5.

24 ответа

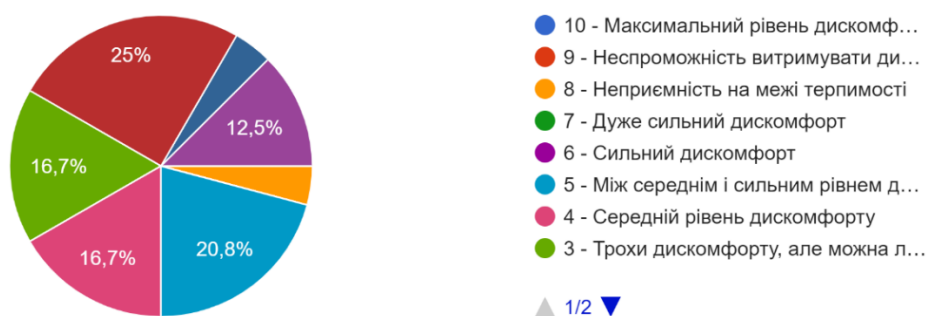


Рис. 2.5 Результат експериментальної групи до початку експерименту

Результат експериментальної групи після мандалотерапії представлений на рисунку 2.6.

24 ответа

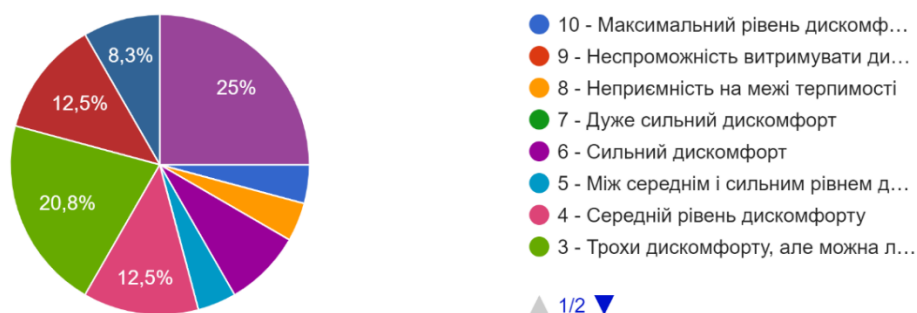


Рис 2.6. Результат експериментальної групи після експерименту

Відсутність дискомфорту: на початку: 12.5% респондентів, наприкінці: 25.0% респондентів. Зростання на 12.5% свідчить про суттєве покращення емоційного стану частини учасників, які перестали відчувати будь-який дискомфорт.

Дуже легкий дистрес: на початку: 4.2%, наприкінці: 8.3%. Зростання на 4.1% вказує на перехід частини респондентів із вищих рівнів стресу до менш вираженого.

Легкий стрес: на початку: 25.0%, наприкінці: 12.5%. Зниження на 12.5% демонструє покращення стану, коли респонденти з легким стресом перейшли до категорій із меншими проявами стресу.

Трохи дискомфорту: на початку: 16.7% , наприкінці: 20.8%. Зростання на 4.1% може свідчити про суб'єктивне сприйняття стану частиною респондентів або про перехід із вищих рівнів до цієї категорії.

Середній рівень стресу: на початку: 16.7%, наприкінці: 12.5%. Зниження на 4.2% демонструє позитивний вплив мандалотерапії.

Між середнім і сильним: на початку: 20.8%, наприкінці: 4.2%. Зниження на 16.6% є суттєвим досягненням, що підтверджує ефективність впроваджених методів.

Сильний, неприємність на межі терпимості, максимальний рівень дискомфорту на початку не були представлені, наприкінці їх частка зросла (по 8.3% для сильного та 4.2% для максимального рівня), що може бути результатом суб'єктивного загострення стану у кількох учасників.

До початку експерименту лише 12.5% учасників відчували відсутність стресу. Після завершення мандалотерапії ця кількість зросла до 25%, що вдвічі більше.

Це свідчить про те, що техніки арт-терапії допомогли частині учасників перейти у стан психологічного комфорту, зменшивши їхній стресовий стан до рівня, який вони не вважають стресовим.

Значна частина учасників із середнім рівнем стресу, який на початку становив 16.7%, перейшла до категорій із меншим рівнем проявів, наприклад, «Легкий» або «Трохи дискомфорту». Це підтверджує, що мандалотерапія є ефективною технікою для гармонізації внутрішнього стану та зниження рівня емоційної напруженості.

Частка респондентів із середнім рівнем стресу зменшилася з 16.7% до 12.5%, що є показником загальної тенденції до стабілізації психоемоційного стану.

Респонденти, які залишили категорію середнього рівня стресу, здебільшого перейшли до груп із менш вираженими рівнями, наприклад, «Дуже легкий» або «Відсутність дискомфорту».

Частка респондентів із категорії «Між середнім і сильним» зменшилася з 20.8% до 4.2%, що свідчить про успішний вплив арт-терапії на емоційну напруженість.

Зменшення рівня стресу до більш помірних значень підтверджує ефективність методів арт-терапії, як засобу стабілізації психоемоційного стану.

Після завершення експерименту в категорії «Сильний» з'явилися 8.3% учасників, яких не було до початку терапії. Це може бути пов'язано із суб'єктивним загостренням стану деяких респондентів, яке може бути викликане індивідуальними особливостями сприйняття арт-терапевтичної техніки або певними життєвими подіями.

Для респондентів, які залишилися в категоріях із високими рівнями стресу, необхідно розглянути індивідуальні підходи, наприклад, залучення технік когнітивно-поведінкової терапії або інших глибших релаксаційних практик.

Поява категорії «Максимальний рівень дискомфорту» Хоча ця категорія становить лише 4.2%, її наявність після терапії свідчить про необхідність додаткової уваги до респондентів, які мають гострі реакції на стрес.

Аналіз відгуків респондентів після проведення мандалотерапії:

Багато учасників зазначили, що процес створення мандали допоміг їм розслабитися, випустити внутрішнє напруження та отримати стан спокою:

«Дуже сподобалось, це мене сильно заспокоїло.»

«Вправа допомогла мені розслабитися.»

«Малювання для мене як медитація, допомогло вивільнити думки та емоції.»

Аналіз: Це свідчить про ефективність мандалотерапії як інструменту для зменшення ситуативної тривожності та релаксації.

Емоційна саморефлексія: учасники зауважили, що створення мандали дозволило їм краще зрозуміти свої емоції та внутрішній стан:

«Створюючи мандалу, я зрозуміла, що маю стійкі кордони і можливості розвитку.»

«Зелені лінії для мене символізували коріння, що постійно росте.»

«Ця терапія допомогла виплеснути емоції та зобразити їх у своїй мандалі.»

Аналіз: Малювання мандали сприяє усвідомленню власного стану, саморефлексії та емоційному очищенню.

Естетичне задоволення та творчий ресурс: декілька респондентів відзначили, що процес малювання був захопливим та приносив естетичне задоволення:

«Прикольно, заспокоює, можна зазирнути у свій красивий внутрішній світ.»

«Створення мандали дало трохи ресурсу легкості та радості.»

Аналіз: Це демонструє, що мандалотерапія також може бути джерелом творчого натхнення та позитивного емоційного ресурсу.

Невизначеність та складнощі у процесі: деякі учасники висловили труднощі у розумінні завдання чи невпевненість у результатах:

«Не знав, що саме малювати, вийшло щось незрозуміле.»

«Змішані почуття, незрозумілий стан.»

Аналіз: Ці відгуки вказують на необхідність більш чіткої інструкції або супроводу під час виконання вправи, особливо для учасників із підвищеною тривожністю.

Вплив мандали на стан респондентів виявився суттєвим - більшість респондентів відзначили позитивний вплив на їхній емоційний стан.

Мандали стали ефективним інструментом для саморефлексії та усвідомлення своїх емоційних ресурсів. Індивідуальні реакції респондентів варіювалися від глибокого задоволення до певної невизначеності, що підкреслює унікальність внутрішнього досвіду кожної особи. (Додаток В)

Відповідно до відгуків, у мандалах часто відображалися елементи стійкості, гармонії та пошуку внутрішнього ресурсу. (мал.4)

Мандали з чіткими межами та яскравими кольорами асоціювалися з гармонією, упевненістю та позитивними емоціями. (мал.5)

Хаотичні та незавершені елементи могли вказувати на внутрішнє напруження або процес емоційного вивільнення (мал.1)

Яскраві кольори символізували позитивний настрій, відкритість до змін. (мал.7,8)

Темні або змішані кольори могли свідчити про процеси очищення, подолання труднощів (мал.6)

Деякі учасники відзначали, що під час малювання мандали згадували важливі події свого життя, що знайшло відображення в кольорах, формах або структурах малюнку. Наприклад: зелені лінії асоціювалися з корінням і підґрунтям, яке підтримує їх у складних обставинах. У мандалах також проявлялися такі емоції, як тривога, радість, впевненість або навіть боротьба. Багато учасників зазначили, що процес малювання дав їм можливість «зазирнути у свій внутрішній світ» і побачити його «красу», відкривши нові горизонти власних можливостей. Створення мандали стало моментом концентрації на собі та своїх відчуттях, що дозволило зосередитися на важливих аспектах свого життя.

Подальший аналіз малюнків респондентів дозволить детальніше вивчити, як саме символи та кольори мандал відображають їхній психічний стан і сприяють його стабілізації.

Таким чином, результати проведеного експериментального дослідження підтверджують ефективність арттерапії, як методу для стабілізації психоемоційного стану дорослих, зокрема для зниження рівня тривожності та стресу. Отримані дані свідчать про значні позитивні зміни в експериментальній групі порівняно з контрольною групою, яка не зазнала арттерапевтичного впливу. Учасники експериментальної групи відзначили заспокійливий та релаксаційний ефект мандалотерапії. Відгуки свідчать про її

здатність гармонізувати внутрішній стан, сприяти усвідомленню власних почуттів і внутрішніх ресурсів.

Аналіз створених мандал показав, що учасники відображали свої внутрішні переживання через кольори, форми та структури. Це сприяло емоційному звільненню, глибшій саморефлексії та формуванню позитивного погляду на власний стан. Мандалотерапія підтвердила свою ефективність як інструмент зниження тривожності та стресу. Творчий процес дозволяє гармонізувати емоційний стан, зосередитися на внутрішньому спокої та знайти підтримку у власних ресурсах. Отримані результати доводять доцільність впровадження мандалотерапії в освітніх, соціальних та психологічних установах для роботи зі стресом і тривожністю.

2.4. Практичні рекомендації для стабілізації психічного стану дорослих в умовах війни.

У складних життєвих обставинах, зокрема під час війни, важливо застосовувати комплексні методи, які сприяють стабілізації психоемоційного стану, підвищують стресостійкість і допомагають зберігати психічну рівновагу. Нижче наведені рекомендації, які поєднують арттерапевтичні техніки з іншими психологічними методами.

Дуже важливо для усвідомлення і самоконтроля отримати навички саморегуляції, розуміння природи стресу та тривожності.

Спочатку учасникам пояснюють, як працює механізм стресу та які фізіологічні, емоційні й когнітивні реакції він викликає. Стрес є нормальною реакцією організму на загрозу, але його тривала дія може призводити до виснаження. Тривожність часто виникає через невизначеність або страх перед майбутнім, але вона може бути керованою.

Практичне заняття: За допомогою візуальних схем чи метафор (наприклад, «стрес як хвиля, що можна приборкати») учасники вчаться ідентифікувати стресові тригери.

Вступна частина (10 хвилин):

Пояснення метафори: Психолог пояснює, що стрес можна уявити як хвилю, яка спочатку піднімається, досягає піку і потім спадає.

Хвиля може бути високою (сильний стрес) або низькою (помірний стрес). Ми не можемо уникнути появи хвиль, але можемо навчитися їх контролювати.

Наприклад: «Коли ми стикаємося зі стресовою ситуацією, хвиля стресу починає наростати. Якщо ми вчасно виявимо, що саме викликало хвилю, і застосуємо стратегії, вона не досягне піку і швидше спаде.»

Приклади тригерів:

Психолог пропонує учасникам задуматися, які ситуації або події в їхньому житті викликають «хвилю стресу». Наприклад:

Невизначеність (екзамен, майбутнє, фінансові труднощі).

Конфлікти (сварка з близькими, напруження в колективі).

Негативна інформація (новини, військові дії).

Основна частина (20–30 хвилин).

Малювання хвилі: учасникам пропонують намалювати на аркуші паперу хвилю. Хвиля повинна складатися з трьох частин:

Підйом: Це початок хвилі, який символізує перші ознаки стресу.

Пік: Максимальна точка стресу, коли емоції досягають найбільшої інтенсивності.

Спад: Момент, коли стрес зменшується.

Заповнення хвилі: учасники записують у кожній частині хвилі свої тригери, реакції та способи управління:

Підйом: «Що викликає стрес? Як я це відчуваю?» (Наприклад: «Неприємні новини», «відчуття тривоги», «головний біль»).

Пік: «Що відбувається, коли стрес досягає піку?» (Наприклад: «Сильна дратівливість», «відчуття безпорадності»).

Спад: «Що допомагає знизити стрес?» (Наприклад: «Глибоке дихання», «прогулянка», «підтримка друзів»).

Обговорення тригерів- після заповнення хвилі учасники обговорюють:

Які тригери найчастіше викликають стрес?

Які реакції їм знайомі?

Психолог пояснює, що усвідомлення тригерів допомагає передбачати появу «хвилі» і готуватися до її «приборкання».

Завершальна частина (10–15 хвилин) - розробка стратегії:

Кожен учасник на основі своїх записів розробляє власну стратегію для управління хвилею стресу:

Як швидко помітити, що хвиля піднімається?

Які дії можна виконати, щоб зупинити її на початку (глибоке дихання, перерва, фізична активність)?

Як діяти, якщо хвиля досягає піку?

Підсумок та рефлексія- учасники діляться своїми спостереженнями:

Що нового вони дізналися про свої реакції на стрес?

Які методи вони планують використовувати для «приборкання хвиль»?

Очікувані результати: усвідомлення- учасники краще розуміють, що викликає у них стрес і як це проявляється.

Контроль: Розробка персональної стратегії для управління стресом сприяє відчуттю контролю над ситуацією.

Емоційна регуляція: Учасники отримують практичний інструмент для роботи зі стресом у реальному житті.

Це завдання допомагає учасникам не тільки теоретично усвідомити природу стресу, а й активно працювати з власними реакціями, використовуючи зрозумілу і доступну метафору «хвилі».

Емоційна регуляція та релаксація для стабілізації психічного стану

Емоційна регуляція та релаксація – це практики, спрямовані на відновлення внутрішньої гармонії та зниження фізіологічного та емоційного напруження. Вони є особливо ефективними для управління стресом, тривожністю та емоційними реакціями, що виникають у складних ситуаціях.

Одним з дієвих методів є -дихальні техніки.

1. Дихання «за квадратом» (4-4-4-4):

Ця техніка є одним із найпоширеніших способів зниження стресу, заснованих на контролі дихання. Вона допомагає зосередитися, уповільнити серцевий ритм і стабілізувати емоційний стан.

Як виконувати: сядьте або ляжте у зручній позі, закрийте очі, щоб зосередитися на процесі дихання.

Вдих: Повільно вдихайте через ніс, рахуючи до 4.

Затримка: Затримайте дихання, рахуючи до 4.

Видих: Повільно видихайте через рот, рахуючи до 4.

Пауза: Затримайте дихання перед наступним вдихом, рахуючи до 4.

Повторіть цикл 4-6 разів або до моменту, коли відчуєте розслаблення.

Результат:

Уповільнюється серцевий ритм.

Знижується рівень адреналіну та кортизолу.

З'являється відчуття контролю над власним тілом і емоціями.

2. Дихання через «заспокійливий рахунок»:

Ця техніка допомагає швидко заспокоїти нервову систему та ефективно використовується при тривожності чи панічних атаках.

Як виконувати:

Сядьте зручно, вирівняйте спину, закрийте очі.

Вдих: Вдихайте через ніс протягом 3 секунд.

Видих: Повільно видихайте через рот протягом 6 секунд.

Повторюйте дихальний цикл протягом 5-10 хвилин.

Результат:

Зниження напруження у м'язах.

Активізація парасимпатичної нервової системи, яка відповідає за розслаблення.

Зменшення рівня тривожності та повернення до стану рівноваги.

3. Прогресивна м'язова релаксація

Що це таке?

Прогресивна м'язова релаксація (ПМР) – це техніка, що поєднує напруження та розслаблення різних груп м'язів. Вона заснована на принципі, що фізичне розслаблення зменшує психічне напруження.

Як виконувати:

Підготовка: знайдіть спокійне місце, де вас не будуть турбувати.

Сядьте або ляжте у зручній позі. Закрийте очі.

Починайте з м'язів обличчя:

Напруження: Сильно зімкніть щелепи, наморште лоба, примружте очі.

Утримуйте напругу 5-7 секунд.

Розслаблення: Повністю розслабте м'язи, зосередьтеся на відчутті полегшення.

Перейдіть до рук і плечей: стисніть кулаки, напружте передпліччя та плечі. Утримуйте напругу, потім розслабте.

Далі працюйте з м'язами живота, спини, стегон, гомілок і стоп.

Завершіть розслабленням усього тіла, відчуйте його легкість.

Виконуйте техніку повільно, зосереджуючи увагу на відчуттях у м'язах.

Повторюйте вправу двічі на день або за потреби.

В результаті ви отримаєте зниження фізичної напруги.

Усвідомлення того, які групи м'язів залишаються напруженими під час стресу.

Покращення загального самопочуття та концентрації.

Переваги емоційної регуляції та релаксації:

Швидкий ефект: Ці техніки легко виконувати й вони мають негайний вплив на зниження стресу. Вправи можна виконувати в будь-якому місці – вдома, на роботі чи в громадських місцях.

Регулярна практика сприяє формуванню більш стійкої реакції на стресові ситуації.

Ці методи підходять для щоденного використання і є важливою складовою підтримки психічного здоров'я в умовах постійного стресу.

Фізична активність є потужним інструментом для стабілізації психоемоційного стану, зниження рівня стресу та покращення загального самопочуття. Рух активізує фізіологічні процеси в організмі, сприяє вивільненню ендорфінів («гормонів щастя») та зниженню рівня кортизолу (гормону стресу).

Виконання простих фізичних вправ (наприклад, нахили, обертання плечима, махи руками) сприяє зняттю напруження в тілі. В результаті поліпшується кровообіг, м'язи стають менш напруженими, з'являється відчуття легкості.

Спілкування з природою має заспокійливий ефект і дозволяє «розвантажити» розум. Прогуляйтеся в парку, лісі або біля водойми, зосереджуючись на звуках, запахах і кольорах навколо.

Зробіть це регулярною практикою, наприклад, 30 хвилин щодня.

В результаті ви отримаєте покращення настрою, зниження рівня тривожності, підвищення енергії.

Займіться танцями – танцювальні рухи не тільки допомагають «вивільнити» накопичену енергію, але й сприяють емоційному розслабленню. Увімкніть улюблену музику та рухайтесь так, як відчуваєте. Спробуйте ритмічні стилі або плавні рухи .

Результат – це вивільнення емоцій, підвищення енергії, покращення настрою.

Фізична активність допомагає позбавитися від накопичених емоцій, таких як страх, тривога або роздратування, знизити рівень кортизолу, нормалізувати серцевий ритм та покращити роботу нервової системи. Регулярні заняття спортом чи фізичними вправами створюють відчуття досягнення та впевненості у своїх можливостях.

Ці техніки є універсальними та доступними для всіх, незалежно від віку чи фізичної підготовки. Вони допомагають не лише знизити рівень стресу, а й покращити якість життя в цілому.

Дуже дієвим методом для стабілізації психічного стану є застосування ресурсних технік. Ресурсні техніки – це психологічні методи, спрямовані на мобілізацію внутрішніх сил людини, створення відчуття безпеки, комфорту та стабільності. Вони базуються на принципі, що у кожної людини є власні психологічні ресурси, які допомагають подолати складні ситуації, знизити рівень стресу та підтримувати емоційну рівновагу. Основна ідея цих технік – навчитися швидко й ефективно знаходити точки опори в собі навіть у найскладніших умовах.

Ресурсна техніка- Візуалізація «безпечного місця»

Візуалізація «безпечного місця» – це техніка, яка використовує уяву для створення образу місця, де людина відчувається захищеною, спокійною та комфортною. Це може бути реальне або уявне місце, яке асоціюється з позитивними емоціями.

Мета: допомогти людині знайти внутрішній спокій, подолати тривогу та знизити рівень стресу, створивши уявну «зону комфорту».

Як виконувати: знайдіть тихе місце, де вас ніхто не буде турбувати.

Сядьте або ляжте у зручній позі, закрийте очі.

Уявіть місце, де ви відчуваєтеся абсолютно безпечно. Це може бути лісова галявина, пляж, кімната з улюбленими речами або будь-яке інше місце.

Додайте деталі: як виглядає це місце, які звуки там чутно, які запахи відчуваються. Наприклад, шум хвиль, спів птахів, аромат квітів чи тепле сонячне світло.

Уявіть себе в цьому місці: що ви робите? Як відчуваєтеся? Зосередьтеся на відчуттях затишку, тепла, спокою.

Повільно відкрийте очі, усвідомивши, що це «безпечне місце» завжди доступне вам у вашій уяві.

Практикуйте візуалізацію перед сном або у стресових ситуаціях, коли потрібно швидко заспокоїтися. Зберігайте «образ місця» у своїй уяві, щоб повертатися до нього, коли виникає потреба.

Результат: Зниження рівня тривожності, відновлення почуття контролю над емоціями, підвищення здатності до саморегуляції.

Ресурсна Техніка «чашка тепла».

Техніка «чашка тепла» використовує фізичне відчуття тепла для створення емоційного комфорту та заспокоєння. Вона заснована на тому, що дотик до теплого предмета асоціюється з затишком, турботою та безпекою.

Техніка швидко знизить рівень стресу, активізує почуття захищеності та зосередить увагу на теперішньому моменті.

Як виконувати: підготуйте теплий напій, наприклад, чай, какао або гарячу воду з лимоном. Сядьте у зручній позі, тримаючи чашку в руках.

Відчуйте тепло чашки у своїх руках. Зверніть увагу на її поверхню: гладка вона чи шорстка? Сконцентруйтеся на теплі, яке поширюється від чашки до ваших долонь. Зробіть ковток напою, відчуйте його смак, тепло, яке розтікається по тілу.

Повторюйте собі: «Я в безпеці. Я відчуваю тепло і турботу.»

Після закінчення вправи усвідомте, що це почуття затишку та спокою ви можете викликати самостійно, використовуючи подібні прості техніки.

Використовуйте техніку під час стресових ситуацій або перед важливими подіями. Обирайте напої, які вам подобаються, щоб асоціація з теплом була максимально приємною.

Ви отримаєте швидке зниження фізичного й емоційного напруження.

Відчуття заспокоєння та комфорту. Формування позитивної асоціації із теплом як джерелом підтримки.

Переваги ресурсних технік- це швидка дія, ці техніки легко виконувати, і вони мають миттєвий ефект на емоційний стан.

Доступність – не потребують спеціального обладнання чи складних умов.

Універсальність – можуть використовуватися як дорослими, так і дітьми у будь-якій ситуації.

Ресурсні техніки, такі як візуалізація «безпечного місця» та «чашка тепла», є ефективними інструментами для підтримки внутрішньої рівноваги й зниження стресу, особливо в умовах складних життєвих ситуацій.

ВИСНОВКИ

1. На основі теоретико-методологічного аналізу описали поняття «психічні стани», розглянули їхні різновиди та описали основні психічні стани, притаманні дорослим. Визначили поняття психічного стану, як тимчасової характеристики психіки, яка визначає особливості функціонування людини в конкретних умовах, визначається як інтегративне динамічне утворення, яке відображає емоційний, когнітивний та поведінковий аспекти особистості в конкретний момент часу. Він є результатом взаємодії внутрішніх психологічних процесів і зовнішніх обставин, впливає на поведінку, сприйняття, мислення та емоції. Психічний стан є ключовим фактором адаптації людини до життєвих обставин, і його стабільність чи дестабілізація безпосередньо позначаються на якості життя. Зазначили, що психічні стани дорослих формуються під впливом: особистісних факторів (темпераменту, характеру, рівня стресостійкості); соціальних обставин (міжособистісних стосунків, підтримки з боку оточення); ситуаційних факторів (стресових подій, таких як війна, економічні кризи, втрати чи травматичний досвід).

Таким чином, психічні стани дорослих є багатограними і вимагають врахування емоційних, когнітивних та поведінкових аспектів. У складних обставинах, таких як війна, стабілізація психоемоційного стану потребує особливих підходів, спрямованих на гармонізацію внутрішнього стану та розвиток адаптаційних можливостей. Аналіз теоретичних засад психічних станів став основою для вивчення їх стабілізації за допомогою арт-терапевтичних технік, що були детально розглянуті у наступних розділах роботи.

2. В результаті теоретичного аналізу описали арттерапію як метод стабілізації психічного стану дорослих. Також, зазначили основні види арт-терапії, які використовуються в психологічній практиці. Кожен із цих напрямків пропонує унікальні можливості для роботи з емоціями, самоусвідомленням та стресом, створюючи умови для індивідуального

підходу до потреб клієнтів. Арттерапія є одним із сучасних та ефективних методів психологічної допомоги, який спрямований на стабілізацію психічного стану через творчий процес. Теоретичний аналіз показав, що арттерапія дозволяє поєднувати емоційний, когнітивний та поведінковий аспекти особистості, сприяючи зниженню тривожності, гармонізації емоційного стану та розвитку стресостійкості.

3. Розробили експериментальну процедуру дослідження впливу арттерапії на стабілізацію психічного стану дорослих з підбором відповідних арттехнік. Основним методом дослідження був експеримент; арттерапевтичною технікою для дослідження впливу арттерапії на стабілізацію психічного стану дорослих обрано мандалотерапію, яка є однією з найефективніших арттехнік для роботи з емоціями, зниження рівня тривожності та стресу. У дослідженні взяли участь дві групи респондентів: експериментальна група (24 особи, які брали участь у заняттях із мандалотерапії); контрольна група (25 осіб, які не зазнали арттерапевтичного впливу).

4. На основі проведеного експериментального дослідження описали характер впливу арттерапевтичних засобів на психічний стан дорослих в умовах війни. Порівняння результатів тестування контрольної та експериментальної груп показало, що в експериментальній групі значно знизився рівень тривожності та стресу; спостерігалось покращення емоційного стану, зменшення внутрішнього напруження учасників. Учасники експериментальної групи відзначили позитивний вплив творчого процесу на їхню здатність до саморегуляції. У контрольній групі значних змін у рівні тривожності та стресу не зафіксовано.

Таким чином, експериментальна процедура довела ефективність мандалотерапії як методу стабілізації психоемоційного стану дорослих. Ця техніка дозволяє не лише знижувати рівень стресу та тривожності, але й створює умови для глибшого розуміння власних емоцій, розвитку стресостійкості та гармонізації внутрішнього стану. Дослідження підтвердило

позитивний вплив мандалотерапії на психоемоційний стан дорослих, що проявилось в суттєвих змінах у результатах тестування експериментальної групи. Мандалотерапія продемонструвала високу ефективність у стабілізації психоемоційного стану дорослих. Збільшення кількості респондентів із низьким рівнем тривожності та дистресу підтверджує, що цей метод сприяє гармонізації емоцій, розвитку стресостійкості та емоційному відновленню в умовах війни.

5. На основі теоретичного і експериментального дослідження надали практичні рекомендації для стабілізації психічного стану дорослих в умовах війни. Основний акцент зроблено не лише на використанні арттерапевтичних технік, але й на включенні різноманітних методик для стабілізації психічного стану. Це зумовлено тим, що результати експерименту показали: певний відсоток респондентів із високим рівнем тривожності залишився незмінним після мандалотерапії. Це свідчить про те, що для таких людей можуть бути ефективними додаткові підходи для зняття стресу та стабілізації психоемоційного стану.

Рекомендації є комплексними та враховують різні аспекти психоемоційного стану дорослих. Вони можуть бути використані для підтримки психологічного здоров'я в умовах війни, сприяючи гармонізації емоційного стану, розвитку стресостійкості. Такий комплексний підхід дозволяє врахувати індивідуальні потреби кожного клієнта, забезпечуючи максимальну ефективність у роботі з тривожними станами та емоційними блоками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Юрченко, В. М. Психічні стани людини: системний опис. Рівне, 2006. 574 С. 539-569.
2. Арт-терапія. Велика українська енциклопедія. Веб-сайт. URL: <https://vue.gov.ua/>
3. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога Використання арт-технологій в освіті. Київ. Бібліотека «Шкільного світу» 125 с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів. 2020. 232 с.
5. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс. Умань, 2014. 75 с.
6. Роменець В. А. Психологія творчості. Київ.Либідь, 2001, с. 226-246.
7. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції. Київ. Либідь, 1996, с. 55-61, 118-193.
8. Ільченко І. С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів Умань. Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
9. Колпакчи О. С. Арт-терапія : курс лекцій : навчальний посібник Бердянськ. БДПУ, 2016. 322 с.
10. Консультування з проблем тривожності. Консультування тривожних пацієнтів. *Парадоксальні шляхи захисту*. Веб-сайт. URL <https://1kingvape.ru/uk/bedroom-design/konsultirovanie-po-problemat-trevozhnosti-konsultirovanie.html>
11. Яценко Т. С. По той бік символіки психомалюнків. *Практична психологія та соціальна робота*. 1999
12. Шумакова Л. П. Групове проєктивне малювання – це імпровізований танок. *Практична психологія та соціальна робота*. 1999.
13. Яблонська Т. М. Тренінг педагогічної рефлексії для студентів та вчителів. *Практична психологія та соціальна робота*. 1999

14. Зайцев, С. В. Позитивний досвід використання арт–терапевтичної техніки «Зобрази – свою хворобу» з метою зміни внутрішньої картини хвороби: я і моя недуга. *Фітотерапія. Часопис*. 2014. № 3. С. 84-86.
15. Садовий, І. Мистецтво, здатне лікувати душі. *Фармацевт практик*. 2008. № 4. С. 95–97.
16. Сахно, С. Г. Психосоціальний напрям арт–терапії, застосований психіатричними службами в Україні . *Мистецтво лікування*. 2013. № 10. С.40-43.
17. Бех І. Д. Особистість народжується в сім’ї. Початкова школа. 1994. Вип. 2. С. 23–25.
18. Бігун Н. І. Профілактична робота в практичній психології: навч.-метод. комплекс дисципліни. Кам’янець-Подільський. Медобори, 2017. 96 с.
19. Бондарчук О. І. Психологія сім’ї : курс лекцій. Київ. 2001. 96 с
20. Поліщук В. М. Життєві кризи особистості : навч.-метод. посіб. Глухів, 2005. 98 с.
21. Психологія життєвої кризи. Київ. Агропромвидав України, 1998. 348 с.
22. Сливка Г. Ландшафтотерапія як метод запобігання психоемоційному вигорянню працівників психологічної служби. Веб-сайт. URL: https://psychologtern.blogspot.com/2019/05/blog-post_8.html
23. Сорока О. В. Арт-терапевтична компетенція як складова професійної компетентності фахівців соціальної сфери. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2016. № 2 (12). С. 301-306
24. Тараріна О. Пісочна арт-терапія. Практичний старт. Київ. 2023. 120 с
25. Титаренко О. І., Каткова Т. А. Арт-терапія як засіб розвитку творчого потенціалу підлітків. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2. Т. 2. С. 19-23.

26. Титаренко О. І., Каулько Д. В. Особливості формування психологічного клімату класного колективу підлітків засобами арт-терапії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 2(2). С. 15-20
27. Федоренко А. Арттерапія для дорослих. Що це? Як це працює? Найпопулярніші міфи. Веб-сайт. URL: <https://trevog-bolshe.net/statti-dlya-batkiv-taditej/artterapiya-dlya-doroslyh-shho-tse-yak-tse-pratsyuye-najpopulyarnishi-m>
28. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Одеський нац. ун-т імені І. І. Мечникова МОН України. Одеса, 2007. 21 с.
29. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій (особистістю): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Одеський нац. ун-т імені І. І. Мечникова МОН України. Одеса, 2015. 21 с.
30. Андрейчин С. Р. Система впровадження арт-методів у роботі практичного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 5. С. 13-18.
31. Загальна психологія: Навч. посібник / Авт. кол.: О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук та ін.. Київ: А.П.Н., 2002. 461 с.
32. Антипова К. Тістопластика та казкотерапія: робота з учнями початкових класів. *Психолог*. 2012. № 13-14. С. 13-14.
33. Бернацька О. Виховання самостійної особистості засобами філіо-арттерапії. *Психолог*. 2010. № 6. С. 6-7.
34. Валуйська А. Історія і види арт-терапії. Заняття з педагогами. *Психолог*. 2012. № 13-14. С. 66-67.
35. Бочелюк В. Й. Юридична психологія. Навч. Пос. 2010. 336 с.
36. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ. Педагогічна думка, 2016. 219 с.

37. Вознесенська О. Шляхом арт-терапії у пошуку натхнення. *Психолог*. 2011. № 17. С. 3-5.
38. Войлова Н. Історія в картинках. Техніки арт-терапії. *Психолог*. 2012 № 13-14. С. 47-52.
39. Гридюшко І. Казкотерапія в роботі практичного психолога. *Психолог*. 2013. № 7. С. 56-57.
40. Деркач О. Феномен арт-педагогіки та її місце в сучасній школі. *Початкова освіта*. 2011. № 5. С. 10-12.
41. Дмитрієва В. Лабіринт із дзеркалом. Модифікована арт-терапевтична методика для роботи з підлітками 15-17 років. *Психолог*. 2012. № 13-14. С. 25-29.
42. Дмитрієва В. Моє ім'я у світі. Арт-терапевтична техніка для дітей 7-13 років. *Психолог*. 2012. № 13-14. С. 9-11.
43. Дмитрієва В. Пластилінові острови. Авторська арт-терапевтична методика. *Психолог*. 2012. № 13-14. С. 45-46.
44. Жильцова В. Арт-терапія у роботі із замкненими та тривожними дітьми. *Психолог*. 2012. № 13-14. С. 73-76.
45. Жильцова В. Казка в роботі практичного психолога та соціального педагога. *Психолог*. 2012. № 13.14. С. 73-76.
46. Зборюк Т. П. Арт-терапевтичні технології у психокорекційній практиці *Шкільному психологу. Усе для роботи* 2010. № 4. С. 23-31.
47. Ісаєва Т. Лабіринт душі. Казкотерапія. *Психолог*. 2012. № 13-14. С. 77-79.
48. Квілінська М. Цілюща мова казки: психотерапевтичне використання казки. *Психолог*. 2013. № 22. С. 20-21.
49. Полторац Л. Арт-терапія в соціальній роботі. навч. посіб. Херсон. 2014. 133 с
50. Литвин І. Важкі підлітки. Напрямки психотерапевтичної роботи: [казкотерапія] *Психолог*. 2013. № 1. С. 16-24.

51. Михайлова І. В. Особливості використання методів арт-терапії в психокорекції турботи про себе в ранній юності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 7. С. 40-43.
52. Оденцова В. М. Використання символ драми й арт-терапії у подоланні дитячих страхів. *Шкільному психологу. Усе для роботи*. 2010. № 4. С. 13-22.
53. Одинцова В. Арт-терапія у реабілітації дітей-інвалідів. *Психолог*. 2012. № 13-14. С. 92-101.
54. Підлипна Л. Казка в роботі практичного психолога та соціального педагога. *Психолог*. 2012. № 20. С. 43-46.
55. Стахневич А. Глиняний амулет і маска. Арт-терапевтичні тренінгові заняття з учнями 11 класу. *Психолог*. -2012. № 13-14. С. 39-41.
56. Тараріна О. Арт-терапія – джерело натхнення і саморегуляції. *Психолог*. 2012. № 13-14. С. 4.
57. Татарин Н. Казкотерапія – шлях до пізнання себе. *Психолог*. 2013. № 22. С. 31-32.
58. Тіунова О. В. Корекція порушень емоційної прихильності засобами арттерапії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 10. С. 19-31.
59. Торовик А. Мотиваційна діяльність колективу. Активізація елементами арт-терапії. *Психолог*. 2012. № 13-14. С. 63-65.
60. Туріщева Л. В. Функції і форми використання психологічних казок. *Шкільному психологу. Усе для роботи*. 2010. № 4. С. 32-34.
61. Чекалюк Л. Використання арт-терапевтичних методів роботи: години спілкування з підлітками. *Психолог*. 2013. № 22. С. 8-13.
62. Шеніхова Ж. Фарби і манка в арт-терапевтичній роботі. *Психолог*. 2012. № 13-14. С. 107-109.
63. Блінов О.А. Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітрянодесантної підготовки: дис. ... канд. психол. наук. 20.02.2002. Київ, 227 с.

64. Блінов О. А Психологія бойової психічної травми: монографія. Київ. 2016. 246 с
65. Блінов О. А. Організація надання психологічної допомоги військовослужбовцям у воєнний час: навчально-методичний посібник. Київ: НАОУ, 2006. 80 с.
66. Варій М. Й., Козяр М. М., Коваль М. С. Військова психологія і педагогіка: посібник / за заг. ред.. М. Й.Варія. Львів: Вид-во «Сполом», 2003. 621 с.
67. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл., 3-тє вид. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
68. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. посібник для студ. вищих навч. закл. Львівський держ. ун-т внутрішніх справ. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
69. Веракіс. А.І., Завалевський. Ю.І.Основи психології: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ:Р.И.Ф., 2015. 415 с.
70. Юрченко, В. М. Психічні стани людини: системний опис. Рівне: б. в., 2006. 574 С. 539-569.
71. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл., 3-тє вид. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
72. Веракіс. А.І., Завалевський. Ю.І.Основи психології: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ:Р.И.Ф., 2015, 415 с.
73. Томчук С. М. Динаміка негативних психічних станів у молодших школярів та шляхи їх трансформації: *Психологія та суспільство*. 2005. №3. С. 101-108
74. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
75. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергеєнкова; ред. Н. А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 336 с.

76 Сутність арт-терапії: аналіз сучасних підходів Полторак Л. Ю., аспірантка, викладач, ЧДУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна Веб-сайт. URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/naukpraci/pedagogika/2014/245-233-17.pdf>

77. Періг І., канд. психол. н., доц. Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна II Міжнародна наукова конференція «ВОЄННІ КОНФЛІКТИ ТА ТЕХНОГЕННІ КАТАСТРОФИ: історичні та психологічні наслідки». Веб-сайт. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/37863/2/MCTD_2022_Perig_I-Art_therapeutic_methods_of_22-24.pdf

78. Гершанов О., Макієнко Н. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій. *Israel Trauma Coalition*. 2023. 72 с.

79. АРТ-терапія в сучасній психології. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 9. С. 189-204.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник Спілбергера-Ханіна (СХ)

Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно так	Вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я відчуваю себе напружено	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4

18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується за формулою:

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де $\sum 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо РТ не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність.

При 46 і більше - тривожність висока.

Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність (<12), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареактивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в «кращому світлі».

Результати записати у зошиті і сформулювати висновок про рівень реактивної тривожності обстеженої особи.

Раздел 1 из 2

Магістерське дослідження особливостей психічного стану дорослих

B *I* U  

Доброго дня шановні респонденти!

Просимо вас пройти опитування для магістерського дослідження. Вам буде запропоновано оцінити свій психічний стан і виконати відповідні невеличкі завдання на початку навчального заняття та в кінці. Усі результати опитування будуть використані виключно у дослідницькій діяльності. Дякуємо за участь!

В этой форме автоматически выполняется сбор адресов электронной почты всех респондентов. [Изменить настройки](#)

Ваше ім'я *

Краткий ответ

Ваш вік (вказіть повну кількість років) *

Краткий ответ

ЗАВДАННЯ 1. Уважно прочитайте кожне з наступних тверджень і закресліть відповідну оцінку, в залежності від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

Описание (необязательно)

Раздел 1 из 3

Магістерське дослідження особливостей психічного стану дорослих

B *I* U ↺ ↻

Доброго дня шановні респонденти!

Просимо вас пройти опитування для магістерського дослідження. Вам буде запропоновано оцінити свій психічний стан і виконати відповідні невеличкі завдання на початку навчального заняття та в кінці. Усі результати опитування будуть використані виключно у дослідницькій діяльності. Дякуємо за участь!

Ваше ім'я *

Краткий ответ

Ваш вік (вказіть повну кількість років) *

Краткий ответ

ЗАВДАННЯ 1. Уважно прочитайте кожне з наступних тверджень і закресліть відповідну оцінку, в залежності від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

Описание (необязательно)

Запитання *

	ні, це не так	мабуть, так	вірно	цілком вірно
Я спокійний	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Мені нічого не загрожує	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я почуваю себе напружено	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я відчуваю жаль	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я почуваю себе вільно	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я розчарований	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Мене хвилюють можливі невдачі	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я відчуваю себе відпочилим	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я стурбований	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я маю відчуття внутрішнього задоволення	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я впевнений у собі	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я нервую	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я не знаходжу собі місця	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я напружений	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я не відчуваю скованості	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я задоволений	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я заклопотаний	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я надто збуджений і мені не по собі	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Мені радісно	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Мені приємно	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Додаток Б

Шкала суб'єктивних одиниць дистресу

Оцініть свій стан за шкалою від 0 до 10 , де 0- найменший рівень відчуття стресу, 10- найбільший

10 - Максимальний рівень дискомфорту, який можна уявити

9 - Неспроможність витримувати дискомфорт

8 - Неприємність на межі терпимості

7 - Дуже сильний дискомфорт

6 - Сильний дискомфорт

5 - Між середнім і сильним рівнем дискомфорту

4 - Середній рівень дискомфорту

3 - Трохи дискомфорту, але можна легко ігнорувати

2 - Легкий дискомфорт

1 - Дуже легкий дискомфорт

0 - Відсутність дискомфорту

ЗАВДАННЯ 2. Оцініть свій стан за шкалою від 0 до 10 , де 0- найменший рівень відчуття стресу, 10- найбільший

Описание (необязательно)

Запитання *

- 10 - Максимальний рівень дискомфорту, який можна уявити
- 9 - Неспроможність витримувати дискомфорт
- 8 - Неприємність на межі терпимості
- 7 - Дуже сильний дискомфорт
- 6 - Сильний дискомфорт
- 5 - Між середнім і сильним рівнем дискомфорту
- 4 - Середній рівень дискомфорту
- 3 - Трохи дискомфорту, але можна легко ігнорувати
- 2 - Легкий дискомфорт
- 1 - Дуже легкий дискомфорт
- 0 - Відсутність дискомфорту

ЗАВДАННЯ 2. Оцініть свій стан за шкалою від 0 до 10 , де 0- найменший рівень відчуття стресу, 10- найбільший

Описание (необязательно)

Запитання *

- 10 - Максимальний рівень дискомфорту, який можна уявити
- 9 - Неспроможність витримувати дискомфорт
- 8 - Неприємність на межі терпимості
- 7 - Дуже сильний дискомфорт
- 6 - Сильний дискомфорт
- 5 - Між середнім і сильним рівнем дискомфорту
- 4 - Середній рівень дискомфорту
- 3 - Трохи дискомфорту, але можна легко ігнорувати
- 2 - Легкий дискомфорт
- 1 - Дуже легкий дискомфорт
- 0 - Відсутність дискомфорту

Раздел 2 из 3

ЗАВДАННЯ 3. Арттерапевтичне заняття з мандалатерапії

Виконання вправи на занятті з мандалатерапії (ведуча - Шило Л.В., магістрантка кафедри психології)

Завантажте, будь ласка, якісну світлину Вашого малюнку, виконаного під час заняття.

 [Открыть папку](#)

Додаток В

