

АРТТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЖІНОК У ПОДОЛАННІ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ НАСЛІДКІВ УТРАТИ

ART THERAPY AS A MEANS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR WOMEN IN OVERCOMING THE PSYCHO-EMOTIONAL CONSEQUENCES OF LOSS

У статті розглянуто арттерапію як ефективний засіб психологічної підтримки жінок, які переживають втрату внаслідок війни. В умовах воєнних дій феномен втрати набуває масового характеру та супроводжується глибокими психоемоційними наслідками, що проявляються в підвищеному рівні тривожності, депресивних реакціях, симптомах посттравматичного стресового розладу й відчутті соціальної ізоляції. Проаналізовано теоретичні засади арттерапії, окреслено її принципи, механізми впливу й особливості застосування в роботі із жінками, які стикаються з подвійним навантаженням – необхідністю долати власний біль і водночас підтримувати родину. Показано, що арттерапія поєднує можливість емоційного самовираження з відновленням ресурсного потенціалу та посиленням групової взаємодії, що робить її особливо значущою в процесі психологічної реабілітації. Описано практику використання різних арттерапевтичних технік, адаптованих до потреб учасниць програми «Відновлення під час війни»: інтуїтивне малювання, вишивку символічних оберегів, «вовняну акварель», створення прикрас із бісеру, витинанку й застосування метафоричних асоціативних карт (МАК). Представлено результати емпіричного дослідження, проведеного серед 36 жінок (удів і матерів загиблих військовослужбовців), які брали участь у програмі психологічної реабілітації. Зафіксовано статистично значуще зниження рівня тривожності й депресивних проявів, зменшення симптомів ПТСР, появу ресурсних станів і підвищення відчуття групової підтримки після арттерапевтичних занять. Зроблено висновок, що арттерапія є не лише інструментом зменшення негативної симптоматики, а й ресурсом відновлення, який сприяє інтеграції травматичного досвіду в життєвий контекст і має значний потенціал у сучасних програмах психологічної реабілітації.

Ключові слова: арттерапія, втрата, психоемоційний стан, психологічна підтримка, реабілітація.

The article examines art therapy as an effective means of psychological support for women who have experienced loss due to war. In the context of military operations, the phenomenon of loss becomes widespread and is accompanied by profound psycho-emotional consequences, manifested in heightened anxiety, depressive reactions, symptoms of post-traumatic stress disorder, and a sense of social isolation. The theoretical foundations of art therapy are analyzed, outlining its principles, mechanisms of influence, and features of application in working with women who face a double burden – the need to cope with their own grief while simultaneously supporting their families. It is shown that art therapy combines emotional self-expression with the restoration of inner resources and the strengthening of group interaction, making it particularly significant in the process of psychological rehabilitation. The article describes the practice of applying various art therapy techniques adapted to the needs of participants in the "Recovery during War" program: intuitive drawing, embroidery of symbolic amulets, wool watercolor, beadwork, vytynanka, and the use of metaphorical associative cards (MAC). The results of an empirical study conducted among 36 women (widows and mothers of deceased servicemen) who participated in the psychological rehabilitation program are presented. The findings revealed a statistically significant reduction in anxiety and depressive manifestations, a decrease in PTSD symptoms, the emergence of resource states, and an enhanced sense of group support after participating in art therapy sessions. It is concluded that art therapy is not only an effective tool for alleviating negative symptoms but also a valuable resource for psychological recovery, contributing to the integration of traumatic experiences into the life context and holding considerable potential in modern rehabilitation programs.

Key words: art therapy, loss, psycho-emotional state, psychological support, rehabilitation.

УДК 159.9:044.6:055.2
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.20>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Грищенко Н.І.

старша викладачка кафедри політології,
соціології та філософії
Державне некомерційне підприємство
«Державний університет
«Київський авіаційний інститут»
ORCID ID: 0000-0003-3969-4401

Проблема переживання втрати близької людини є однією з найактуальніших у сучасній психології. Утрата завжди була частиною людського життя, проте в умовах війни цей досвід набуває масового характеру, а його психоемоційні наслідки стають особливо болісними. Смерть чоловіка чи сина для жінки – це не лише глибокий особистий удар, а й ситуація, яка змінює всю структуру її життя: економічне забезпечення, соціальний статус, роль у родині, систему цінностей і сенсів.

За даними сучасних досліджень, жінки, які втратили близьких унаслідок бойових дій, часто стикаються з подвійним навантаженням: необхідністю долати власний біль і водночас підтримувати життєздатність родини, піклуватися про дітей, забезпечувати побут і давати емоційну опору ін-

шим членам сім'ї [2]. У таких умовах психологічні проблеми нерідко замовчуються або нівелюються суспільними очікуваннями «бути сильною». Це призводить до накопичення емоційної напруги, що проявляється в симптомах тривожності, депресії та посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР) [1; 5].

У цьому контексті особливої ваги набувають методи психологічної допомоги, які дають жінкам змогу в безпечний спосіб виражати свої почуття, знаходити внутрішні ресурси та поступово відновлювати здатність до соціальної взаємодії. Одним із таких методів є арттерапія – форма роботи, що поєднує творчість і психологічну підтримку й довела свою ефективність у роботі з людьми, які пережили травму [3; 7].

Метою статті є представлення результатів емпіричного дослідження психологічного стану жінок, які втратили близьких унаслідок війни, й аналіз ефективності застосування арттерапевтичних методів у програмі психологічної реабілітації.

Теоретичні засади дослідження. Проблема опису й аналізу психологічних наслідків втрати близької людини посідає важливе місце в сучасній науковій літературі. Утрата визначається як кризова подія, що зачіпає емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну сфери особистості [6]. У психології горювання описано низку концепцій, проте всі вони сходяться на тому, що цей процес є багаторівневим і включає етапи шоку, заперечення, гострого переживання й поступового прийняття.

У випадку воєнних утрат процес горювання має специфічні особливості. По-перше, смерть близької людини часто відбувається в травматичних обставинах (бойові дії, насильство, відсутність можливості попрощатися). По-друге, у жінок, які втратили чоловіків або синів, поєднується особистий біль і соціальні обов'язки: необхідність зберегти життєздатність родини, виховувати дітей, виконувати роль одночасно двох батьків. Це створює подвійний тягар, що ускладнює процес адаптації.

Згідно з дослідженнями Н. Волотовської, переживання втрати в жінок супроводжується підвищеним ризиком розвитку тривожних і депресивних розладів, а також симптомів ПТСР [1]. Психологічна вразливість поєднується із соціальною відповідальністю, що формує ситуацію хронічного стресу. У таких умовах традиційна вербальна терапія виявляється недостатньою, адже не всі жінки готові чи можуть говорити про свій біль.

Саме тому особливого значення набувають методи символічного вираження емоцій. Арттерапія, як підкреслює Л. Рибик, дає змогу інтегрувати травматичний досвід у життєвий контекст через поєднання емоційного вираження, когнітивного осмислення й соціальної підтримки [4]. У цьому процесі мистецтво є посередником між внутрішнім світом жінки та зовнішнім середовищем: кольори, форми, символи й тактильні матеріали допомагають зобразити видимим те, що складно передати словами.

В Україні арттерапія активно застосовується в програмах психологічної реабілітації для військових і членів їхніх родин [3]. Практика показує, що творчі техніки мають універсальний характер, вони не потребують спеціальних художніх навичок і створюють атмосферу безпеки та довіри. Дослідження М. Савчина підтверджують, що арттерапевтичні заняття сприяють зниженню рівня тривожності й тривалої емоційної напруги, допомагають формувати нові життєві смисли [5].

Таким чином, теоретичні підходи та практичний досвід доводять таке: арттерапія є ефективним методом психологічної підтримки жінок, які переживають втрату. Вона поєднує можливість індивідуального вираження емоцій з ресурсом групової взаємодії, що робить її особливо значущою в умовах колективної травми, спричиненої війною.

Методологія й організація емпіричного дослідження. Дослідження поєднувало теоретичний та емпіричний підходи. На першому етапі здійснено аналіз сучасних наукових джерел, присвячених проблематиці горя, психотравматичних переживань та особливостям психологічної підтримки в кризових ситуаціях. На другому етапі проведено емпіричне дослідження на базі програми психологічної реабілітації «Відновлення під час війни», що включало психодіагностику й апробацію арттерапевтичних методів у роботі із жінками, які втратили близьких.

Для оцінювання психоемоційного стану використано стандартизовані опитувальники з доведеною валідністю й надійністю:

- **GAD-7** (скринінг генералізованої тривожності);
- **PHQ-9** (оцінювання вираженості депресивних проявів);
- **PCL-5** (виявлення симптомів ПТСР відповідно до критеріїв DSM-5).

Дослідження проводилося в три етапи: первинне тестування, реалізація комплексної реабілітаційної програми (групові й індивідуальні зустрічі, шість арттерапевтичних занять із використанням різних технік), а також повторне тестування. Отримані дані піддані статистичній обробці з використанням методів описової статистики, кореляційного аналізу й t-критерію Стюдента для залежних вибірок.

Поєднання кількісних і якісних методів аналізу дало змогу не лише зафіксувати динаміку змін у психоемоційному стані жінок, а й простежити особливості символічного опрацювання травматичного досвіду в процесі творчої діяльності.

Вибірка й організація дослідження. Емпіричне дослідження організоване на базі програми психологічної реабілітації «Відновлення під час війни», яка реалізується громадською організацією «Ваад України». Вибіркова сукупність налічувала 36 осіб жіночої статі віком від 27 до 67 років, які брали участь у двох заїздах програми (2025 р.). До неї ввійшли 10 матерів і 26 удів загиблих військовослужбовців. У частини респонденток під час проходження програми були діти, однак до аналізу включалися виключно результати дорослих жінок.

Середній вік матерів становив 54,3 року (діапазон 46–67 років), тоді як середній вік удів – 38,2 року (діапазон 27–50 років). Такий розподіл дав змогу здійснити порівняльний аналіз особливостей психоемоційних проявів у представниць старшої та молодшої вікових груп. На окрему увагу заслуговує випадок 48-річної учасниці з групи «вдови», яка пережила подвійну втрату – смерть чоловіка (36 місяців тому) і доньки (24 місяці тому). Її результати включені в загальний аналіз, але при інтерпретації розглядалися окремо як приклад множинної травми.

Формування вибірки здійснювалося з урахуванням специфіки соціально-психологічного статусу жінок: усі респондентки перебували в стані втрати, що зумовлювало їхню психологічну вразливість і підвищену потребу в підтримці. Вибіркова сукупність репрезентує групу жінок із подібним травматичним досвідом, однак із різними віковими, сімей-

ними та соціальними характеристиками, що дало змогу простежити як загальні закономірності, так й індивідуальні відмінності в переживанні горя.

Організація дослідження передбачала кілька послідовних етапів. На підготовчому етапі здійснювався аналіз наукових джерел, визначення мети й завдань, відбір психодіагностичних методик та отримання інформованої згоди учасниць. На другому етапі проводилося первинне тестування за стандартизованими опитувальниками GAD-7 (оцінювання рівня тривожності), PHQ-9 (оцінювання депресивних проявів) і PCL-5 (виявлення симптомів ПТСР). Наступний етап включав реалізацію комплексної програми психологічної реабілітації, що поєднувала групові заняття, індивідуальні консультації й арттерапевтичні техніки. На завершальному етапі проведено повторне тестування з подальшою статистичною обробкою результатів (описова статистика, кореляційний аналіз, t-критерій Стюдента для залежних вибірок).

Таким чином, організація дослідження забезпечила як кількісний, так і якісний аналіз психоемоційного стану жінок, які втратили близьких унаслідок війни, і дала змогу оцінити ефективність арттерапевтичних методів у реабілітаційній роботі.

Результати та їх інтерпретація. На етапі первинного тестування учасниць зафіксовано високий рівень психоемоційного напруження. Отримані дані показали, що більшість жінок перебували в зоні клінічно значущих проявів тривоги, депресії та ПТСР.

GAD-7 (тривожність). 55,6% жінок продемонстрували виражений рівень тривожності (15–21 бал), ще 30,6% – помірний. Найвищі показники зафіксовані серед молодших вдів (27–35 років) і в респондентки з подвійною втратою.

PHQ-9 (депресія). 63,9% учасниць мали помірні й тяжкі прояви депресії (10–19 балів і вище). Для матерів характерні більш виражені симптоми пригніченості й безнадії, тоді як удиви демонстрували більшу варіативність у показниках.

PCL-5 (ПТСР). 72,2% жінок показали клінічно значущий рівень симптомів (понад 33 бали). Найбільш вираженими виявилися кластери «повторне переживання травми» й «уникання».

Повторне тестування після участі у 21-денній програмі реабілітації продемонструвало статистично значущу позитивну динаміку. Середній рівень тривожності за GAD-7 знизився на 32%, депресивних проявів за PHQ-9 – на 28%, симптомів ПТСР за PCL-5 – на 25%. Застосування t-критерію Стюдента

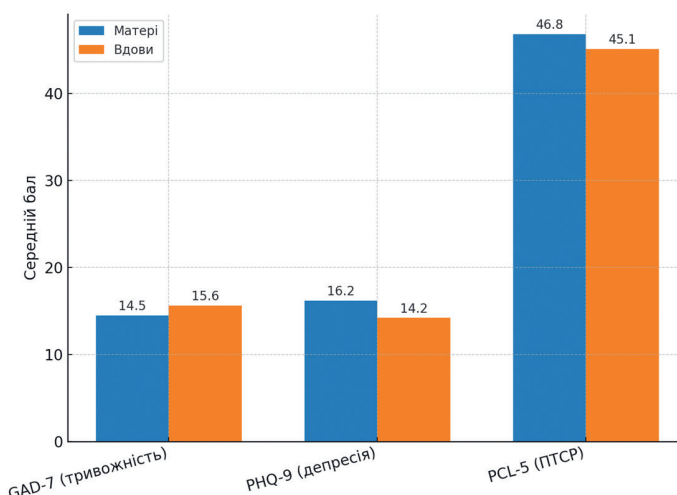


Рис. 1. Розподіл рівнів психоемоційної симптоматики серед учасниць за результатами первинного тестування

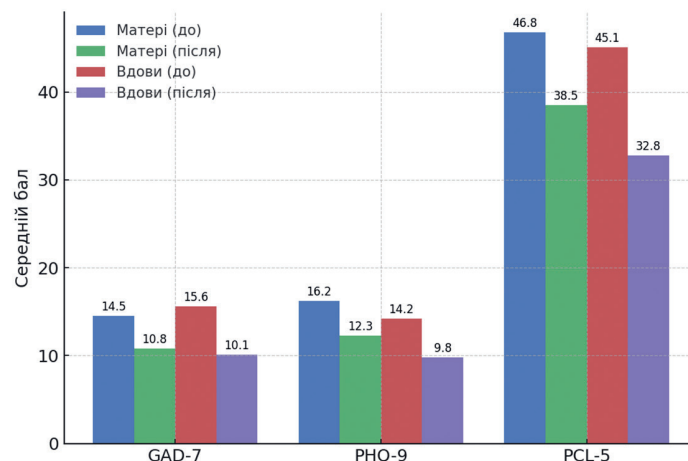


Рис. 2. Динаміка психоемоційної симптоматики в матерів і вдів (до та після програми психологічної реабілітації)

Таблиця 1

Динаміка психоемоційних показників за результатами первинного та повторного тестування

Методика	Середній бал (до програми)	Середній бал (після програми)	Зниження %
GAD-7 (тривожність)	15,0	10,4	32
PHQ-9 (депресія)	15,2	11,0	28
PCL-5 (ПТСР)	46,0	35,6	25

та для залежних вибірок підтвердило достовірність цих змін: динаміка за всіма шкалами виявилася статистично значущою ($p < 0,05$).

Повторне тестування після участі у 21-денній програмі реабілітації продемонструвало статистично значущу позитивну динаміку ($p < 0,05$ за всіма шкалами).

– GAD-7. Середній рівень тривожності знизився на 32%. Кількість жінок із вираженим рівнем скоротилася майже удвічі (з 55,6% до 28%);

– PHQ-9. Середній рівень депресії зменшився на 28%. Частка учасниць із тяжкими проявами скоротилася з 25% до 11%;

– PCL-5. Симптоми ПТСР знизилися на 25%, особливо у сферах повторного переживання травми й гіперзбудливості.

Отримані дані підтверджують, що участь у програмі мала терапевтичний ефект, сприяючи зменшенню симптоматики в більшості учасниць. Водночас характер змін відрізнявся в матерів і вдів: у матерів більш помітним було зниження депресивних проявів, тоді як у вдів – тривожності й ПТСР-симптоматики.

Окрім кількісних результатів, зафіксовано важливі якісні тенденції:

– учасниці повідомляли про покращення сну, зменшення нав'язливих спогадів;

– зросла готовність до групової взаємодії та підтримки інших жінок;

– у творчих роботах почали з'являтися символи відродження, тепла, світла, що свідчить про поступове переосмислення втрати.

Особливо показовим був випадок 48-річної вдови, яка пережила подвійну втрату. Її початкові показники були найвищими у вибірці. Проте в процесі арттерапевтичної роботи відзначалася позитивна динаміка: у символічних образах її робіт з'являлися мотиви відновлення та надії, а рівень залучення до групових обговорень зріс. Водночас депресивні прояви залишалися стабільно високими, що підтверджує ускладненість реабілітації у випадках множинної травми.

Як видно з таблиці 1, усі три шкали засвідчили позитивну динаміку після завершення програми психологічної реабілітації.

За опитувальником GAD-7 рівень генералізованої тривожності знизився в середньому на 32%.

За шкалою PHQ-9 відзначено зменшення депресивних проявів на 28%.

За шкалою PCL-5 загальний рівень симптомів ПТСР знизився на 25%.

Таким чином, програма мала статистично значущий вплив на психоемоційний стан учасниць, що підтверджує доцільність застосування арттерапевтичних методів у роботі із жінками, які переживають втрату.

Висновки. Отримані результати свідчать про ефективність комплексної програми психологічної підтримки, яка поєднувала арттерапевтичні методи, групову й індивідуальну роботу. Зниження рівня тривожності, депресії та ПТСР у середньому на 25–32% у поєднанні з якісними змінами (покращенням сну, зростанням підтримки, появою символів відновлення у творчості) підтверджує терапевтичний ефект програми.

Арттерапія виявилася дієвим інструментом не лише для зменшення негативної симптоматики, а й для формування внутрішніх ресурсів, відновлення почуття цінності й поступової інтеграції травматичного досвіду в життєвий контекст.

Отримані результати можуть бути використані в програмах психологічної реабілітації для розроблення практичних рекомендацій щодо застосування арттерапевтичних методів у роботі з жінками, які переживають втрату.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Волотовська Н. Перспективи застосування арттерапії як засобу протидії при посттравматичному стресовому розладі. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2023. Том 8. № 4. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/464>.
2. Колесник І. Групові методи арт-терапії у роботі з жінками, які пережили втрату. Одеса : Астропринт, 2023. 180 с.
3. Куценко Л. Психологічна реабілітація: досвід та перспективи. Київ : Видавництво НПУ ім. Драгоманова, 2018. 192 с.
4. Рибик Л. Арт-терапія як метод інтеграції травматичного досвіду. *Психологія і суспільство*. 2023. № 3. С. 195–202.
5. Рибик Л.А. Психологічна допомога під час переживання горя вдовами працівників правоохоронних органів. *Юридична психологія*. 2016. № 1. С. 108–117.
6. Рибик Л.А. Теорія горя: сторічна історія розвитку. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків : НУЦЗУ, 2023. Вип. 2(6). С. 191–206.
7. Савчин М.В. Переживання втрати та ресурси подолання горя в умовах воєнних дій. *Психологія і суспільство*. 2022. № 3. С. 45–56.

Стаття надійшла у редакцію: 07.10.2025

Стаття прийнята: 24.10.2025

Опубліковано: 08.12.2025