

## АРТТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДЛЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК

### ART THERAPY AS A MEANS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR INTERNALLY DISPLACED WOMEN

Статтю присвячено дослідженню впливу арттерапії на психологічний стан внутрішньо переміщених жінок. Відображено теоретичні та емпіричні дослідження українських і зарубіжних авторів, які займаються вивченням арттерапії та її ролі як засобу психологічної підтримки, визначено психологічні особливості внутрішніх переселенців, експериментальним шляхом підтверджено вплив арттерапії на психоемоційний стан жінок-ВПО. Описано проведений практичний експеримент на базі простору Вільна в м. Одесі, в якому взяли участь 72 жінки-ВПО віком від 23 до 68 років: 36 учасниць експериментальної групи, які протягом дослідження пройшли курс групової арттерапії, та 36 учасниць контрольної групи, які не займались арттерапією. Описано методики, що були використані для дослідження, а саме: методика «Самооцінки функціонального стану» за В.А. Доскіним, «Стабільність психічного здоров'я», адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак, «Шкала самооцінки емоційних станів» за авторством А. Уессмана та Д. Рікса, «Шкала позитивного ментального здоров'я», адаптація Л.М. Карамушки та ін. Відображено результати емпіричного дослідження щодо визначення впливу арттерапії на психоемоційний стан жінок-ВПО, проаналізовано отримані показники за цими методиками стосовно експериментальної та контрольної груп та на основі отриманих результатів зроблено висновки щодо позитивного впливу арттерапії. Визначено, що арттерапія може успішно використовуватись як засіб психологічної підтримки для жінок-ВПО, зазначено рекомендації щодо впровадження занять арттерапією в рамках психологічної допомоги внутрішнім переселенцям у реабілітаційних закладах, центрах психологічної підтримки, місцях тимчасового перебування переселенців та ін. Наголошено на важливості подальших досліджень для визначення дієвих засобів психологічної підтримки, здатних забезпечити стабільні та тривалі результати.

**Ключові слова:** арттерапія, психологічна підтримка, внутрішньо переміщені особи, психоемоційний стан, жінки-ВПО.

This article is devoted to studying the impact of art therapy on the psychological state of internally displaced women. It reflects theoretical and empirical research by Ukrainian and foreign authors who study art therapy and its role as a means of psychological support. The psychological characteristics of internally displaced persons (IDPs) are identified, and the effect of art therapy on the psycho-emotional state of displaced women is experimentally confirmed. A practical experiment conducted at the "Vilna" space in Odessa involved 72 internally displaced women aged 23 to 68: 36 participants in the experimental group who completed a group art therapy course, and 36 participants in the control group who did not participate in art therapy. The methods used in the study are described, including: the "Self-Evaluation of Functional State" by V.A. Doskin, the "Mental Health Stability" scale adapted by E.L. Nosenko and A.G. Chetyverik-Burchak, the "Emotional State Self-Evaluation Scale" by A. Wessman and D. Ricks, and the "Positive Mental Health Scale" adapted by L.M. Karamushka, among others. The results of the empirical study on the impact of art therapy on the psycho-emotional state of displaced women are presented, with an analysis of the obtained indicators for the experimental and control groups. Based on these findings, conclusions are drawn about the positive impact of art therapy. It is determined that art therapy can be successfully used as a means of psychological support for displaced women. Recommendations are provided for incorporating art therapy sessions into psychological support programs for internally displaced persons in rehabilitation centers, psychological support facilities, temporary settlement sites, and other relevant locations. The importance of further research is highlighted to identify effective methods of psychological support capable of ensuring stable and long-lasting results.

**Key words:** art therapy, psychological support, internally displaced persons, psycho-emotional state, displaced women.

УДК 159.9:044.6:055.2:054.73  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.22>

#### Дяченко О.О.

здобувач кваліфікаційного рівня  
«Магістр» освітньої програми  
«Психологія»  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

#### Шахов В.І.

д.пед.н., професор,  
професор кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Вступ.** Сьогодні в Україні та світі у цілому гостро постає питання психологічного стану внутрішньо переміщених осіб. Через воєнні дії, небезпеку та економічні складнощі люди змушені залишати свої домівки та переїжджати до інших населених пунктів. В умовах повномасштабного вторгнення переселення здебільшого відбувається без належної психологічної підготовки, супроводжується розлукою з членами родини, утратою соціальних зв'язків, зникненням відчуття впевненості в завтрашньому дні. Внутрішньо переміщена особа має вирішувати такі невідкладні завдання, як пошук житла, роботи, розв'язання побутових, медичних, соціальних питань тощо; вона знаходиться

у стресовому стані, переживає відчуття втрати та невизначеності. Як наслідок, можуть спостерігатися зниження самооцінки, утрата внутрішніх опор, підвищена тривожність, відчуття страху та невпевненості. Сьогодні більше половини внутрішньо переміщених осіб в Україні – це жінки. Ураховуючи стресовий стан, у якому вони перебувають після переїзду, слід вирішити важливе завдання підтримки та допомоги жінкам-ВПО. Зараз в Україні впроваджується багато заходів, спрямованих на допомогу внутрішнім переселенцям. Важливе місце серед них посідає саме психологічна підтримка, адже стабільний психоемоційний стан ВПО сприятиме підвищенню впевнено-

сті у собі, полегшить адаптацію до нових умов проживання та сприятиме налагодженню соціальних контактів.

Арттерапія – це метод, який може успішно застосовуватися для психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок. Його суттєвими перевагами є доступність, простота, екологічність, широкий вибір форм та видів тощо. Арттерапія все активніше застосовується в сучасній Україні. Такі вітчизняні та зарубіжні вчені, як Принцхорн, Е. Крамер, Дж. Аллан, М. Бетенскі, С. Вільтшіре, Д. Вуд, Р. Гудман, Д. Мерфі, М. Наумбург, О. Нікологорська, О. Вознесенська, В. Вишньовський, І. Бабій, Н. Авер'янова, В. Станішевська, Л. Пардоу, О. Постальчук, Д. Пейслі, О. Тараріна, В. Назаревич, І. Борейчук, О. Гарковець та ін., вивчали арттерапію та відзначали її позитивний вплив на особистість.

Але хоча арттерапія і використовується в роботі практичних психологів, сьогодні її вплив досліджено недостатньо. Розширення застосування арттерапії у роботі психолога, вивчення її впливу на психологічний стан особистості, розроблення програм психологічної підтримки із залученням арттерапії залишаються важливими та актуальними питаннями.

**Виклад основного матеріалу.** Тракування арттерапії у роботах сучасних науковців має певні відмінності. Відоме визначення арттерапії як засобу, що ґрунтується на використанні художньої діяльності та допомагає у піклуванні про психоемоційний стан та психічне здоров'я особистості або групи людей; такого визначення притримується науковиця Т. Зінкевич-Євстигнєєва. За С. Брукер арттерапія розглядається як застосування таких видів мистецтв, як живопис, графіка, скульптура, дизайн, що має лікувальний вплив. При цьому важливим нюансом є те, що основну роль відіграє саме візуальний канал комунікації. За іншим визначенням арттерапію можна розглядати як лікувальне застосування різних форм і видів мистецтва. Цієї точки зору притримуються вчені К. Кейтс, Т. Деллей, П. Джонс, О. Вознесенська [16]. Н. Столярчук зауважує, що сьогодні арттерапія є гнучким інструментом, який сприяє формуванню творчого сприйняття життя у всій його цілісності, з усіма складними моментами. Цей інструмент психологічного впливу на людину спроможний зцілювати особистість, допомагати швидкій інтеграції у соціум. Арттерапія, що має високу терапевтичну цінність, є корисною під час подолання внутрішніх криз та конфліктів, вона гармонізує особистість [18].

Як напрям практичної психології арттерапія має низку суттєвих переваг, які виділяють її серед інших напрямів психологічної та психотерапевтичної діяльності. Це можливість її застосування під час роботи з немовленне-

вими пацієнтами, адже арттерапія передбачає переважно невербальні методи взаємодії, та до майже необмеженої категорії людей незалежно від віку, статі, соціального статусу, адже вона практично не має протипоказань; сприяння методу до вільного вираження людиною своєї творчої енергії, знаходячись в атмосфері довіри та безпеки, до активізації творчого потенціалу та креативного мислення; підвищення рівня активності та формування позитивного погляду на майбутнє; сприяння відновленню чи укріпленню внутрішніх опор людини та підвищенню самооцінки м'якими засобами [1; 2].

Для розуміння цілющого впливу арттерапії на психоемоційний стан переселенців слід дослідити питання психологічних особливостей ВПО. Керуючись визначенням Р.І. Наджафгулієва, внутрішньо переміщені особи – це люди, які були вимушені внаслідок техногенних, стихійних катастроф або воєнної агресії переміститися до більш безпечних місць, покинувши місце свого проживання [15]. Згідно з визначенням Г. Гудвіна-Хілла, ВПО – це особи, які хоча й змушені були втікати зі своїх помешкань через воєнні конфлікти та інші чинники, продовжують зберігати приналежність до своєї держави, мають право на її захист і підтримку та залишаються на її території [6]. М. Логвинова у своєму дослідженні виокремила такі важливі ознаки українських ВПО, як наявність громадянства нашої держави та права на постійне проживання; певні причини, не обов'язково пов'язані з військовим конфліктом, через які людина виїхала з однієї адміністративно-територіальної одиниці країни до іншої, проте не перетнула кордон України; необхідність у захисті прав та свобод цієї особи [13].

Війна є одним із найяскравіших негативних чинників, який має великий вплив на особистість, її фізичний, емоційний та психологічний стан. Воєнні дії несуть пряму загрозу життю та впливають на психічне благополуччя людини. За статистикою ВООЗ (Всесвітньої організації охорони здоров'я), 10% осіб, що пережили збройні конфлікти, матимуть серйозні проблеми із психічними здоров'ям та 10% зіткнуться з поведінковими змінами, що негативно впливатиме на їх соціальну взаємодію [28].

Згідно з дослідженнями Леві та Лінінга, найбільш уразливим під час збройних дій, війн та воєнних конфліктів виявляється саме місцеве цивільне населення. Люди стикаються з порушенням прав та свобод, вони змушені пристосовуватися до нових умов існування, шукати більш безпечне місце проживання. Це призводить до різкого переміщення населення і безпосередньо впливає на психологічний стан людини. Одними з наслідків військових конфліктів є зростання у суспільстві кількості осіб

із девіантною поведінкою, підвищення рівня проблем безробіття, різних видів насилля, соматичних та психосоматичних захворювань тощо.

Однією з розповсюджених серед внутрішньо переміщених осіб проблемою є посттравматичний стресовий розлад. Науковиці А. Гільман та Н. Кулеша зауважують, що симптомами ПТСР можуть бути нав'язливі тривожні думки, страхи, смуток, агресія, відірваність та відстороненість від інших тощо, за наявності цього розладу люди можуть уникати ситуацій, що нагадують про травмуючу подію або неадекватно негативно реагувати на звичайні звуки, запахи, дотики. При цьому потерпати від ПТСР можуть не лише безпосередньо травмовані люди, а й очевидці певних подій. У своєму дослідженні науковиці зазначають, що поширеність ПТСР серед учасників травматичної події може варіюватися від 3% до 83% залежно від наявності чи відсутності важких утрат та важкого збігу обставин [7].

Учені Л. Карамушка та Т. Карамушка відзначають, що у вимушено переміщених осіб часто наявні такі проблеми психічного здоров'я, пов'язані з воєнними діями, як агресивність, підвищена конфліктність, апатичні та депресивні стани, прояви страху та паніки тощо. Окрім того, ВПО мають низьку активність у питаннях працевлаштування [11].

За даними Єдиної інформаційної бази даних по ВПО, частка внутрішньо переміщених жінок становить 62% від усіх переміщених осіб. Науковці В.О. Тюріна та Л.О. Солохіна з'ясували, що жінки, які мають досвід проживання під час протікання військового конфлікту, мають підвищені симптоми тривоги та депресії порівняно з чоловіками [19].

В Україні після початку війни провідні науковці та психологи об'єдналися для пошуку шляхів надання допомоги громадянам нашої держави, зокрема було викладено у вільний доступ матеріали для психологічної підтримки постраждалих осіб, у тому числі із застосуванням арттерапії. За дослідженням Ю.Д. Гундєртайло, яка проаналізувала публікації багатьох авторів, що вивчали вплив арттерапії на психоемоційний стан людини, фокусуючись на проблемах внутрішньо переміщених осіб в Україні, було виявлено: близько половини авторів відзначили здатність арттерапії сприяти катарсису, тобто вивільненню емоцій, першочергово негативних, а ще близько 40% авторів спостерігали позитивний вплив арттерапії на емоційну саморегуляцію ВПО [10]. Було відзначено, що арттерапія позитивно впливає на соціальну адаптацію та відновлення групових стосунків, сприяє підвищенню самостійності, креативності та самооцінки [8].

Всесвітньою організацією охорони здоров'я було замовлене велике аналітичне дослідження,

що поєднало в собі більше ніж 3 тис. окремих досліджень та мало на меті визначення доказів ролі мистецтва в покращенні здоров'я та благополуччя особистості [23]. На основі цього аналізу було зроблено висновок стосовно доцільності використання мистецтва як засобу психологічної реабілітації та емоційної підтримки для постраждалих і внутрішньо переміщених осіб: дослідження підтвердило, що арттерапія дає змогу знизити почуття тривоги, зменшити прояви ПТСР та депресії, зменшити конфліктність та агресивність, вона здатна подолати відчуття безпорадності та безсилля і сприяє покращенню психоемоційного стану ВПО, надаючи підтримку та полегшуючи соціалізацію [8].

Спираючись на дослідження О. Вознесенської, можна відзначити особливе значення арттерапії під час роботи з травматичними подіями, до яких можна віднести і вимушене переселення. Арттерапія передбачає залучення не лише психіки, а й тілесності людини, оскільки переважна більшість видів арттерапії включає активну фізичну участь клієнта в терапевтичній роботі, починаючи з малювання та закінчуючи музичною і танцювальною терапією, роботою з піском та глиною. Отже, у творчому процесі задіяні перцептивні, когнітивні, кінестетичні елементи, що допомагає вивільнити негативні емоції та сприяє проживанню катарсису на рівні тіла, а не лише на рівні усвідомлення та обмірковування [4].

Науковиця М. Журавель провела низку емпіричних досліджень із метою вивчення впливу арттерапії на психоемоційний стан ВПО, за результатами яких спостерігалось покращення стану як у дорослих переселенців, так і у дітей. Дослідниця відзначає, що клієнтам удалося знизити напруження, зменшити рівень агресії, знизити рівень тривожності, позбавитися занепокоєння та сфокусуватися на важливих особистісних цінностях за допомогою ізотерапії, роботи з метафоричними асоціативними картками та ігротерапії [9].

Дослідженнями Н. Волотовської підтверджено позитивний вплив арттерапії під час роботи, спрямованої на подолання наслідків посттравматичного стресового розладу. Зауважено, що арттерапія може бути використана як засіб саморегуляції, підкреслено, що вона сприяє підвищенню стресостійкості, резильєнтності та посттравматичному зростанню, відзначено вплив арттерапії на самосвідомість, рівень самооцінки, відновлення психологічної рівноваги тощо [5].

Науковиця Р. Дитеріх-Хартвелл дослідила вплив різних форм терапії мистецтвом, а саме зцілення за допомогою танцю, колажування, скульптури, фотографії та акварелі, на депресивні прояви людини. Вона визначила, що методична взаємодія з мистецтвом в часи

невизначеності або під час особистих чи клінічних проблем здатна сприяти реабілітації та відновленню людини [22].

За висновками наукових досліджень Н. Бенсімона підтверджено позитивний вплив арттерапії у питаннях інтеграції осіб, що пережили травму. Визначено, що такий вид арттерапії, як музикотерапія, здатний сприяти інтеграційним процесам відразу на трьох рівнях. Це тілесна інтеграція, що дає змогу клієнтам почуватися цілісними; інтеграція подій, що сприяє появі у свідомості пригніченої травматичної події та допомагає її емоційній та когнітивній інтеграції; інтеграція життєвих історій, яка пов'язана з спроможністю сприймати цю історію як частину потоку життя [20].

Внутрішньо переміщені особи часто опиняються в умовах соціальної ізоляції, що негативно впливає на їхнє самопочуття. За результатами експериментального дослідження А. Скрипнікова та Р. Ісакова, проведеного серед жінок, які мали діагностований депресивний розлад, визначено, що ізоляція та психосоціальна дезадаптація шкідливо впливають на психологічний стан жінки, шкодять відносинам у родині, підвищують рівень тривожності та стресу, такі жінки мають слабкий рівень підтримки від важливих для них осіб [27]. Дослідження науковців М. Брауса та Б. Мортонна описують позитивний вплив арттерапії під час перебування в ізоляції [21]. У статті Л. Магдисюк та І. Рубцової досліджено та відображено дієве значення арттерапії під час подолання тривожних станів людини, що є суттєвим у роботі з ВПО, адже підвищена тривожність характерна для цієї верстви населення [14].

Науковці К. Схаутен, С. Хурен, Є. Кніп Шеер, Р. Клебер, Г. Хатшемекерс наголошують, що арттерапія має значний позитивний вплив під час роботи з біженцями, тоді як традиційні заходи психологічної допомоги у більше ніж 30% випадків не призводять до покращення стану людини [26]. За результатами проведеного ними дослідження було виявлено, що після арттерапії пацієнти відчували розслаблення, почувалися більш упевненими у своєму майбутньому, їм менше дошкуляли нав'язливі думки про травматичні події тощо.

Дослідники П. Ісіс, Р. Бокоч, Г. Фаулер та Н. Хасс-Коен провели експеримент, за допомогою якого науково довели позитивний вплив арттерапії на емоційний стан людини навіть за участі в поодинокому заході із застосуванням терапії мистецтвом [25]. Ними також було доведено цілющий вплив арттерапії під час опрацювання болю, роботи з депресією, підвищеною тривожністю, за відчуття безпорадності та нестачі ресурсів [24].

Дослідження І. Орленко та О. Бальбузи підтвердили, що арттерапія сприяє зміні самоставлення у жінок, які після участі в арттерапе-

втичних заходах починають визнавати свою унікальність, навчаються розпізнавати та приймати свої почуття та емоції, починають відноситися до себе більш позитивно, проявляючи увагу до своїх потреб та переживань [3].

Отже, на основі теоретичного аналізу вищезазначених наукових робіт та досліджень можна зробити висновок, що арттерапія є одним із дієвих методів психологічної підтримки для внутрішньо переміщених жінок, який підтвердив свою ефективність у роботі зі стресовими станами та травмами.

Гіпотезу щодо позитивного впливу арттерапії на психологічний стан внутрішньо переміщених жінок було перевірено шляхом наукового експерименту. Базою дослідження, у якому взяли участь 72 жінки-ВПО, було вибрано «Дружній до жінок та дівчат простір Вільна» в м. Одесі.

Для аналізу використано такі методики, як «Методика самооцінки функціонального стану САН» за авторством В.А. Доскіна, «Шкала самооцінки емоційних станів» за авторством А. Уессмана та Д. Рікса; «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» за авторством К. Кіза, адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак, «Шкала позитивного ментального здоров'я», адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко. Ці методики допомагають об'єктивно оцінити вплив арттерапії на психологічний стан жінок-ВПО. Методика самооцінки функціонального стану дає змогу оцінити самопочуття, активність та настрої, які безпосередньо впливають на психологічний стан особистості. Методика «Шкала самооцінки емоційних станів» за А. Уессманом та Д. Ріксом дає змогу визначити показники тривожності, енергійності, піднесеності та впевненості у собі, за якими можна визначити емоційний стан людини та відслідкувати його динаміку. Методика «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» дає змогу визначити емоційний, соціальний та психологічний стан досліджуваних осіб, які впливають на психічне здоров'я людини, на почуття психологічного благополуччя. Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» дає змогу дослідити внутрішні (емоційні та психологічні) та зовнішні (партнерство, соціальна підтримка) чинники психічного здоров'я особистості. Отже, ці методики можуть бути успішно застосовані для визначення психоемоційного стану внутрішньо переміщених жінок до та після відвідування арттерапії.

Усі учасниці дослідження пройшли початкове опитування за вищенаведеними методиками. Після цього учасниці експериментальної групи взяли участь у програмі групових занять із використанням методів та технік арттерапії. Програму, яку було розраховано на 2–2,5 місяці регулярних занять із періодичністю не менше

ніж один раз на тиждень і середньою тривалістю кожної зустрічі близько двох годин, було спрямовано на психологічну підтримку жінок, покращення їхнього психологічного стану, підвищення самоцінності, здатності адаптуватися в нових умовах та розвивати соціальні зв'язки. Після завершення програми арттерапії було проведено повторне опитування учасниць обох груп (експериментальної та контрольної) за тими самими методиками, які використовувалися під час початкового опитування.

За результатами початкової діагностики з використанням методики САН було виявлено, що 41,6% учасниць експериментальної групи мали низький показник функціонального стану, 33,3% – середній (мінливий) показник, 25% – високий показник. У контрольній групі це 47,2%, 33,3% та 19,4% відповідно. Середній бал показника функціонального стану учасниць експериментальної групи становив 38,89 із 70 балів, контрольної групи – 38,36 бали. Це засвідчило, що жінки-ВПО на початок експерименту не мали високої якості життя, стикалися з проблемами тривожності, нестачі енергії, перепадами настрою, поганим самопочуттям, станами апатії тощо.

За методикою «Шкала самооцінки емоційних станів» було виявлено, що низький показник самооцінки емоційних станів мали 16,7% учасниць, середній – 50%, високий – 33,3% учасниць експериментальної групи. У контрольній групі це 13,9%, 47,2%, 38,9% відповідно. Середній бал за цією методикою в експериментальній групі становив 22,08, а в контрольній групі – 21,83 із 40 балів. Це підтвердило, що на початок експерименту жінки-ВПО досить часто відчували тривогу, втомленість, пригніченість та безпорадність, які впливають на адаптацію та соціалізацію.

Методика «Стабільність психічного здоров'я» показала такі цифри на початок експерименту: низький рівень було виявлено у 33,3% учасниць, середній – у 36,1%, високий – у 30,6% учасниць експериментальної групи. У контрольній групі це 27,8%, 52,8%, 19,4% відповідно. Середній бал в експериментальній групі становив 39,22, у контрольній групі – 38,56 із 70 балів. Це засвідчило, що жінки-ВПО не почувалися достатньо захищеними та соціалізованими у суспільстві, мали складнощі з упевненістю у собі, не відчували достатньою мірою почуття щастя та зацікавленості життям.

За методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» було виявлено, що низький показник мали 47,2% учасниць, середній – 25%, високий – 27,8% учасниць експериментальної групи та 52,8%, 30,6% і 16,7% учасниць контрольної групи відповідно. Середній бал, виявлений в учасниць експериментальної групи, становив 24,39, у контрольній групі – 23,72 із

36 балів. Це підтвердило, що жінки-ВПО відзначали невдоволення своїм фізичним та емоційним станом, мали складнощі з відчуттям радості та задоволення від життя, розв'язанням поточних завдань та проблем.

Під час проведення дослідження було виявлено, що найнижчі показники мали ті жінки, які нещодавно вимушено змінили місце проживання. Чим нижче учасниці дослідження оцінювали свій функціональний, психоемоційний, ментальний стан, тим важче їм було впоратися із завданнями опитувальника, проявлялися проблеми з концентрацією уваги. Питання, що стосувалися життєвих сенсів, відчуття щастя і задоволення, викликали у таких учасниць почуття безпорадності та розгубленості. Отримані результати кількісного та якісного аналізу початкового опитування учасниць дослідження підтвердили актуальність проблеми складного психоемоційного стану жінок-ВПО та необхідності пошуку дієвих методів психологічної підтримки і допомоги.

Аналіз даних повторного опитування всіх жінок експериментальної та контрольної груп після проходження програми арттерапії учасницями експериментальної групи виявив такі показники.

За результатами повторного опитування за методикою САН в експериментальній групі виявлено зростання показників: низький рівень – у 22,2% учасниць, середній – у 33,3%, високий – у 44,4% на відміну від 41,6%, 33,3%, 25% відповідно під час початкового опитування. У контрольній групі зміни не відбулися: 47,2%, 33,3% та 19,4%, як і раніше. Середній бал експериментальної групи зріс із 38,89 до 46,14 (на 7,25 бали, або на 10,6%), у контрольній групі – з 38,36 до 38,53 бали (різниця 0,17 бали, або 0,24%). Отже, самопочуття, настроїв та рівень активності учасниць експериментальної групи покращилися, тоді як в учасниць контрольної групи ці показники не змінилися.

За результатами повторного опитування за методикою «Шкала самооцінки емоційних станів» виявлено зростання показників в експериментальній групі: низький рівень – 2,8%, середній – 38,9%, високий – 58,3% (порівняно з початковими 16,7%, 50% і 33,3%). У контрольній групі зміни несуттєві: низький рівень – 13,9%, середній – 44,4%, високий – 41,7% (порівняно з 13,9%, 47,2%, 38,9%). Середній бал в експериментальній групі зріс із 22,08 до 26,42 (на 4,34 бали, або на 10,8%), у контрольній – на 0,5 бали, або на 1,3% (із 21,83 до 22,33). Отже, емоційний стан жінок, що відвідували арттерапію, покращився на відміну від контрольної групи.

Порівняння результатів опитувань за методикою «Стабільність психічного здоров'я» показало зростання показників в експериментальній групі: низький рівень – у 5,6%,

середній – у 44,4%, високий – у 50% учасниць проти 33,3%, 36,1%, 30,6% відповідно під час початкового опитування. У контрольній групі змін не виявлено: низький рівень мають 27,8% учасниць, середній – 52,8%, високий – 19,4%. В експериментальній групі середній бал зріс із 39,22 до 47,17 (на 7,95 бали, або на 11,4%), у контрольній групі – з 38,56 до 39,17 (на 0,61 бали, або на 0,87%). Тобто, жінки-ВПО, які брали участь у заняттях арттерапією, покращили стан свого психічного здоров'я, стали почуватися впевненіше, легше комунікувати з оточуючими та радіти життю на відміну від учасниць контрольної групи.

Аналіз результатів повторного опитування за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» показав зростання показників: низький бал виявлено у 36,1% учасниць експериментальної групи, середній – у 30,6% та високий – у 33,3% учасниць проти 47,2%, 25%, 27,8% відповідно під час початкового опитування. У контрольній групі зміни несуттєві: 55,6%, 27,8% та 16,7% під час повторного опитування проти 52,8%, 30,6% і 16,7% під час початкового. Відбулося зростання середнього бала з 24,39 під час початкового опитування до 27,17 під час повторного (на 2,78 бали, або на 7,7%) в експериментальній групі та з 23,72 до 24,13 бали – у контрольній (на 0,41 бали, або на 1,1%). Отже, арттерапія має вплив на ментальне здоров'я жінок: в учасниць експериментальної групи підвищилася здатність розв'язувати поточні завдання, насолоджуватися життям, вони стали почуватися краще на відміну від учасниць контрольної групи.

Достовірність виявлених результатів було підтверджено методами математичної статистики: для експериментальної групи наявна достовірна різниця під час аналізу результатів початкового та повторного опитування за всіма методиками, тоді як для контрольної групи достовірної різниці не виявлено. Аналіз за всіма вищенаведеними методиками підтверджує позитивний вплив арттерапії на функціональний, психічний, емоційний та ментальний стан внутрішньо переміщених жінок.

**Висновки.** За результатами проведеного теоретичного аналізу наукових робіт і на основі проведеного експериментального дослідження визначено, що арттерапія може мати суттєвий вплив на поліпшення психоемоційного стану жінок-ВПО. Рекомендовано використання арттерапії під час роботи психолога у державних та громадських організаціях, соціальних центрах, закладах психологічної допомоги, реабілітаційних центрах, прихистках та місцях колективного проживання для ВПО тощо. Слід розуміти, що серед найпоширеніших складних станів та проявів, характерних для ВПО, виділяються підвищена тривожність, страхи, прояви ПТСР, депресивні

стани, почуття втрати, зниження самооцінки, невпевненість у собі, руйнування внутрішніх опор, утрата сенсів та цілей, низька соціальна активність, зниження комунікаційних навичок, розгубленість, нерозуміння власних потреб та вподобань, прояви апатії, нестача енергії тощо. Тому під час використання арттерапії у практичній діяльності психолога необхідно приділити увагу опрацюванню цих складних станів і почуттів, використовуючи для роботи такі методи та техніки, які дають змогу вирішити виявлену проблему. Варто зазначити, що ефективність застосування арттерапії буде вище, якщо вона буде використовуватися не тільки як основний та єдиний засіб взаємодії з жінками, а й як складник психологічної допомоги, що включатиме в себе також індивідуальну та групову психотерапію, а за рахунок довірчої атмосфери під час зустрічей та заохочення жінок до неформального спілкування протягом участі в арттерапії відбуватиметься поліпшення комунікативних навичок, створення нових соціальних контактів та адаптація жінок до нових умов життя.

Важливо зауважити, що дослідження питання психологічної підтримки жінок-ВПО за допомогою засобів арттерапії не завершується цим дослідженням. Необхідно продовжувати вивчення проблеми психоемоційного стану внутрішньо переміщених жінок та розробляти шляхи підтримки їхнього психічного здоров'я за допомогою мистецтва. Майбутні дослідження можуть бути спрямовані на визначення особливостей застосування тих чи інших видів арттерапії під час роботи з жінками-ВПО, на залежність позитивного впливу арттерапії від тривалості дії психотравмуючого чинника, на визначення рекомендацій щодо вибору видів та форм арттерапії залежно від індивідуальних властивостей психіки кожної конкретної особи.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Авер'янова Н.М. Арттерапія як засіб реабілітації учасників бойових дій в умовах російсько-українського збройного конфлікту. *Українознавчий альманах*. 2020. Вип. 26. С. 8–12.
2. Авер'янова М.Н. Застосування арттерапії в сучасних умовах російсько-української війни. *Комплексний підхід до модернізації науки: методи, моделі та мультидисциплінарність* : матеріали конф. МЦНД, м. Луцьк, 03 березня 2023 р. Луцьк, 2023. С. 140–145.
3. Бальбуза О., Орленко І. Психологічні аспекти впливу арттерапії на позитивні зміни самоставлення жінок. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12 «Психологічні науки»*. 2022. Вип. 17(62). С. 72–83.
4. Вознесенська О.Л. Можливості арттерапії в подоланні психічної травми. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій* : збірник статей. Київ, 2015. С. 98–111.

5. Волотовська Н. Перспективи застосування арттерапії як засобу протидії при посттравматичному стресовому розладі. *Психосоматична медицина та загальна практика. PMGP*. 29 грудня 2023 [цит. за 19 вересня 2024]. 8(4). DOI: 10.26766/pmgp.v8i4.464. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/464>.
6. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки*: матеріали II Міжнародної наукової конференції, м. Тернопіль, 21–22 квітня 2022 р. Тернопіль: ФОРМ Паляниця В.А., 2022. С. 3–5.
7. Гільман А., Кулеша Н. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): теорія, діагностика та практичні аспекти психотерапії. *Europejskie studia humanistyczne: Państwo i Społeczeństwo*. 2020. Вип. 4. С. 133–157. DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2020.4.09>. URL: <http://ehs.eeipsy.org>.
8. Гундертайло Ю.Д. Особливості застосування арттерапії в соціально-психологічному супроводі внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми політичної психології*. 2021. Т. 24. Вип. 10. С. 200–211. DOI: <https://doi.org/10.33120/porp-Vol24-Year2021>.
9. Журавель М.В. Використання методів когнітивно-поведінкової терапії та арттерапії для покращення емоційного стану внутрішньо переміщених осіб: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. Одеса: Одеська юридична академія, 2022. С. 76–80.
10. Зелінська Я.Ц. Досвід корекції емоційної складової Я-образу вимушено переміщених осіб засобами арттерапії. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 1(15). С. 42–48.
11. Карамушка Л., Карамушка Т. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених внутрішніх переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 2(26). С. 48–57.
12. Коломієць К.М. Арттерапія на уроках української мови. *Особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості*: матеріали IV Науково-методичного семінару, м. Київ, 21 вересня 2023 р. Київ, 2023. С. 44.
13. Логвинова М.О. Внутрішньо переміщені особи як категорія вимушених мігрантів: поняття та ознаки. *Географічні науки*. 2019. № 11. С. 44–50.
14. Магдисюк Л.І., Рубцова І.О. Арттерапія як засіб корекції тривожності у клієнтів. *Інноваційні арттерапевтичні технології*: матеріали I Всеукр. наук. інтернет конф., м. Переяслав-Хмельницький, 12 березня 2019 р. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я.М., 2019. С. 94–97.
15. Наджафгулієв Рафір Іслам огли. Адміністративно-правовий статус біженців і вимушених переселенців в Азербайджанській Республіці: автореф. дис. ... канд. юрид. наук: 12.00.07. Київ, 2013. 23 с.
16. Полторац Л.Ю. Сутність арттерапії: аналіз сучасних підходів. *Наукові праці. Педагогіка*. 2014. Т. 245. Вип. 233. С. 89–93.
17. Слюсаревський М.М., Григоровська Л.В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник НАПН України*. 2022. № 4(1). С. 1–7.
18. Столярчук Н. Становлення та розвиток арттерапії в історико-культурному контексті. *Fine art and culture studies. Культурологія*. 2023. Вип. 3. DOI: <https://doi.org/10.32782/facs-2023-3-27>.
19. Тюріна В.О., Солохіна Л.О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. *Особистість, Суспільство, Війна: тези доповідей учасників Міжн. психол. форуму, м. Харків, 15 квітня 2022 р. Харків, 2022, С. 116–119.*
20. Bensimon, M. Integration of trauma in music therapy: A qualitative study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2022. Vol. 14(3). P. 367–376. DOI: <https://doi.org/10.1037/tra0001032>.
21. Braus M., Morton B. Art therapy in the time of COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2020. Vol. 12(S1). P. S267–S268. DOI: <https://doi.org/10.1037/tra0000746>.
22. Dieterich-Hartwell R. Art and movement as catalysts for insight into the human condition of depression. *Psychiatric Rehabilitation Journal*. 2023. Vol. 46(4). P. 276–284. DOI: <https://doi.org/10.1037/prj0000550>.
23. Fancourt D., Finn S. What is the evidence on the role of the art in improving health and well-being? A scoping review. Health evidence network synthesis report 67. Copenhagen, 2019. 133 p.
24. Hass-Cohen N., Bokoch R., Goodman K., Conover K.J. Art therapy drawing protocols for chronic pain: Quantitative results from a mixed method pilot study. *The Arts in Psychotherapy*. 2021. Vol. 73. Article 101749. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101749>.
25. Isis P., Bokoch R., Fowler G., Hass-Cohen N. Efficacy of a single session mindfulness-based art therapy doodle intervention. *Art Therapy*. 2024. Vol. 41(1). P. 11–20. DOI: <https://doi.org/10.1080/07421656.2023.2192168>.
26. Schouten K. Trauma-focused art therapy in the treatment of posttraumatic stress disorder: A Pilot study. *Trauma Dissociation*. 2019. Vol. 1. P. 114–120.
27. Skrypnikov A., Isakov R. Specific of social support and guilt, anxiety and stress in family relations in women with depressive disorders of different genesis and psychosocial maladaptation. *Norwegian Journal of Development of the International Science*. 2019. Vol. 32. P. 13–21. URL: <http://repository.pdmu.edu.ua/handle/123456789/11449>.
28. World health report 2001 – Mental health: new understanding, new hope. *Bulletin of the World Health Organization*. Geneva, 2001. Т. 79 (11), 1085. World Health Organization. DOI: <https://iris.who.int/handle/10665/268478>