МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БАЛАНСУ ЖІНОК ЗАСОБАМИ ОБРАЗОТВОРЧОГО МИСТЕЦТВА**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-4-з
спеціальності 053– Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Шеванова Ірина Петрівна
Керівник: викладач кафедри психології
Неманежина А.О.
Науковий керівник: д.психол.н., професор
кафедри психології Горбань Г.О.
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри
психології Малина О.Г.

Запоріжжя - 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Шевановій Ірині Петрівні

Тема роботи Відновлення емоційного балансу жінок засобами образотворчого мистецтва

керівник роботи Неманежина А.О. викладач кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проведено аналіз психологічної сутності емоційного балансу та особливостей емоційного стану жінок у періоди стресу. Розглянуто значення образотворчого мистецтва як засобу відновлення емоційного стану, описано методи та техніки творчої діяльності та психологічні механізми їхнього впливу. У практичній частині досліджено психоемоційний стан жінок до і після участі в програмі образотворчої діяльності, оцінено динаміку змін рівнів депресії, тривожності, самооцінки, алекситимії та задоволеності життям.

Перелік графічного матеріалу: 11 таблиць, 5 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Неманежина А.О., викладач		
Розділ 1	Неманежина А.О., викладач		
Розділ 2	Неманежина А.О., викладач		
Розділ 3	Неманежина А.О., викладач		
Висновки	Неманежина А.О., викладач		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ І. П. Шеванова

Керівник роботи _____ А. О. Неманежина

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 71 сторінка, 5 рисунків, 11 таблиць, 50 джерел, 5 додатків.

Об’єкт дослідження – емоційний баланс жінок як стан внутрішньої рівноваги особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості відновлення емоційного балансу жінок засобами образотворчого мистецтва.

Мета дослідження – визначити психологічні особливості відновлення емоційного балансу жінок засобами образотворчого мистецтва та розробити практичні рекомендації щодо застосування образотворчих методів у роботі з жінками, які перебувають у стані емоційної напруги.

Гіпотеза: учасниці дослідження, які мають високий рівень депресивних проявів та високий рівень тривожності, характеризуються нижчою самооцінкою, вищим рівнем алекситимії та зниженим рівнем задоволеності життям.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: шкала депресії Бека – КПТ, шкала тривоги Спілбергера (STAI), шкала самооцінки Розенберга (RSE), торонтська шкала алекситимії (Toronto Alexithymia Scale, TAS), шкала задоволеності життям (SWLS).

Наукова новизна роботи полягає у розкритті психологічних особливостей відновлення емоційного балансу жінок засобами образотворчого мистецтва.

Галузь використання: засоби образотворчого мистецтва можуть застосовуватися у психологічному консультуванні, арт-терапії, психопрофілактиці та соціально-психологічній підтримці жінок.

ЕМОЦІЙНИЙ БАЛАНС, ОБРАЗОТВОРЧЕ МИСТЕЦТВО, АРТ-ТЕРАПІЯ, ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ТРИВОЖНІСТЬ, ДЕПРЕСІЯ, САМООЦІНКА, АЛЕКСИТИМІЯ, ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА.

SUMMARY

Shevanova I. P. Restoring the emotional balance of women by means of fine art.

Master's qualification paper: 71 pages, 5 figures, 11 tables, 50 references, 5 appendices.

Object of study – women's emotional balance as a state of internal equilibrium of the personality.

Subject of study – psychological features of restoring women's emotional balance through visual arts.

Research aim – to identify the psychological features of restoring women's emotional balance through visual arts and to develop practical recommendations for the use of visual art methods in working with women experiencing emotional tension.

Hypothesis – participants with high levels of depressive symptoms and anxiety are characterized by lower self-esteem, higher levels of alexithymia, and reduced life satisfaction.

Research methods:Theoretical: theoretical and methodological analysis, classification and systematization of scientific sources, comparison and generalization of research data.

Empirical: Beck Depression Inventory (BDI), Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE), Toronto Alexithymia Scale (TAS), Satisfaction with Life Scale (SWLS).

Scientific novelty of the study lies in revealing the psychological features of restoring women's emotional balance through visual arts.

Field of application: visual art methods can be applied in psychological counseling, art therapy, psychoprophylaxis, and socio-psychological support of women.

Key words: emotional balance, visual arts, art therapy, psycho-emotional state, anxiety, depression, self-esteem, alexithymia, life satisfaction, psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВІДНОВЛЕННІ ЕМОЦІЙНОГО БАЛАНСУ ЖІНОК ЗАСОБАМИ ОБРАЗОТВОРЧОГО МИСТЕЦТВА 11
1.1 Психологічна сутність емоційного балансу особистості 11
1.2 Особливості емоційного стану жінок у періоди психологічної напруги та кризових подій 14
1.3 Мистецтво як ресурс гармонізації та відновлення емоційного стану жінки 17
РОЗДІЛ 2. ОБРАЗОТВОРЧЕ МИСТЕЦТВО ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БАЛАНСУ 24
2.1 Методи та техніки образотворчої діяльності у відновленні емоційного балансу жінок 24
2.2 Психологічні механізми впливу образотворчої діяльності на емоційний стан жінки 27
2.3. Теоретико-практичні підходи до використання образотворчого мистецтва у психологічній підтримці жінок 31
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ОБРАЗОТВОРЧОГО МИСТЕЦТВА НА ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БАЛАНСУ ЖІНОК 37
3.1 Організація емпіричного дослідження психоемоційних станів у жінок 37
3.2 Особливості прояву психоемоційних станів у жінок на етапі констатувального експерименту 44
3.3. Динаміка змін емоційного стану жінок після участі в програмі образотворчої діяльності 54
3.4. Практичні рекомендації щодо використання засобів образотворчого мистецтва у психологічній роботі з жінками 63
ВИСНОВКИ 69
СПИСОК ВИКОРИСТНИХ ДЖЕРЕЛ 72
ДОДАТКИ 78

ВСТУП

Актуальність теми. Актуальність дослідження пояснюється тим, що сучасні соціально-економічні умови, воєнні події, вимушене переселення, невизначеність майбутнього та підвищений рівень стресу суттєво впливає на емоційний стан жінок. Вони часто стикаються з проявами тривожності, емоційного виснаження, втрати внутрішньої рівноваги, що негативно позначається на їхньому психологічному благополуччі, міжособистісних стосунках та життєвій активності.

У цих умовах особливої значущості набувають підходи, спрямовані на відновленні емоційного балансу, розвитку здатності до саморегуляції та зниження рівня психоемоційного напруження. Одним із ефективних засобів гармонізації внутрішнього стану виступає образотворче мистецтво, яке надає можливість через творчий процес виразити свої почуття, усвідомити внутрішні переживання, перетворити негативні емоції у конструктивні, відновити почуття цілісності та гармонії.

Проблему відновлення емоційного балансу жінок засобами образотворчого мистецтва досліджували як українські, так і зарубіжні науковці. Зокрема, питання арттерапевтичного впливу малювання, живопису та інших видів творчості на емоційний стан особистості вивчали Л. Лєбєдєва, О. Вознесенська, Т. Зінкевич-Євстигнєєва, які підкреслювали важливість образотворчої діяльності як засобу самовираження та емоційного розвантаження. Н. Сакович та І. Медведєва акцентували увагу на тому, що участь жінок у творчих практиках сприяє відновленню внутрішньої гармонії, розвитку самоприйняття та позитивного ставлення до себе. Зарубіжні дослідники, зокрема Е. Крамер і М. Наумбург, розглядали мистецтво як терапевтичний інструмент, який допомагає опрацювати пригнічені емоції, подолати стрес і травматичний досвід.

Таким чином, дослідження підтверджують, що образотворче мистецтво виступає ефективним засобом психоемоційної реабілітації та відновлення внутрішнього балансу жінок.

Об’єкт дослідження – емоційний баланс жінок як стан внутрішньої рівноваги особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості відновлення емоційного балансу жінок засобами образотворчого мистецтва.

Мета дослідження – визначити психологічні особливості відновлення емоційного балансу жінок засобами образотворчого мистецтва та розробити практичні рекомендації щодо застосування образотворчих методів у роботі з жінками, які перебувають у стані емоційної напруги.

Гіпотеза: Учасниці дослідження, які мають високий рівень депресивних проявів та високий рівень тривожності, характеризуються нижчою самооцінкою, вищим рівнем алекситимії та зниженим рівнем задоволеності життям. Водночас використання образотворчого мистецтва як методу психологічної підтримки сприятиме підвищенню самооцінки, зниженню тривожності та депресивних проявів, покращенню здатності розпізнавати власні емоції та підвищенню загальної задоволеності життям, тобто відновленню емоційного балансу жінок.

Завдання дослідження:

1. Розкрити психологічну сутність поняття “емоційний баланс” та визначити його роль у структурі психічного життя особистості..

2. Проаналізувати особливості емоційного стану жінок у періоди психологічної напруги та кризових подій.

3. Обґрунтувати значення образотворчого мистецтва як ресурсу гармонізації та відновлення емоційного стану жінки.

4. Охарактеризувати методи та техніки образотворчої діяльності, що сприяють відновленню емоційного балансу жінок.

5. Визначити психологічні механізми впливу образотворчої діяльності на емоційний стан жінки.

6. Проаналізувати теоретико-практичні підходи до використання образотворчого мистецтва у процесі психологічної підтримки жінок.

7. Провести емпіричне дослідження емоційного балансу жінок та виявити зміни після застосування засобів образотворчого мистецтва.

8. Розробити практичні рекомендації щодо використання образотворчого мистецтва у відновленні емоційного балансу жінок.

Методи дослідження:

- теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень;
- емпіричні: шкала депресії Бека – КПТ, шкала тривоги Спілбергера (STAI), шкала самооцінки Розенберга (RSE), торонтська шкала алекситимії (Toronto Alexithymia Scale, TAS), шкала задоволеності життям (SWLS).

Наукова новизна роботи полягає у розкритті психологічних особливостей відновлення емоційного балансу жінок засобами образотворчого мистецтва, уточненні змісту поняття «емоційний баланс» як стану внутрішньої гармонії та емоційної рівноваги особистості, а також у розробленні практичних рекомендацій щодо використання засобів образотворчого мистецтва у психологічній роботі з жінками, які перебувають у стані емоційної напруги.

Практична значущість роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані у практиці психологічного консультування, психотерапії, соціальної роботи, а також у програмах психоемоційної реабілітації жінок, які перебувають у стані стресу, емоційного виснаження або переживають кризові життєві ситуації.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, 3 розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 50 найменувань і додатку на 10 сторінках. Загальний обсяг основного тексту – 71 сторінка. Робота містить 11 таблиць і 5 рисунка

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВІДНОВЛЕННІ ЕМОЦІЙНОГО БАЛАНСУ ЖІНОК ЗАСОБАМИ ОБРАЗОТВОРЧОГО МИСТЕЦТВА

1.1 Психологічна сутність емоційного балансу особистості

Емоційний баланс є складним інтегративним утворенням, яке відображає гармонійний стан емоційної сфери людини та забезпечує узгодженість між внутрішніми переживаннями й зовнішніми реакціями. На думку багатьох дослідників, емоційний баланс можна визначити як динамічну рівновагу між позитивними та негативними емоційними станами, що забезпечує стабільність особистості у процесі взаємодії із соціальним середовищем [4, 50]. Емоції, як зазначає Л. Водянка, виконують важливу регулятивну функцію у структурі психіки, оскільки вони є своєрідними індикаторами адаптації чи дезадаптації людини до життєвих обставин [6, 51].

З погляду психології, емоційний баланс є не лише результатом функціонування емоційної сфери, а й виявом здатності особистості до саморегуляції. Емоційна саморегуляція – це механізм, який дозволяє людині контролювати інтенсивність, тривалість та характер емоційних переживань. Вона тісно пов’язана із рівнем зрілості особистості, її життєвими установками, типом темпераменту, а також соціальним досвідом [22, 29]. Як підкреслює А. Величко, емоційна врівноваженість є показником психічного здоров’я та стійкості до стресу, а її порушення часто стає передумовою емоційного вигорання [5, 90].

Емоційний баланс не є статичним станом – це процес, який постійно змінюється під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. На це звертає увагу Г. Малімон, підкреслюючи, що внутрішня гармонія особистості залежить від її здатності до адаптації в умовах соціальної напруги, кризових подій чи воєнного досвіду [26, 115]. В умовах сучасних соціальних викликів – війни,

нестабільності, втрат – саме емоційний баланс стає психологічною основою виживання та внутрішньої стійкості.

На думку Т. Мельник, гармонійний емоційний стан є також важливою умовою творчої самореалізації, оскільки мистецтво, зокрема образотворче, сприяє вираженню та опрацюванню внутрішніх переживань, створюючи простір для саморефлексії [27, 146]. У цьому контексті мистецтво виступає як терапевтичний засіб, що сприяє відновленню внутрішньої рівноваги через символічне вираження емоційних станів.

Важливий аспект розуміння емоційного балансу полягає у зв'язку цього феномена з психологічним благополуччям. Як зазначає К. Санько, стан емоційної гармонії є підґрунтям повноцінного функціонування особистості, забезпечуючи її суб'єктивне відчуття стабільності, впевненості та цінності життя [35, 43]. Подібної думки дотримується і С. Лукомська, яка вважає, що емоційна рівновага є важливим чинником соціальної адаптації, особливо в умовах стресу чи травматичного досвіду [25, 234].

Емоційний баланс формується внаслідок взаємодії когнітивних, мотиваційних і поведінкових компонентів психіки. Він забезпечує цілісність емоційного досвіду особистості, а також її здатність до конструктивної інтерпретації подій. На думку І. Василенко, стійкий емоційний стан значною мірою визначається характером міжособистісних стосунків, рівнем задоволеності ними та підтримкою з боку близьких [3, 22]. У сімейних відносинах, наприклад, емоційна гармонія сприяє відчуттю безпеки, взаєморозуміння й прийняття.

Дослідження психологічних механізмів емоційного балансу дозволяють виділити кілька важливих складових: самосвідомість, емоційну компетентність і резильєнтність. Самосвідомість забезпечує розуміння власних емоцій, а емоційна компетентність – уміння керувати ними відповідно до соціальних норм [10, 71]. Резильєнтність, за визначенням С. Кузікової, полягає у здатності людини підтримувати внутрішню стабільність, незважаючи на зовнішні труднощі, що особливо важливо для жінок у кризових ситуаціях [20, 65].

Порушення емоційного балансу часто проявляється у вигляді підвищеної тривожності, депресивних тенденцій, дратівливості або емоційного вигорання. Так, Ж. Сидоренко наголошує, що емоційна нестійкість у студентської молоді під час пандемії стала наслідком тривалого психоемоційного напруження та соціальної ізоляції [36, 62]. Подібні процеси відбуваються і у дорослого населення під впливом хронічного стресу, війни чи професійного перевантаження [43, 294].

Емоційна врівноваженість безпосередньо пов'язана з поняттям «емоційного благополуччя». Згідно з підходом Д. Є. Карпової, благополуччя розглядається як суб'єктивне відчуття гармонії між внутрішнім світом людини та зовнішньою дійсністю [21, 43]. Це відчуття ґрунтується на усвідомленні власної цінності, здатності справлятися з труднощами та відчутті сенсу життя.

У концепції позитивної психології М. Селігмана емоційний баланс визначається як стан, що базується на домінуванні позитивних емоцій, залученості та відчутті значущості життя [48, 6]. Подібний підхід розвиває і Е. Дінер, який зазначає, що суб'єктивне благополуччя, до складу якого входить емоційна рівновага, є передумовою фізичного здоров'я та довголіття [46, 2]. Таким чином, емоційний баланс виступає не лише психологічним, але й соматичним чинником добробуту людини.

Важливим чинником підтримання емоційного балансу є творча активність, яка дає змогу людині виражати складні внутрішні стани у символічній формі. На думку О. Карапетової, методи арт-терапії, зокрема малювання, сприяють зниженню рівня тривожності та відновленню емоційної стабільності [19, 36]. У цьому процесі активізуються ресурси несвідомого, що дозволяє людині опрацьовувати пригнічені емоції через художній образ.

Для жінок, які перебувають у стані емоційного виснаження, творчість виступає каналом самопізнання та внутрішнього відновлення. Як зазначає О. Годенко-Наконечна, через участь у мистецьких практиках жінка не лише

розкриває власну індивідуальність, а й гармонізує свій емоційний досвід [9, 315]. Цей процес сприяє формуванню почуття внутрішньої опори, що є базовою умовою психічного здоров'я.

Таким чином, психологічна сутність емоційного балансу полягає у взаємодії внутрішніх ресурсів особистості з умовами зовнішнього середовища, у здатності підтримувати гармонію почуттів, поведінки та мислення. Емоційна рівновага виступає необхідною умовою повноцінного функціонування людини, її соціальної активності та психологічного благополуччя. Вона забезпечує стійкість перед життєвими випробуваннями, сприяє збереженню психічного здоров'я і виступає підґрунтям творчої самореалізації.

1.2 Особливості емоційного стану жінок у періоди психологічної напруги та кризових подій

Емоційний стан жінок у періоди психологічної напруги є складним багатокомпонентним феноменом, який поєднує фізіологічні, когнітивні та соціально-психологічні реакції на кризові ситуації. У сучасних дослідженнях наголошується, що жінки демонструють вищий рівень емоційної чутливості, емпатійності та схильності до тривожних переживань порівняно з чоловіками, що зумовлено як біологічними особливостями, так і соціально-культурними очікуваннями щодо ролі жінки у суспільстві (Т. Іванова, І. Зозуля [12, 70]).

Кризові події - війна, втрата близьких, вимушене переселення, сімейні конфлікти - актуалізують емоційно-афективну сферу, призводячи до розвитку станів тривоги, страху, пригніченості та внутрішньої напруженості. Як зазначає І. О. Корнієнко, у таких умовах жінки нерідко переживають «емоційне виснаження» - результат тривалого психічного перевантаження, яке послаблює здатність до саморегуляції та знижує рівень психологічного благополуччя [14, 93].

Проблему емоційного виснаження й вигорання у жінок у ситуаціях міжрольового конфлікту розглядає О. В. Бацилєва, яка підкреслює, що невідповідність між соціальними очікуваннями та внутрішніми ресурсами особистості спричиняє хронічну напругу, що виявляється у тривожності, роздратуванні, почутті провини та апатії [1, 133]. Подібні тенденції простежуються у дослідженнях Л. Бегун-Трачук, яка відзначає, що жінки частіше зазнають професійного й емоційного вигорання через подвійне навантаження - професійне та сімейне [2, 130].

Значний вплив на емоційний стан жінок мають кризові події соціального масштабу, зокрема воєнні дії. За даними С. Кузікової, В. Зливкова та С. Лукомської, під час війни у жінок спостерігається зростання рівня психоемоційної напруги, поява симптомів посттравматичного стресового розладу та труднощів у соціальній адаптації [20, 66]. Автори підкреслюють, що емоційна стійкість жінок у таких умовах визначається здатністю зберігати позитивні орієнтири, підтримувати соціальні зв’язки та знаходити сенс у нових обставинах.

Психологічна напруга у кризові періоди часто поєднується з підвищеною тривожністю. За результатами дослідження Ж. Сидоренко та О. Слободянюк, під час пандемії COVID-19 жінки частіше демонстрували емоційні коливання, занепокоєння щодо майбутнього, страх за близьких та втрату відчуття контролю [36, 62]. Аналогічно К. О. Царькова й С. В. Радченко розглядають тривожність як психологічний феномен, що відображає внутрішню суперечність між бажаним і реальним та проявляється в напрузі, невпевненості, очікуванні небезпеки [42, 480].

Важливим чинником змін емоційного стану жінок є сімейна сфера. І. А. Василенко підкреслює, що у періоди конфліктів або незадоволеності шлюбом жінки частіше зазнають емоційних зривів, проявів агресії, розчарування, що знижує рівень їх психологічного комфорту [3, 22]. Натомість підтримка партнера, довіра та взаєморозуміння стають важливими буферами, що зменшують силу негативних переживань.

У кризових періодах значення має також внутрішня структура емоційної регуляції. Як зазначає Л. Водянка, емоційне вигорання формується через поступову втрату здатності до співпереживання та самоконтролю, що у жінок часто набуває прихованих форм і проявляється у вигляді соматичних симптомів [4, 50]. Психофізіологічний аспект емоційного виснаження у жінок також описує Г. Величко, наголошуючи на зв'язку між постійним стресом, гормональними коливаннями та нестачею відновлювальних ресурсів [5, 90].

Емоційні реакції жінок у кризових умовах можуть мати як деструктивний, так і конструктивний характер. Дослідження Т. М. Титаренко показують, що жінки, які мають сформовані ціннісні орієнтири та позитивну життєву позицію, легше долають кризи, оскільки здатні переосмислювати труднощі та віднаходити в них нові смисли [37, 244]. Саме позитивна психологія, за М. Селігманом, виступає важливим підґрунтям для відновлення емоційного балансу через розвиток оптимізму, вдячності та цілеспрямованості [48, 8].

Сучасні дослідження доводять, що в умовах соціальних криз емоційна стійкість жінки стає результатом взаємодії особистісних і середовищних чинників. Як зазначає Л. Малімон, суб'єктивне благополуччя виступає основним психологічним механізмом адаптації, що допомагає жінці відновити внутрішню рівновагу, навіть за наявності зовнішніх загроз [26, 118]. Емоційне благополуччя, у свою чергу, залежить від рівня самоприйняття, здатності до емоційної саморегуляції та усвідомлення власних потреб.

З огляду на це, у періоди психологічної напруги жінки характеризуються підвищеною емоційною реактивністю, чутливістю до міжособистісних змін і схильністю до переживання почуття провини. Разом з тим вони мають високий потенціал відновлення через емпатію, соціальну підтримку та здатність знаходити нові сенси у власному житті. Як підкреслює О. Знанецька, навіть у найскладніших умовах війни чи соціальної

кризи жінки демонструють прагнення до психологічної рівноваги, що є запорукою їх подальшої адаптації [11, 65].

Таким чином, особливості емоційного стану жінок у періоди психологічної напруги виявляються у поєднанні підвищеної емоційної чутливості, схильності до тривожності, емоційного виснаження та потреби у відновленні внутрішнього ресурсу. Водночас важливими компенсаторними чинниками виступають соціальна підтримка, емоційна саморегуляція та залучення до творчої діяльності, зокрема образотворчого мистецтва, яке сприяє відновленню емоційного балансу та гармонізації внутрішнього світу особистості.

1.3 Мистецтво як ресурс гармонізації та відновлення емоційного стану жінки

Мистецтво здавна розглядається як один із найпотужніших засобів впливу на емоційний світ людини. Воно сприяє відновленню внутрішньої рівноваги, гармонізації почуттів і зміцненню психічного здоров'я. Для жінки, емоційна сфера якої часто є більш глибокою та диференційованою, ніж у чоловіків, мистецтво виконує особливу терапевтичну та відновлювальну функцію. Як зазначає О. П. Копитіна, художня творчість є природним способом вираження внутрішніх переживань і перетворення негативного емоційного досвіду у символічні образи [9, 63].

Проблема гармонізації емоційного стану жінок у сучасному суспільстві набуває дедалі більшої актуальності, оскільки саме жінки часто є більш емоційно вразливими до соціальних, сімейних та особистісних стресів. Психологи підкреслюють, що жінка реагує на кризові обставини глибше, оскільки її емоційна сфера відзначається високою чутливістю, здатністю до співпереживання та схильністю до емоційної інтроверсії [12, 58]. Саме тому пошук ефективних ресурсів, що сприяють відновленню емоційної рівноваги, є важливою складовою сучасної психотерапевтичної практики. Одним із

таких ресурсів, що довів свою ефективність, виступає мистецтво, зокрема образотворча творчість.

Мистецтво як феномен людської культури має глибоке психотерапевтичне значення. Воно не лише відображає дійсність, а й допомагає людині осмислювати її, долаючи внутрішні суперечності. У процесі естетичного переживання відбувається своєрідне «очищення» емоцій (катарсис), яке сприяє внутрішній гармонізації особистості [3, 128]. Завдяки мистецтву людина має можливість безпечно виявити й трансформувати свої почуття, що є особливо важливим у періоди психологічної напруги.

Для жінки, яка переживає кризові події - втрату близьких, розлучення, насильство, вимушене переселення чи війну, – творчість може стати способом самовираження і подолання емоційного болю. Художня діяльність має глибинний психокорекційний ефект, оскільки через символічну мову кольору, форми та образу жінка отримує можливість відреагувати внутрішні конфлікти і перетворити їх у творчий досвід [9, 62]. Створення малюнків або інших художніх об’єктів стає своєрідною формою невербальної комунікації із власним підсвідомим, що відкриває шлях до глибокого самопізнання.

Особливе місце серед видів мистецтва посідає образотворче мистецтво, яке надає можливість жінці не лише споглядати естетичні образи, але й створювати їх. Малювання, ліплення, аплікація чи колаж сприяють активізації правої півкулі мозку, яка відповідає за емоційно-образне мислення. У процесі художньої діяльності активізуються внутрішні ресурси саморегуляції, що веде до зниження рівня тривожності, покращення настрою і відновлення відчуття психологічного комфорту [5, 89]. Таким чином, мистецтво стає своєрідним засобом самотерапії, який не потребує спеціальних навичок, але забезпечує глибоку емоційну роботу.

Одним із найважливіших механізмів дії мистецтва є проекція – перенесення власних переживань, страхів, спогадів і мрій на художній образ. У цьому процесі жінка не лише візуалізує свій внутрішній стан, а й отримує змогу споглядати його зі сторони, переосмислити, знайти нові смисли. Такий

механізм виконує роль «психологічного посередника» між свідомим і несвідомим, дозволяючи людині інтегрувати розщеплені частини особистості [19, 74]. Через творчу діяльність жінка поступово звільняється від деструктивних емоцій, таких як тривога, гнів або провина, й формує новий досвід позитивного самосприйняття.

Мистецтво також сприяє розвитку рефлексивності – здатності усвідомлювати власні переживання. Естетичний процес пробуджує у людини здатність до внутрішнього діалогу, що сприяє самопізнанню, прийняттю себе і переосмисленню життєвих цінностей [11, 51]. У жінок цей процес має особливе значення, адже саме через глибоку емоційну рефлексію відбувається подолання психічної травми. Створюючи художній образ, жінка не лише описує свій стан, але й перетворює його – від болю до спокою, від хаосу до гармонії.

Дослідження у галузі арт-терапії доводять, що участь у творчій діяльності має позитивний вплив і на фізіологічний стан. Під час малювання активізується діяльність парасимпатичної нервової системи, що сприяє зниженню рівня кортизолу та адреналіну – основних гормонів стресу [10, 44]. Водночас підвищується рівень дофаміну, який відповідає за відчуття радості та задоволення. Такий біопсихічний ефект пояснює, чому творчість часто сприймається як «емоційна віддушина» або засіб розвантаження.

Не менш важливою є і соціальна функція мистецтва. Участь у спільних творчих заходах, арт-терапевтичних групах або майстер-класах допомагає жінкам відновити відчуття соціальної підтримки, належності до спільноти, подолати ізоляцію. Творчість завжди має комунікативний вимір, адже через художній продукт людина ділиться своїм внутрішнім світом з іншими [14, 116]. Для жінок, які пережили травматичні події, це стає важливим етапом повернення до активного життя та довіри до оточення.

Серед видів мистецтва, що найбільш ефективно впливають на емоційний стан жінок, дослідники виділяють малюнок, колаж, живопис, глинотерапію та декоративно-прикладне мистецтво. Кожен із цих видів має

свою специфіку впливу. Наприклад, кольоротерапія сприяє регуляції емоцій через підбір і поєднання кольорів; глинотерапія поєднує сенсорні й тілесні аспекти, допомагаючи зняти напруження; колажування дає змогу структурувати думки та створювати позитивні візуальні образи майбутнього. Такі форми творчості стимулюють не лише емоційне, але й когнітивне відновлення, адже активізують уяву, пам’ять, асоціативне мислення.

Отже, мистецтво – це універсальний інструмент гармонізації емоційної сфери жінки. Воно забезпечує можливість самовираження, емоційного розвантаження, усвідомлення і прийняття себе. Завдяки творчості відбувається не лише зниження напруження, але й формування внутрішнього ресурсу – віри у власні сили, почуття цілісності та гармонії. Таким чином, образотворче мистецтво можна розглядати як ефективний засіб відновлення емоційного балансу, особливо у тих випадках, коли вербальні методи психотерапії є недостатніми або недоступними.

Застосування мистецтва в психологічній практиці з жінками відкриває широкі можливості для розвитку арт-терапевтичних програм, спрямованих на зміцнення психічного здоров’я, підвищення самооцінки, відновлення відчуття безпеки та гармонії із собою. Саме тому подальші дослідження у цьому напрямі мають не лише теоретичне, а й практичне значення для сучасної психології особистості.

З позицій сучасної психотерапії, мистецтво – це не лише форма естетичної діяльності, а й ефективний інструмент самопізнання та саморегуляції. Залучення до творчого процесу активізує інтелектуально-емоційні ресурси особистості, що сприяє відновленню її цілісності після психологічних травм [14, 117]. Саме через творчу діяльність жінка може безпечно прожити складні почуття, усвідомити свій досвід і віднайти внутрішній баланс.

Особливу роль у цьому процесі відіграє образотворче мистецтво, адже воно поєднує у собі як емоційний, так і тілесно-руховий рівень самовираження. Створення художнього образу дозволяє трансформувати

деструктивні емоції (страх, біль, провину) у конструктивні форми через колір, лінію, композицію [5, 88]. Малювання, ліплення, аплікація або колаж активізують процеси підсвідомої проекції, що полегшує емоційне розвантаження.

Жінки, які переживають стресові або кризові події (втрата, розлука, вимушене переселення, насильство), часто відзначають, що саме творчість допомагає відновити відчуття контролю над життям і сформувати позитивний образ майбутнього. Мистецтво стимулює процеси рефлексії, що сприяє усвідомленню власних потреб і нових життєвих смислів [11, 52]. Це особливо важливо для жінок, схильних до емоційного виснаження та тривожності, оскільки художня діяльність стає своєрідним каналом для вивільнення внутрішньої напруги.

Важливим є також феномен катарсису – очищення емоцій через естетичне переживання. Естетичний досвід має здатність перетворювати афект у почуття, що гармонізує внутрішній світ особистості [3, 129]. Завдяки цьому жінка не лише виражає біль, а й отримує можливість інтегрувати його у свій життєвий досвід, віднайти гармонію між зовнішнім і внутрішнім світом.

Таким чином, мистецтво виступає універсальним засобом емоційної регуляції та самодопомоги. Воно дає змогу жінці не лише зняти напруження, але й віднайти нові ресурси для подальшого розвитку. У процесі художньої діяльності відбувається гармонізація почуттів, зростає усвідомленість, формується відчуття цінності власного життя. Творчість стає простором внутрішнього відродження, де жінка повертає собі спокій, цілісність і віру у себе.

У першому розділі було здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми емоційного стану жінок у періоди психологічної напруги та кризових подій, а також розглянуто мистецтво як потенційний ресурс гармонізації й відновлення внутрішньої рівноваги. Отримані узагальнення дозволяють визначити основні психологічні закономірності, що зумовлюють динаміку емоційного життя жінки та можливості його відновлення засобами образотворчої діяльності.

Передусім слід зазначити, що емоційний стан є складним інтегративним утворенням, яке поєднує афективні, когнітивні та поведінкові компоненти. Він виконує регуляційну функцію у психічній діяльності людини, відображаючи ставлення до подій, об’єктів і власного «Я». За визначенням

У контексті сучасних соціальних викликів особливої актуальності набуває вивчення емоційних переживань жінок, які стикаються з кризовими ситуаціями – війною, вимушеним переселенням, втратою близьких, насильством, хворобами чи розлученням. Однак для жінок ці періоди часто супроводжуються гострими емоційними переживаннями, оскільки їхня психіка відзначається підвищеною емпатійністю та схильністю до афективного реагування. Тому саме у жінок під час стресу частіше проявляються тривожність, почуття провини, розгубленість, депресивні тенденції, соматичні реакції.

Важливою характеристикою емоційного стану жінки у період криз є амбівалентність – одночасна присутність суперечливих почуттів, таких як страх і надія, провина й любов, відчай і прагнення до життя. Ця амбівалентність зумовлена складною структурою жіночої ідентичності, у якій тісно переплетені особистісні, сімейні та соціальні ролі.

Аналіз наукових підходів показав, що ефективне відновлення емоційного балансу потребує залучення ресурсів не лише когнітивного, а й образно-емоційного рівня психіки. У цьому контексті особливого значення набуває мистецтво, яке здатне виступати природним посередником між внутрішнім досвідом і зовнішнім світом. Мистецтво має унікальну здатність актуалізувати несвідоме, знижувати рівень психічної напруги, сприяти процесам усвідомлення і трансформації переживань.

Значний терапевтичний потенціал має саме образотворче мистецтво, оскільки воно надає людині можливість візуально матеріалізувати свій внутрішній стан. Процес малювання або створення композиції сприяє не лише самовираженню, а й глибокій рефлексії, допомагає людині

дистанціюватися від травматичного досвіду й побачити його у новій символічній формі. Для жінок, які зазнали психологічного стресу, цей процес стає способом безпечного проживання емоцій та формування відчуття внутрішньої опори.

Художня діяльність сприяє також досягненню стану катарсису – емоційного очищення, яке відновлює гармонію між почуттями та розумом, зменшує емоційну напруженість і допомагає інтегрувати травматичний досвід. У такий спосіб відбувається перехід від хаотичного переживання болю до його усвідомленого прийняття, що є ключовою умовою психічного оздоровлення.

Не менш важливим є вплив мистецтва на фізіологічний стан організму. Участь у художній творчості знижує рівень кортизолу, підвищує активність дофаміну та ендорфінів, сприяючи тим самим формуванню відчуття задоволення, спокою та безпеки. Для жінки, яка переживає кризу, це створює сприятливе емоційне тло для поступового повернення до стану внутрішньої рівноваги.

Таким чином, результати теоретичного аналізу дозволяють стверджувати, що емоційна стабільність жінки у кризових обставинах залежить не лише від її особистісних ресурсів, а й від наявності зовнішніх засобів підтримки, серед яких мистецтво посідає важливе місце. Творчість активізує внутрішній потенціал, сприяє самопізнанню, формує почуття контролю над життям і допомагає знайти нові смисли. Вона є не лише способом естетичного вираження, а й глибинним психотерапевтичним процесом, що поєднує когнітивну, емоційну та духовну сфери особистості.

У підсумку можна зробити висновок, що мистецтво як засіб психологічного відновлення має універсальну цінність для жінок у стані емоційного виснаження або після пережитих кризових подій. Воно сприяє трансформації негативних емоцій у конструктивну енергію, гармонізує внутрішній простір особистості, відкриває шлях до самоприйняття й духовного зростання.

РОЗДІЛ 2.
ОБРАЗОТВОРЧЕ МИСТЕЦТВО ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БАЛАНСУ

2.1 Методи та техніки образотворчої діяльності у відновленні емоційного балансу жінок

Образотворча діяльність є потужним засобом психоемоційної регуляції, що дозволяє жінкам у періоди психологічної напруги та кризових подій виражати внутрішні переживання, відновлювати емоційний баланс та підвищувати рівень психологічного благополуччя. Наукові дослідження свідчать, що процес створення художнього образу активізує когнітивні, емоційні та сенсомоторні компоненти особистості, що сприяє формуванню позитивного ставлення до себе та світу [7, 124-131].

Образотворча діяльність включає не лише малювання, а й роботу з кольором, колаж, мандали, скульптурні та комбіновані техніки. Вона дозволяє не лише зовнішньо виразити емоції, а й усвідомити внутрішні конфлікти та стресові переживання, що є важливим у відновленні емоційного балансу.

Психологічна ефективність таких методів пояснюється теорією арт-терапії, яка підкреслює значення творчої самореалізації для регуляції афекту, розвитку ресурсів особистості та підвищення стресостійкості. У контексті гендерних особливостей, мистецтво дозволяє жінкам більш гнучко реагувати на міжрольові конфлікти, внутрішні переживання та соціальні очікування.

Спонтанне малювання передбачає вільне створення образів без попереднього планування, що дозволяє виявляти підсвідомі емоції та конфлікти. Дослідження показують, що регулярне використання спонтанного малювання сприяє зниженню рівня тривоги та депресивних проявів у жінок, особливо у контексті міжрольових конфліктів.

Спонтанне малювання активує внутрішні ресурси особистості, що допомагає інтегрувати переживання, зменшити психологічну напругу та підвищити суб'єктивне відчуття благополуччя [7, 124–131]. Метод ефективний при кризових подіях, оскільки дозволяє моментально виразити емоції та зменшити їх внутрішню напруженість.

Мандали є специфічними образами, зазвичай круглої форми, що символізують цілісність та гармонію. Виконання мандал сприяє концентрації уваги, медитативному зануренню у творчий процес і зниженню стресу.

Наукові дані свідчать, що робота з мандалами ефективна у стабілізації емоційного стану жінок, підвищує здатність до саморегуляції та покращує психологічне благополуччя у періоди високої напруги [10, 219].

Метод колажу передбачає створення образу шляхом поєднання різних матеріалів і символів. Цей метод дозволяє працювати з абстрактними та конкретними переживаннями, осмислювати внутрішні конфлікти та відновлювати почуття контролю над ситуацією.

Колаж стимулює креативність та гнучкість мислення, що позитивно впливає на психологічний стан жінок, зменшує тривожність і емоційну напруженість [7, 124–131].

Колір має прямий психофізіологічний вплив на емоційний стан. Вибір кольорів, їх поєднання та інтенсивність можуть відображати внутрішній стан і одночасно регулювати його.

Використання теплих тонів сприяє заспокоєнню, зниженню тривоги та покращенню настрою, тоді як яскраві та контрастні кольори стимулюють енергію та активність [23, 148–159]. Метод кольорової саморегуляції ефективний у кризових станах та періодах високого емоційного навантаження.

Сучасні методики арт-терапії поєднують малювання, колаж, мандали та роботу з кольором, що дозволяє комплексно впливати на психоемоційний стан. Ці інтегративні техніки сприяють розвитку внутрішньої цілісності, стійкості та здатності до саморегуляції у стресових ситуаціях, допомагають трансформувати негативні переживання у конструктивний творчий процес [14, 152].

Крім візуальних технік, значну роль у відновленні емоційного балансу жінок відіграють тактильні та просторові методи. Скульптура, робота з пластичними матеріалами (глина, тісто, пластилін) дозволяє одночасно включати сенсомоторну та емоційну складові психіки, сприяючи зняттю внутрішньої напруги та розвитку усвідомленого контакту з власними емоціями [9, 320]. Такі техніки допомагають жінкам пережити складні емоційні стани у безпечному, контрольованому середовищі, сприяючи відчуттю власної ефективності та ресурсу для подальших дій.

Особливу увагу у практиці арт-терапії приділяють психологічному символізму кольору та форми. Дослідження показують, що використання певних кольорових комбінацій може впливати на автономну нервову систему, знижуючи рівень стресу та тривожності [27, 146]. Так, поєднання м’яких пастельних тонів із плавними лініями малюнка створює ефект «внутрішнього заземлення», допомагає стабілізувати психоемоційний стан та підвищує здатність до концентрації.

Важливим аспектом є процес осмислення творчого продукту, тобто рефлексія після завершення роботи. Не менш значущим, ніж сам процес малювання чи колажу, є обговорення власного твору та усвідомлення власних почуттів, символів і мотивів [4, 52]. Така рефлексивна практика сприяє кращому розумінню особистісних потреб, дозволяє інтегрувати внутрішні переживання та підвищує психологічну стійкість.

Групові заняття з арт-терапії мають додатковий ресурсний ефект. Взаємодія з іншими учасницями сприяє розвитку соціальної підтримки, почуття спільності та емпатії, що значно посилює ефективність психоемоційної регуляції [3, 22]. У таких групах жінки отримують можливість порівняти власний досвід з досвідом інших, що дозволяє зменшити відчуття ізоляції та самотності, часто характерне для періодів емоційного вигорання та міжрольових конфліктів.

Особливо корисною є терапевтична робота з метафоричними образами. Використання метафоричних картин або символічних зображень дає

можливість жінці «перенести» свої емоції у безпечний символічний простір, що сприяє дистанціюванню від стресових переживань та розвитку внутрішньої гнучкості [15, 140]. Такий підхід дозволяє трансформувати негативні емоції у конструктивну творчість і усвідомлювати власні ресурси для подолання складних ситуацій.

Додатково, динамічні техніки образотворчості, такі як ритмічне малювання або живопис рухом, поєднують фізичну активність і творчість, сприяючи одночасному зниженню психоемоційного напруження та розвитку позитивних афектів [19, 37]. Такі техніки особливо ефективні під час переживання гострих стресових станів, дозволяючи жінці відчути контроль над власними емоціями та відновити відчуття життєвої енергії.

Таким чином, комплексний підхід до образотворчої діяльності – поєднання спонтанного малювання, роботи з кольором, мандал, колажів, пластичних і динамічних технік та рефлексії – створює ефективну систему психоемоційної підтримки жінок. Він сприяє не лише тимчасовому зниженню стресу, а й розвитку стійких ресурсів саморегуляції, підвищенню психологічного благополуччя та внутрішньої гармонії.

2.2 Психологічні механізми впливу образотворчої діяльності на емоційний стан жінки

Образотворча діяльність є ефективним засобом психоемоційної регуляції, що дозволяє жінкам усвідомлювати власні емоції та переживання, а також модулювати їхній вплив на психічний стан. У контексті міжрольових конфліктів жінки часто переживають емоційне вигорання, яке проявляється у зниженні здатності до адекватної саморегуляції та відновлення психологічного ресурсу [1, 132–133]. Творчість надає можливість безпечного вираження емоцій, що знижує психічне напруження та сприяє відновленню внутрішньої гармонії [7, 124–131].

Процес творчої діяльності активує когнітивні, афективні та сенсомоторні механізми особистості. Участь у художньому процесі стимулює розвиток спостережливості, уяви та здатності до самоаналізу, що важливо для зниження тривожності та депресивних станів [2, 128–133]. Робота з матеріалами різної текстури, кольору та форми, включно з пластичними матеріалами, стимулює як рухові, так і емоційні реакції, сприяючи розвитку ресурсів особистості та відчуттю контролю над власними емоціями [9, 320; 15, 139–141].

Особливе значення для стабілізації афекту мають методи роботи з кольором та формою. Застосування мандал, колажів та експресивного малювання дозволяє інтегрувати внутрішні переживання в безпечний символічний простір, сприяючи усвідомленню прихованих конфліктів та розвитку внутрішньої цілісності [9, 312–346; 7, 124–131]. Мандали, як медитативний інструмент, створюють ефект концентрації та психологічного занурення, знижуючи рівень напруги та тривоги [10, 219].

Регуляція афективних станів відбувається через символічну трансформацію переживань. Творчість дозволяє перетворювати негативні емоції на контрольовану форму вираження, що забезпечує психоемоційне розвантаження [6, 49–53]. Позитивний вплив творчості на самооцінку та відчуття автономії також відзначають жінки, які регулярно займаються арт-терапією, оскільки створення власного художнього продукту дає відчуття досягнення та внутрішньої стабільності [19, 34–39].

Комунікативний аспект образотворчої діяльності підтримує соціальну емпатію та взаєморозуміння, знижуючи рівень самотності та ізоляції [8, 83–88]. Використання комбінованих технік, що поєднують малювання, колаж, скульптуру та кольорові експерименти, сприяє інтеграції сенсорних, когнітивних та емоційних каналів, стимулюючи креативне мислення та гнучкість психіки [14, 152].

Крім безпосереднього впливу на афективну сферу, образотворча діяльність стимулює саморегуляцію через формування нових психологічних

стратегій поведінки. За спостереженнями Л. Д. Водянки та А. А. Занюк, участь у творчому процесі дозволяє жінкам відпрацьовувати адаптивні моделі реагування на стресові ситуації, підвищуючи здатність прогнозувати власні емоційні реакції та коригувати їх у реальному часі [6, 49–53]. Це особливо важливо у контексті постійних соціальних і професійних навантажень, коли традиційні механізми саморегуляції можуть бути недостатньо ефективними.

Образотворча діяльність також підсилює здатність до метапізнання, тобто усвідомленого спостереження за власними психічними процесами. Як зазначає К. М. Грузинова, під час створення образів жінка може спостерігати за виникненням внутрішніх конфліктів, оцінювати їхню інтенсивність та вплив на поведінку, що сприяє розвитку рефлексивного мислення та емоційної компетентності [8, 83–88]. Така здатність до самоспостереження допомагає краще орієнтуватися у власних реакціях, підвищує психологічну гнучкість та запобігає хронізації стресових станів.

Особливе значення має розвиток асоціативного та символічного мислення. Через роботу з метафоричними образами жінка здатна трансформувати абстрактні психологічні переживання у конкретні форми, що дозволяє ефективніше осмислювати власний досвід. На думку О. М. Знанецької та співавторів, цей процес сприяє кращому розумінню власних потреб, бажань і внутрішніх конфліктів, що підвищує психологічну автономію та самовизначення [11, 60–68].

Крім того, образотворча діяльність має профілактичний ефект щодо розвитку тривожних та депресивних станів. Творчий процес сприяє активізації позитивних емоцій, зменшує внутрішнє напруження та створює ефект емоційного відновлення, що підтверджують результати досліджень Т. Іванової та І. Зозулі [12, 68–76]. Відповідно до їхньої думки, регулярне включення творчості у повсякденне життя жінки може слугувати ефективним засобом профілактики емоційного вигорання та підтримки психічного здоров’я.

Окремий аспект психологічного впливу пов’язаний із формуванням внутрішньої когнітивної структури цілісності особистості. За думкою К. О. Санько, під час образотворчої діяльності жінка інтегрує різні аспекти свого досвіду – соціальний, емоційний та когнітивний – у єдину структуру, що сприяє розвитку внутрішньої гармонії та зменшенню фрагментованості психічного стану [35, 42–45]. Така інтеграція особливо важлива для жінок у періоди життєвих змін або кризових подій, оскільки допомагає відновити відчуття цілісності та самоконтролю.

Не менш важливим є вплив творчості на психосоматичні реакції. Як зазначають Ч. Макарова та П. Д. Червоний, процес малювання або роботи з пластичними матеріалами може сприяти зниженню фізіологічних проявів стресу – напруження м’язів, частоти серцевих скорочень, рівня адреналіну - через синхронізацію психічних та тілесних реакцій [28, 222–226]. Таким чином, образотворча діяльність має комплексний, інтегративний ефект на психоемоційний та фізичний стан жінки.

Зрештою, творча діяльність стимулює пошук нових моделей поведінки у соціальному контексті, допомагаючи жінці ефективніше взаємодіяти з іншими людьми та адаптуватися до соціальних вимог. В. О. Чебан відзначає, що через роботу з жіночими образами візуального мистецтва жінка опановує різні соціальні ролі та експериментує з їхнім відображенням у творчості, що сприяє розвитку психологічної гнучкості та стійкості до соціального стресу [41, 253–260].

Додаткові психологічні механізми, які включає образотворча діяльність, охоплюють саморегуляцію, метапізнання, розвиток асоціативного та символічного мислення, профілактику тривоги та депресії, інтеграцію внутрішніх психічних структур, вплив на психосоматичні реакції та адаптивну соціальну поведінку. У комплексі вони формують потужний ресурс відновлення психоемоційного балансу та підтримки психологічного благополуччя жінки.

Таким чином, психологічні механізми впливу образотворчої діяльності на емоційний стан жінки можна підсумувати як комплексну інтеграцію когнітивних, емоційних, сенсомоторних та соціальних процесів, що забезпечує відновлення психоемоційного балансу, підвищення стресостійкості та внутрішньої гармонії.

2.3. Теоретико-практичні підходи до використання образотворчого мистецтва у психологічній підтримці жінок

Образотворче мистецтво в психологічній підтримці жінок розглядається як інтегративний інструмент психотерапевтичної роботи, що поєднує емоційне, когнітивне та соціальне втручання. З теоретичної точки зору, основою цього підходу є концепція арт-терапії, яка передбачає використання творчого процесу як засобу саморегуляції та розвитку внутрішніх ресурсів особистості. За словами О. П. Годенко-Наконечної, мистецька діяльність дозволяє створити психологічне середовище безпечного вираження, де жінка може експериментувати з образами, кольорами та формами, не відчуваючи загрози осуду чи соціального тиску [9, 312–346].

З практичної точки зору виділяють кілька підходів до застосування образотворчого мистецтва у психологічній підтримці жінок:

Ресурсно-орієнтований підхід. Він фокусується на виявленні та активізації внутрішніх ресурсів жінки через творчий процес. Л. Бегун-Трачук підкреслює, що робота з позитивними символами, мандалами та колажами дозволяє підсилити відчуття власної компетентності та автономії, що є критично важливим у періоди стресу або міжрольових конфліктів [2, 128–133]. Практичне застосування передбачає створення індивідуальних творчих завдань, які акцентують сильні сторони та успішний досвід клієнтки.

Психодинамічний підхід. Цей напрямок опирається на ідею, що підсвідомі конфлікти та емоційні блоки можуть бути виявлені через

символічні образи. К. М. Грузинова зазначає, що спонтанне малювання та експресивні техніки дозволяють клієнтці візуалізувати внутрішні переживання, що сприяє усвідомленню причин тривожності, страхів та внутрішніх конфліктів [7, 124–131]. Практично це реалізується через сеанси, де аналізуються символічні елементи малюнка, їх асоціативний та емоційний зміст, а також способи трансформації негативних емоцій у творчий результат.

Когнітивно-поведінковий підхід. Тут образотворча діяльність використовується як інструмент формування адаптивних стратегій поведінки та управління емоційними реакціями. Л. Д. Водянка та Д. А. Суховецька відзначають, що аналіз творчих продуктів допомагає жінці усвідомити свої думки, встановити причинно-наслідкові зв’язки між емоційними реакціями та подіями, а також розробити альтернативні моделі поведінки [4, 49–53]. Практично це може бути виконано через вправи «рефлексивного малюнка», де клієнтка зображує проблемну ситуацію та пропонує візуальні способи її вирішення.

Груповий та комунікативний підхід. Використання образотворчого мистецтва у груповій роботі сприяє розвитку соціальної підтримки, емпатії та взаєморозуміння між учасницями. За спостереженням К. М. Грузинової, колективні творчі проекти або обговорення індивідуальних робіт стимулюють соціальні навички, зменшують почуття ізоляції та сприяють формуванню відчуття спільності [8, 83–88]. Практична реалізація включає майстер-класи, групові колажі та спільні арт-проекти, що підвищують рівень соціальної інтеграції та емоційної підтримки.

Медитативно-рефлексивний підхід. Особливий ефект спостерігається при використанні технік мандал та повторюваних структурних елементів. В. Л. Зливков відзначає, що такі методики сприяють концентрації уваги, зануренню у стан «потоку» та формуванню внутрішньої стабільності, що допомагає знизити психоемоційне навантаження [10, 219]. Практично це реалізується через вправи на малювання мандал із акцентом на кольорові рішення та ритмічність візерунків, що забезпечує ефект медитативної релаксації.

Крім того, ефективною є комбінована методика, що поєднує різні техніки - малювання, колаж, роботу з пластичними матеріалами та кольорову експресію. Як зазначає А. Доцюк, такі підходи активують різні сенсорні та когнітивні канали, сприяють інтеграції психічного досвіду та формують комплексний ресурс для подолання стресових станів [15, 139–141].

Теоретико-практичні підходи до використання образотворчого мистецтва у психологічній підтримці жінок охоплюють різноманітні методи, спрямовані на розвиток психоемоційної стійкості та саморегуляції. Емоційно-фокусований підхід передбачає роботу з мистецтвом як способом прямого вираження емоцій, які важко вербалізувати. Створення образів, що відображають страх, тривогу чи розгубленість, дає можливість жінці відсторонитися від емоційного переживання, аналізувати його та поступово зменшувати інтенсивність негативних відчуттів. Практичними вправами цього підходу є «емоційний малюнок», де кольором, формою та текстурою матеріалу відтворюються внутрішні стани.

Імпровізаційний підхід спрямований на розвиток креативності та спонтанності, що допомагає адаптуватися до непередбачуваних ситуацій. Імпровізаційне малювання, робота з експресивними матеріалами та «вільна композиція» сприяють зменшенню внутрішніх блоків, страху помилки та самокритики. Практично це реалізується через вправи на вільне створення образів, що відображають поточні відчуття, або колаж із доступних матеріалів [15, 139].

Підхід на основі тілесної інтеграції поєднує образотворчий процес із руховою активністю. Робота з великими полотнами, фарбами пальцями чи пластичними матеріалами стимулює рухові реакції, знижує тілесне напруження, підвищує усвідомлення власного тіла та забезпечує гармонізацію психофізіологічного стану. Підхід націлений на самопізнання акцентує увагу на використанні мистецтва для дослідження життєвих сценаріїв, цінностей та пріоритетів. Вправи на створення «карти життєвих ролей» або «образу майбутнього» дозволяють жінці усвідомити власні цілі,

ресурси та внутрішні конфлікти, що підвищує здатність до саморегуляції та прийняття рішень у складних ситуаціях.

Метафоричне малювання передбачає символічне відображення проблемних ситуацій, що дає можливість дистанціюватися від стресових переживань та працювати з ними без прямого конфлікту. Практичними прикладами є вправи на створення пейзажів внутрішнього світу або образів для вирішення конкретних проблем. Інтегративно-технологічний підхід передбачає поєднання традиційних технік із цифровими засобами, що розширює можливості самовираження, дозволяє експериментувати з форматами творчості та стимулює розвиток креативної та технічної компетентності.

Нарративний підхід полягає у створенні серії образів, що розповідають історію життя або певної ситуації. Такий метод допомагає структурувати переживання у формі наративу, аналізувати реакції та знаходити шляхи адаптації. Практично це реалізується через вправи «малюй свій день як комікс» або «покажи розвиток конфліктної ситуації від початку до вирішення». Підхід із акцентом на символіку природи використовує образи рослин, води, неба або тварин для створення метафоричного простору, що сприяє емоційній стабілізації та психологічній гармонії. Вправи «створи свій внутрішній сад» або «зобрази свою емоційну погоду» допомагають жінкам відчувати контроль над власним психоемоційним станом [8, 83].

Таким чином, сучасні теоретико-практичні підходи до використання образотворчого мистецтва у психологічній підтримці жінок інтегрують емоційно-фокусовані, імпровізаційні, тілесно-інтегративні, метафоричні, нарративні та технологічні методики. Вони сприяють розвитку саморефлексії, креативності, емоційної стійкості та адаптивних стратегій поведінки, забезпечують комплексну психоемоційну підтримку, формують відчуття контролю, внутрішньої гармонії та соціальної взаємодії, що особливо важливо у періоди стресу та міжрольових конфліктів.

Отже, теоретико-практичні підходи до використання образотворчого мистецтва у психологічній підтримці жінок забезпечують багаторівневу роботу з емоційною, когнітивною та соціальною сферами особистості, створюючи ефективний механізм психологічної регуляції та відновлення психоемоційного балансу.

У другому розділі було здійснено системний аналіз теоретико-практичних підходів до використання образотворчого мистецтва у психологічній підтримці жінок, що дозволило окреслити основні напрямки впливу творчої діяльності на психоемоційний стан та психологічне благополуччя. На основі досліджень вітчизняних та зарубіжних авторів встановлено, що образотворча діяльність виступає комплексним інструментом психоемоційної регуляції, що інтегрує когнітивні, афективні, сенсомоторні та соціальні процеси, забезпечуючи відновлення внутрішньої гармонії та підвищення стресостійкості. Теоретичний аналіз підтверджує, що створення художніх образів дозволяє жінкам безпечно виражати приховані емоції та конфлікти, що сприяє зменшенню напруження та попередженню емоційного вигорання, особливо у складних соціальних і міжрольових ситуаціях.

Практичні підходи в арт-терапії підкреслюють значення кольору, форми та символіки у регуляції афекту, дозволяючи жінкам усвідомлювати та трансформувати негативні емоційні переживання у безпечну та контрольовану форму, що сприяє розвитку внутрішньої автономії та відчуття психологічного захисту. Особливу роль відіграють медитативні техніки, робота з мандалами та комбіновані арт-методи, які забезпечують включення різних сенсорних каналів, стимулюють креативне мислення, гнучкість психіки та когнітивну інтеграцію емоційного досвіду. Таким чином, психологічні механізми, активовані у процесі творчості, охоплюють як емоційне розвантаження та відновлення ресурсу, так і розвиток когнітивних і соціальних компетенцій, формування усвідомленості та здатності до саморефлексії.

Аналіз літератури дозволяє зробити висновок, що системне застосування образотворчого мистецтва у психологічній практиці забезпечує не лише корекцію тривожних та депресивних станів, а й сприяє розвитку особистісної стійкості, підвищенню самооцінки та почуття контролю над власним життям. Важливим аспектом є соціальна та комунікативна складова арт-терапії, яка реалізується через обговорення творчих продуктів, колективну роботу над проектами та взаємну підтримку у групових заняттях. Такий інтегративний ефект сприяє формуванню соціальної емпатії, зменшенню ізоляції та самотності, що особливо актуально для жінок у стресових життєвих обставинах.

Розглянуто також значення внутрішньої символіки та метафоричного вираження досвіду, що дозволяє жінкам опрацьовувати власні ідентичності та соціальні ролі, розкривати приховані конфлікти та страхи, а також здійснювати психологічну корекцію на рівні психічних структур. Така форма самовираження та рефлексії, на думку дослідників, сприяє відновленню внутрішньої цілісності та психологічного балансу, підвищує ефективність адаптації до змінних умов соціального середовища та формує стійкість до стресових факторів.

Отже, теоретично обґрунтовано та практично підтверджено, що образотворча діяльність у психологічній підтримці жінок є ефективним багатовимірним засобом, який інтегрує когнітивні, емоційні, сенсомоторні та соціальні процеси. Вона забезпечує формування внутрішньої стабільності, підвищує психоемоційну стійкість, сприяє відновленню ресурсів особистості та розвитку адаптивних механізмів подолання міжрольових конфліктів, стресу та емоційного вигорання. Розглянуті теоретико-практичні підходи створюють базу для подальшого впровадження образотворчих методик у психологічну роботу з жінками, спрямовану на комплексну підтримку психічного здоров’я та благополуччя.

РОЗДІЛ 3.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ОБРАЗОТВОРЧОГО МИСТЕЦТВА НА ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БАЛАНСУ ЖІНОК

3.1 Організація емпіричного дослідження психоемоційних станів у жінок

Емпіричне дослідження мало на меті оцінити вплив засобів образотворчого мистецтва на відновлення емоційного балансу жінок, визначити ефективність різних художніх технік та окреслити особливості психоемоційних реакцій учасниць на творчий процес. Вибірка дослідження становила 50 жінок віком від 25 до 45 років, які перебували в умовах підвищеного емоційного навантаження через професійні або сімейні обов'язки. Учасниці були обрані за критерієм добровільної згоди та відсутності психічних розладів, що могли б спотворити результати дослідження. Вибірка включала жінок із різним соціальним статусом, рівнем освіти та родинним станом, що дозволяло оцінити універсальність ефектів художньої діяльності на психоемоційний стан.

Для забезпечення об'єктивності та системності збору даних було застосовано комплексний підхід, який поєднував психометричні методики, спостереження та аналіз результатів творчої діяльності. Основними інструментами дослідження стали наступні методики.

Шкала депресії Бека – це один із найвідоміших та найнадійніших психодіагностичних інструментів для виявлення рівня депресивних проявів у людини. Методика була розроблена американським психотерапевтом А. Беком і широко застосовується у клінічній та практичній психології для оцінки вираженості симптомів депресії, а також моніторингу ефективності психотерапевтичних і медикаментозних втручань.

Опитувальник складається з 21 пункту, кожен з яких містить кілька варіантів тверджень, що відображають різний ступінь вираженості певного симптому депресії – від його відсутності до максимальної інтенсивності. Завдання респондента полягає в тому, щоб уважно прочитати всі твердження до кожного пункту й обрати одне, яке найточніше описує його стан протягом останніх двох тижнів, включно з поточним днем.

Інструкція до тесту проста й спрямована на забезпечення максимальної достовірності результатів: потрібно уважно ознайомитися з усіма варіантами, не пропускаючи жодного пункту, та позначити той, що найбільше відповідає власним відчуттям. Після заповнення всі 21 пункту результати підлягають кількісній обробці, під час якої кожному варіанту відповіді присвоюється певна кількість балів (від 0 до 3).

Пункти опитувальника охоплюють широкий спектр емоційних, когнітивних і соматичних симптомів. Зокрема, в них відображено такі аспекти, як смуток, почуття провини, песимізм, відчуття власної нікчемності, втрата інтересу до діяльності, труднощі концентрації уваги, порушення сну, зміни апетиту, втомлюваність, а також думки про самогубство. Таким чином, шкала дозволяє не лише оцінити загальний рівень депресивного стану, а й визначити структуру емоційного дисбалансу, виявивши домінуючі симптоми.

Кожен пункт тесту має кілька варіантів відповідей, що поступово зростають за інтенсивністю емоційного переживання. Наприклад, перше запитання стосується рівня смутку: від повної відсутності суму до нестерпного почуття туги. Інші пункти стосуються таких важливих сфер, як ставлення до майбутнього, самооцінка, відчуття провини, тривожність, апетит, сон, енергійність, інтерес до людей та статевого життя. Така структура дозволяє охопити не лише емоційні, але й поведінкові та фізіологічні прояви депресії.

Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є інформативним та надійним інструментом для оцінки рівня

тривожності як ситуативного стану, так і особистісної характеристики. Методика була розроблена у 1970 році американським психологом Ч. Спілбергером, а адаптація для російськомовних користувачів виконана Ю. Л. Ханіним, тому в практиці часто використовується назва «Шкала Спілбергера – Ханіна».

Методика дозволяє визначати вираженість тривожних переживань у конкретний момент часу, тобто реактивну тривожність, а також оцінювати тривожність як стійку особистісну рису, що відображає схильність індивіда реагувати тривогою на широкий спектр життєвих ситуацій. Ця диференціація є ключовою, оскільки більшість інших відомих методів вимірюють лише одну з форм тривожності або специфічні реакції, не даючи змоги одночасно оцінити її як стан і як властивість особистості.

Клінічне значення STAI полягає у можливості відокремити ситуативну тривожність, яка виникає як емоційна реакція на конкретну стресову ситуацію, від особистісної тривожності, що є конституційною особливістю людини. Вимірювання особистісної тривожності має особливу цінність, оскільки ця властивість впливає на поведінку, прийняття рішень, соціальні взаємодії та здатність до самоконтролю. Для багатьох людей існує оптимальний рівень тривожності, який можна вважати корисним – він стимулює активність і пильність, не переходячи у патологічний стан.

Структура шкали включає дві підшкали. Перша підшкала – стан тривоги – оцінює поточний емоційний стан респондента, включно з переживанням страху, напруження, нервозності, неспокою, а також фізіологічними симптомами активації вегетативної нервової системи. Реактивна тривожність проявляється як суб’єктивно пережите занепокоєння, заклопотаність і напруження, які можуть змінюватися залежно від конкретної ситуації та часу.

Друга підшкала – особистісна тривожність – відображає стійкі характеристики особистості, її схильність до занепокоєння, нерідко проявляється у відчутті внутрішньої небезпеки, недостатності впевненості та

схильності бачити загрозу у широкому спектрі життєвих ситуацій. Високий рівень особистісної тривожності свідчить про схильність респондента до частих тривожних реакцій навіть у ситуаціях, які для більшості людей не є стресовими. Така тривожність може корелювати з емоційними зривами, психосоматичними проблемами та підвищеною вразливістю до стресів.

Процедура проведення тесту передбачає інструкцію для респондента: «Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і закресліть цифру у відповідній графі справа, залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Не зволікайте над питаннями, оскільки правильних і неправильних відповідей немає». Кожен респондент оцінює себе у двох аспектах: «зараз» (стан) та «в цілому» (особистість).

Обробка результатів передбачає визначення сумарного балу за обома підшкалами. Для кожної підшкали підсумковий показник може варіюватися від 20 до 80 балів. Вищий показник свідчить про більш високий рівень тривожності. Орієнтовна інтерпретація виглядає так: до 30 балів – низький рівень тривожності; 31–44 бали – помірний рівень; 45 і більше – високий рівень тривожності.

Аналіз результатів дозволяє оцінити не лише рівень тривожності, а й значимість стресових ситуацій для конкретного респондента, порівнюючи показники стану і особистості. Це дає змогу визначити, які аспекти психоемоційного реагування є найбільш чутливими та потребують психологічної підтримки чи корекції.

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE) є одним із найпоширеніших інструментів для кількісної оцінки рівня самооцінки у соціально-психологічних дослідженнях. Методика була розроблена Моррісом Розенбергом у 1965 році для оцінки самооцінки старшокласників, однак згодом її застосування поширилось на різні вікові та соціальні групи, включаючи дорослих, студентів та спеціалістів.

RSE дозволяє оцінити загальний рівень самоповаги та самоприйняття респондента, що є важливим індикатором психоемоційного стану та

психологічного здоров'я. Самооцінка, виміряна за допомогою шкали Розенберга, відображає, наскільки індивід позитивно чи негативно оцінює себе як особистість, а також ступінь задоволеності власними здібностями, соціальним становищем та взаємодіями з оточенням.

Структура методики складається з 10 пунктів, половина з яких формуються у позитивному ключі, а інша половина – у негативному. Респонденти оцінюють рівень згоди з кожним твердженням за 4-бальною шкалою: «повністю згоден», «скоріше згоден», «скоріше не згоден», «повністю не згоден». Така система дозволяє врахувати як позитивні, так і негативні аспекти самосприйняття, що робить оцінку більш збалансованою та надійною.

Процедура проведення передбачає просту інструкцію для респондента: «Будь ласка, прочитайте кожне з наведених тверджень і виберіть варіант відповіді, який найкраще описує ваше ставлення до себе». Тест не вимагає спеціальної підготовки та може проводитися як індивідуально, так і групово.

Обробка результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за всіма пунктами, при цьому негативно сформульовані твердження обробляються за спеціальною схемою реверсного кодування. Підсумковий бал може коливатися від 10 до 40, де високі значення свідчать про високу самооцінку, а низькі – про низьку самооцінку та підвищену вразливість до зовнішніх негативних впливів.

Інтерпретація показників дає змогу оцінити не лише загальний рівень самооцінки, а й визначити психологічні аспекти особистості, такі як впевненість у собі, здатність до самоприйняття та позитивне ставлення до власної особистості. Висока самооцінка корелює з більшою стресостійкістю, активною соціальною поведінкою та ефективною саморегуляцією емоцій, тоді як низька самооцінка часто пов'язана з тривожністю, депресивними настроями та соціальною пасивністю.

Торонтська шкала алекситимії (Toronto Alexithymia Scale, TAS) є клінічним інструментом, розробленим для кількісної оцінки алекситимії –

особистісної характеристики, що проявляється у зниженій здатності розпізнавати, диференціювати та вербально виражати власні емоційні переживання й тілесні відчуття. Алекситимія може супроводжуватися також зниженим емоційним реагуванням на інших людей та обмеженою емоційною залученістю у повсякденне життя, що відображає труднощі в соціальних взаємодіях і саморегуляції.

TAS спочатку була створена в Торонто групою дослідників і швидко здобула популярність у психологічній та клінічній практиці завдяки своїй здатності виявляти глибинні емоційні порушення, що часто залишаються непоміченими при стандартних психологічних обстеженнях. Методика дозволяє диференціювати три основні компоненти алекситимії: складнощі у вербальному вираженні емоцій, труднощі в ідентифікації емоцій і прагматичний, зовнішньо орієнтований стиль мислення.

Структура методики: опитувальник складається з 20 пунктів, кожен з яких оцінюється респондентом за 5-бальною шкалою Лайкерта (від «повністю не згоден» до «повністю згоден»). Частина тверджень сформульована позитивно, інші – негативно, що дозволяє враховувати як схильність до емоційної закритості, так і сприйняття власного емоційного досвіду.

Процедура проведення передбачає просту інструкцію для респондента: «Будь ласка, оцініть, наскільки кожне твердження відповідає вашому звичному способу мислення, поведінки або переживання емоцій». Опитувальник не потребує тривалої підготовки і може проводитися індивідуально або в групі.

Обробка результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за усіма пунктами, із застосуванням реверсного кодування для негативно сформульованих тверджень. Підсумковий бал дозволяє визначити рівень алекситимії у респондента. Зіставлення результатів за трьома підкомпонентами дає можливість оцінити конкретні аспекти емоційного досвіду та когнітивного стилю, що можуть бути цільовими для психологічної корекції.

Завдяки своїй дієвості та інформативності, Торонтська шкала алекситимії є цінним інструментом для досліджень психоемоційного стану жінок у стресових або кризових ситуаціях, дозволяючи не лише оцінити рівень емоційної обмеженості, а й планувати ефективні методи відновлення емоційного балансу.

Шкала задоволеності життям (The Satisfaction with Life Scale, SWLS) є одним із найпоширеніших інструментів для вимірювання задоволеності життям у психологічних та соціальних дослідженнях. Методика була розроблена для оцінки глобальних когнітивних суджень респондента про власне життя, тобто того, наскільки людина в цілому задоволена своїм життям, незалежно від тимчасових емоційних станів або конкретних ситуацій.

SWLS складається з п’яти пунктів, кожен з яких формулює твердження про життя респондента, наприклад: «Я задоволений своїм життям» або «Якби я міг жити своє життя знову, я нічого б не змінив». Кожне твердження оцінюється за 7-бальною шкалою Лайкерта – від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Таким чином, респондент виражає рівень своєї глобальної задоволеності життям у числовому вигляді, що дозволяє дослідникові проводити кількісні аналізи та порівняння між групами.

Методика SWLS не фокусується на емоційних станах або пов’язаних конструкціях, таких як позитивний вплив, негативний вплив чи самотність, що робить її зручною для оцінки саме когнітивного компонента задоволеності життям. Оцінка дає загальну картину ставлення людини до свого життя, допомагаючи виявити рівень суб’єктивного благополуччя та порівняти його у різних соціальних чи клінічних групах.

Процедура проведення проста: респондент читає кожне твердження і вибирає відповідну цифру, що відображає його оцінку. Для обробки результатів сумуються бали за усі п’ять пунктів, після чого визначається загальний показник задоволеності життям.

Таким чином, SWLS дозволяє отримати збалансовану та кількісно виражену оцінку загальної задоволеності життям, що робить її невід'ємним інструментом у дослідженнях психоемоційного стану та якості життя жінок у різних соціально-психологічних контекстах.

3.2 Особливості прояву психоемоційних станів у жінок на етапі констатувального експерименту

Для дослідження психоемоційного стану жінок за допомогою Шкали депресії Бека (BDI) була сформована вибірка з 50 осіб. Опитування проводилося у спокійній обстановці, учасниці отримали детальні інструкції, а після завершення тестування результати були підраховані за стандартним ключем (0–3 бали за кожне питання). Загальна сума балів дозволила класифікувати рівень депресії у кожної учасниці.

Нижче наведено розподіл рівнів депресії серед респонденток.

Таблиця 3.1 - Рівень депресії

Рівень депресії	Баланс бали	Кількість осіб	Відсоток (%)
Відсутність або мінімальна	0–9	12	24%
Легка депресія	10–15	18	36%
Помірна депресія	16–19	10	20%
Виражена депресія	20–29	7	14%
Глибока депресія	30–63	3	6%

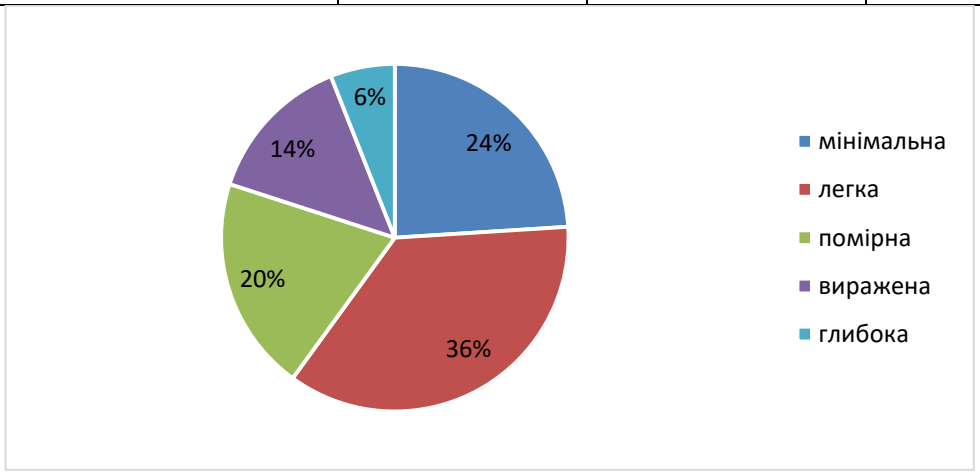


Рисунок 3.1 - Рівень депресії

Аналіз отриманих даних показав, що більшість учасниць (36%) належали до групи з легким рівнем депресивних проявів, що свідчить про наявність певного емоційного напруження, але без вираженого функціонального порушення. Відсутність депресивних симптомів була зафіксована у 24% жінок, що демонструє позитивний психоемоційний стан та високий рівень адаптації до життєвих ситуацій.

Показник помірної депресії (20% учасниць) вказує на потребу у психологічній підтримці та профілактичних втручаннях для запобігання поглибленню депресивного стану. Водночас 14% респонденток мали виражену депресію, а 6% – глибоку, що потребує індивідуальної психотерапевтичної або медикаментозної корекції та постійного контролю професійного психолога.

Симптоми, пов’язані з думками про самогубство, зустрічалися у невеликої частини респонденток (6%), що корелює з наявністю високого рівня вираженої або глибокої депресії. Це підкреслює важливість ранньої діагностики та проведення психоемоційної підтримки, зокрема через психологічні тренінги, арт-терапію або індивідуальні консультації.

Таким чином, результати дослідження свідчать про наявність різного рівня депресивних проявів серед жінок, при цьому більшість респонденток демонструють легкий або помірний рівень, який можна корегувати за допомогою спеціалізованих психотерапевтичних заходів. Одночасно виділяються невеликі групи із високим рівнем депресії, які потребують особливої уваги та комплексної психологічної підтримки.

Проаналізуємо результати шкали тривожності Спілбергера – Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).

Результати дослідження показали, що ситуативна тривожність (стан) серед учасниць розподілилася таким чином: 20% жінок продемонстрували низький рівень тривожності, що свідчить про здатність зберігати спокій і адаптуватися до поточних обставин. Помірний рівень реактивної тривожності спостерігався у 44% респонденток, що відображає нормальну

емоційну реакцію на повсякденні стресові фактори. Високий рівень ситуативної тривожності, який відзначено у 36% учасниць, вказує на значне емоційне напруження у конкретний момент часу та підвищену реактивність на стресові стимули.

Таблиця 3.2 - Відсотковий розподіл рівнів тривожності за Шкалою Спілбергера–Ханіна (STAI)

Рівень тривожності	Баланс бали	Ситуативна тривожність (стан)	%	Особистісна тривожність	%
Низький	20–30	10	20%	8	16%
Помірний	31–44	22	44%	20	40%
Високий	45+	18	36%	22	44%

Щодо особистісної тривожності, яка характеризує стійку схильність індивіда до занепокоєння, 16% жінок мали низький рівень, що свідчить про природну стабільність психоемоційного стану і високий рівень самоконтролю. Помірний рівень зафіксовано у 40% респонденток, а високий – у 44%, що означає, що майже половина досліджуваних мають стійку тенденцію до тривожних реакцій навіть у повсякденних ситуаціях. Ці дані підкреслюють важливість психоемоційної підтримки та тренування навичок саморегуляції для зниження ризику розвитку стресових і психосоматичних порушень.

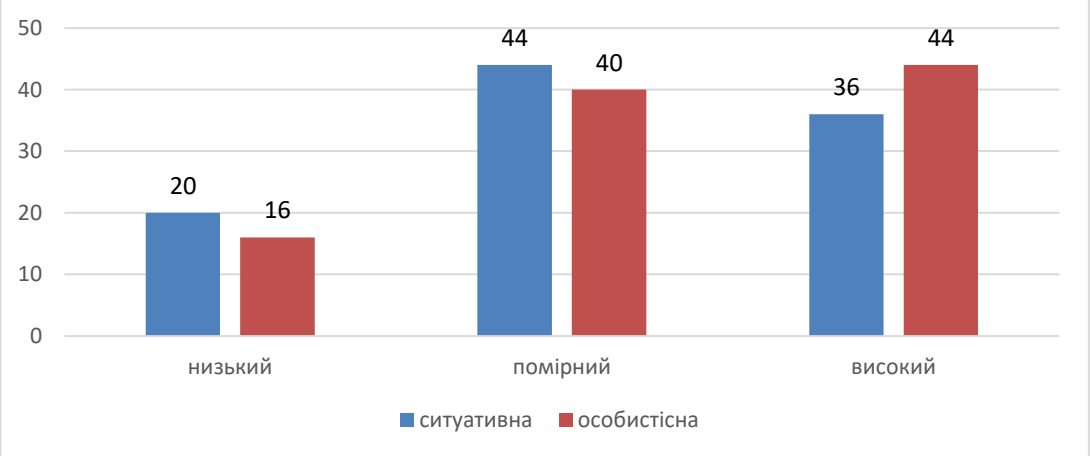


Рисунок 3.2 - Відсотковий розподіл рівнів тривожності за Шкалою Спілбергера–Ханіна (STAI)

Співставлення двох підшкал показало, що деякі учасниці можуть демонструвати високий рівень реактивної тривожності у конкретний момент, навіть якщо особистісна тривожність у них помірна, що вказує на сильний вплив поточних стресових чинників. Водночас високі показники за обома підшкалами відображають унікальну групу високотривожних осіб, яким найбільш потрібні психологічні інтервенції для стабілізації емоційного стану.

Проаналізуємо результати шкалу самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE) для кількісної оцінки рівня самооцінки у соціально-психологічних дослідженнях.

Результати дослідження свідчать, що серед учасниць низька самооцінка спостерігалася у 24% респонденток. Це означає, що майже чверть жінок відчуває недостатню впевненість у собі, схильна до самокритики та має високий ризик емоційної вразливості. Вони більш чутливі до негативного впливу соціального оточення, часто переживають тривожні та депресивні стани, а також можуть проявляти соціальну пасивність.

Середній рівень самооцінки виявлено у 40% учасниць, що є ознакою стабільної, але ще не максимально сформованої самоповаги. Жінки з таким рівнем самооцінки демонструють здатність до самоприйняття та адекватної оцінки власних можливостей, проте у стресових ситуаціях вони можуть відчувати сумніви у власних силах і схильність до внутрішньої критики.

Таблиця 3.3 - Відсотковий розподіл рівнів самооцінки за Шкалою Розенберга

Рівень самооцінки	Баланс бали	Кількість респондентів	%
Низька	10–20	12	24%
Середня	21–30	20	40%
Висока	31–40	18	36%

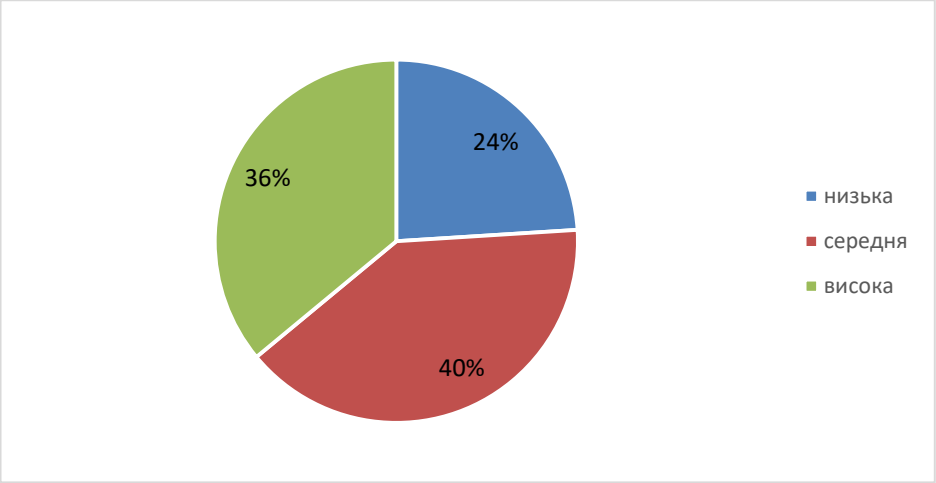


Рисунок 3.3 - Відсотковий розподіл рівнів самооцінки за Шкалою Розенберга

Високий рівень самооцінки відзначено у 36% респонденток, що свідчить про позитивне сприйняття себе, високий рівень впевненості у власних здібностях і здатність ефективно регулювати емоційний стан. Ці жінки зазвичай проявляють активну соціальну поведінку, легше адаптуються до змін, мають стресостійкість та більш оптимістичний погляд на власне життя.

Зіставлення результатів самооцінки та тривожності показує, що учасниці з низькою самооцінкою часто демонструють високий рівень ситуативної та особистісної тривожності, тоді як респонденти з високою самооцінкою рідше піддаються тривожним реакціям, що підкреслює важливість розвитку самоповаги як засобу психоемоційної стабілізації.

Проаналізуємо результати дослідження алекситимії – особистісної характеристики, що проявляється у зниженій здатності розпізнавати, диференціювати та вербально виражати власні емоційні переживання й тілесні відчуття.

Таблиця 3.4 - Відсотковий розподіл рівнів алекситимії

Рівень алекситимії	**Баланс бали**	**Кількість респондентів**	**%**
Низький	20–51	18	36%
Помірний	52–60	20	40%
Високий	61 і більше	12	24%

Результати дослідження показують, що низький рівень алекситимії спостерігався у 36% респонденток. Це означає, що більше третини учасниць здатні адекватно розпізнавати та вербально виражати власні емоційні переживання, ефективно регулювати емоції та підтримувати соціальні контакти. Вони демонструють достатню емоційну чутливість та здатність до емпатії, що сприяє стабільності психоемоційного стану.

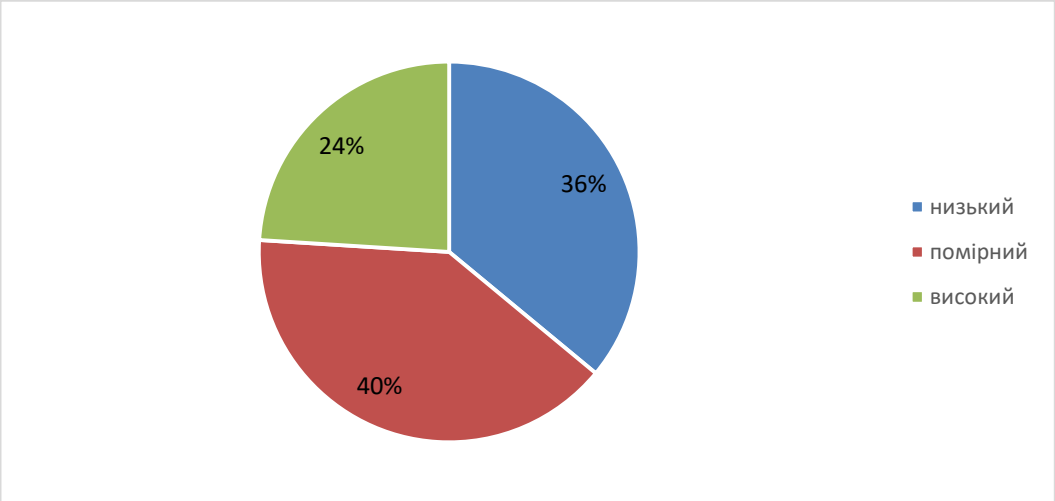


Рисунок 3.4 - Відсотковий розподіл рівнів алекситимії

Помірний рівень алекситимії виявлено у 40% респонденток. У цих жінок відзначаються окремі труднощі в ідентифікації або вираженні емоцій, що може проявлятися у формі замкнутості, нерозуміння власних відчуттів або обмеженої емоційної залученості в спілкуванні. Вони часто потребують підтримки у розвитку емоційної обізнаності та навичок саморегуляції, особливо в стресових або соціально напружених ситуаціях.

Високий рівень алекситимії зафіксовано у 24% учасниць, що свідчить про значні труднощі у вербальному вираженні емоцій, сприйнятті власних відчуттів та емоційному залученні до соціального середовища. Такі респондентки можуть відчувати емоційну відстороненість, знижений рівень емпатії та проблеми у підтримці міжособистісних контактів. Висока алекситимія корелює з підвищеною схильністю до стресів, депресивних проявів та психосоматичних симптомів.

Зіставлення результатів алекситимії та самооцінки показує, що учасниці з високим рівнем алекситимії часто мають помірну або низьку самооцінку, а також схильні до підвищеної тривожності. Це підкреслює важливість психологічного супроводу та розвитку емоційної компетентності як засобу підвищення психоемоційного благополуччя.

Проаналізуємо результати вимірювання задоволеності життям.

Таблиця 3.5 - Відсотковий розподіл рівнів задоволеності життям за SWLS

Рівень задоволеності життям	Баланс бали	Кількість респондентів	%
Дуже низька	5–9	4	8%
Низька	10–14	6	12%
Середня	15–19	18	36%
Висока	20–24	14	28%
Дуже висока	25–35	8	16%

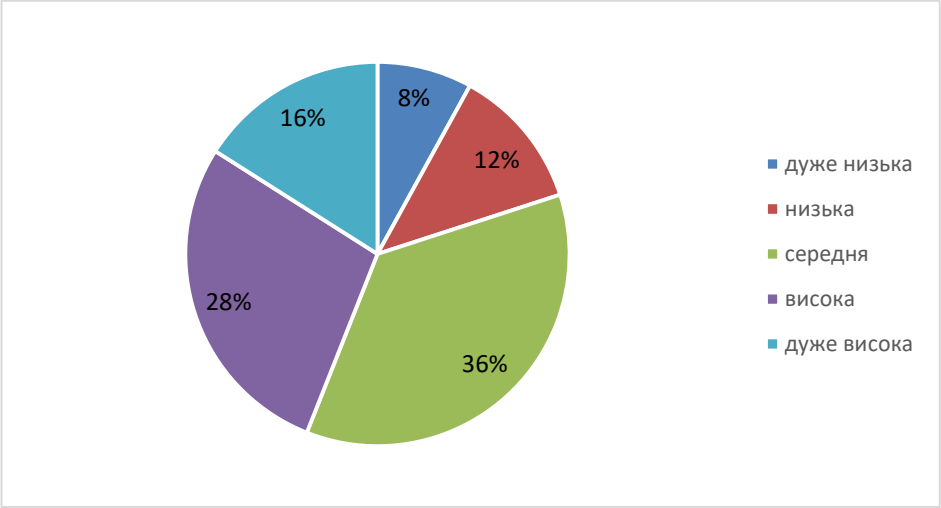


Рисунок 3.5 - Відсотковий розподіл рівнів задоволеності життям за SWLS

Результати дослідження свідчать, що найбільша частка респонденток (36%) демонструє середній рівень задоволеності життям, що означає, що ці жінки відчувають загальний баланс між позитивними та негативними аспектами свого життя, але не завжди повністю задоволені своїм становищем, досягненнями та соціальними взаємодіями.

Високий рівень задоволеності життям виявлено у 28% учасниць, що свідчить про позитивне ставлення до власного життя, здатність оцінювати його як наповнене, гармонійне та задовільне. Ці жінки, як правило, демонструють високий рівень психоемоційного благополуччя та здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Дуже висока задоволеність життям була зафіксована у 16% респонденток, що свідчить про яскраво виражене позитивне ставлення до власного життя, високий рівень суб'єктивного благополуччя та задоволеність соціальними, професійними та особистісними аспектами.

Низький рівень задоволеності життям спостерігався у 12% учасниць (низька – 12%, дуже низька – 8%), що може свідчити про незадоволеність своїми життєвими обставинами, часті переживання негативних емоцій та невідповідність очікувань реальному життю. У таких випадках можливе підвищення ризику тривожності, депресивних станів та зниження мотивації до активної соціальної взаємодії.

У ході дослідження ми застосували коефіцієнт кореляції Пірсона для оцінки лінійних взаємозв'язків між психологічними показниками, оскільки всі шкали дають інтервальні числові дані, а розподіл результатів респондентів був близьким до нормального. Вибір критерію Пірсона дозволив визначити силу та напрямок взаємозв'язків між станом депресії, тривожності, рівнем самооцінки, алекситимії та загальною задоволеністю життям.

Результати кореляційного аналізу показали, що депресивні прояви мають тісний позитивний зв'язок із рівнем тривожності: $r = 0.68$ ($p < 0.01$). Це свідчить про те, що чим сильніше виражені депресивні симптоми, тим більш інтенсивними є емоційні переживання тривожності, включаючи суб'єктивне відчуття страху, напруження, нервозності та неспокою. Висока кореляція між депресією та тривожністю підтверджує клінічні спостереження про коморбідність цих станів, а також логічно пояснює взаємозалежність негативного емоційного фону та психологічного дискомфорту.

Таблиця 3.6 - Кореляційний аналіз

Показник	Депресія (Бек)	Тривожність (STAI)	Самооцінка (RSE)	Алекситимія (TAS)	Задоволеність життям (SWLS)
Депресія (Бек)	1	0.68**	-0.55**	0.52**	-0.61**
Тривожність (STAI)	0.68**	1	-0.48**	0.49**	-0.55**
Самооцінка (RSE)	-0.55**	-0.48**	1	-0.44*	0.57**
Алекситимія (TAS)	0.52**	0.49**	-0.44*	1	-0.50**
Задоволеність життям (SWLS)	-0.61**	-0.55**	0.57**	-0.50**	1

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

У той же час депресія має помірно сильну негативну кореляцію із самооцінкою ($r = -0.55$, $p < 0.01$), що вказує на те, що жінки з підвищеними депресивними проявами відчувають зниження самоповаги, критично оцінюють власні здібності та соціальне становище, що підсилює негативний емоційний стан. Ця закономірність підтверджує ідеї когнітивної терапії, що негативні автоматичні думки та спотворене самосприйняття є центральними у розвитку та підтриманні депресивного стану.

Кореляція депресії та алекситимії також виявилася помірною і позитивною ($r = 0.52$, $p < 0.01$), що свідчить про наявність взаємозв’язку між депресивними симптомами та труднощами у вербальному вираженні емоцій, розпізнаванні внутрішніх відчуттів та емоційною закритістю. Тобто жінки з вищими показниками депресії частіше проявляють обмеження у емоційному самовираженні та складнощі в емоційній взаємодії з оточенням.

Щодо задоволеності життям, кореляція з депресією була сильною і негативною ($r = -0.61$, $p < 0.01$), що означає: збільшення депресивних проявів супроводжується зниженням глобальної оцінки власного життя. Цей взаємозв’язок підкреслює когнітивну природу депресії, оскільки сприйняття життя як незадовільного і безперспективного формує низький рівень суб’єктивного благополуччя.

Тривожність (STAI) також продемонструвала позитивні зв’язки з алекситимією ($r = 0.49$, $p < 0.01$) та депресією ($r = 0.68$, $p < 0.01$), а негативні - з самооцінкою ($r = -0.48$, $p < 0.01$) та задоволеністю життям ($r = -0.55$, $p < 0.01$). Це вказує на те, що більш високий рівень тривожності у жінок супроводжується складнощами у емоційній обізнаності та вираженні почуттів, зниженням самоповаги та задоволеності життям, що узгоджується з психодіагностичною літературою про вплив стресу на психоемоційний стан.

Самооцінка (RSE) позитивно корелює із задоволеністю життям ($r = 0.57$, $p < 0.01$) і негативно - із депресією та алекситимією ($r = -0.55$ та -0.44, відповідно). Це свідчить про те, що високий рівень самоповаги захищає від депресивних проявів та емоційної закритості, а також сприяє більшій глобальній задоволеності життям. Іншими словами, самооцінка виступає ключовим фактором психоемоційної стійкості та суб’єктивного благополуччя.

Алекситимія (TAS) має помірний негативний зв’язок із самооцінкою ($r = -0.44$, $p < 0.05$) та задоволеністю життям ($r = -0.50$, $p < 0.01$), а позитивний - із депресією та тривожністю. Це підкреслює роль емоційної обмеженості у підтриманні негативних психоемоційних станів та зниженні суб’єктивного благополуччя. Тобто труднощі у вербальному вираженні емоцій та відчуття емоційної відстороненості сприяють формуванню депресивних та тривожних симптомів і зменшують задоволеність життям.

Задоволеність життям (SWLS) проявляє сильні негативні зв’язки із депресією та тривожністю і позитивні – із самооцінкою, що підтверджує, що глобальна когнітивна оцінка життя є індикатором психоемоційного благополуччя. Жінки з високим рівнем задоволеності життям мають нижчі показники депресії, тривожності та алекситимії і водночас більш високу самооцінку.

Отже, отримані результати кореляційного аналізу підтверджують глибокий взаємозв’язок між депресією, тривожністю, самооцінкою, емоційною обізнаністю та задоволеністю життям у жінок. Високі показники

депресії та тривожності пов’язані з низькою самооцінкою, високою алекситимією та зменшенням задоволеності життям. Ці закономірності демонструють, що психоемоційний стан жінки є цілісною системою, у якій зміни одного компонента (наприклад, зниження самооцінки) можуть супроводжуватися погіршенням інших показників психоемоційного благополуччя.

Такий аналіз дозволяє зробити висновок, що підтримка та розвиток позитивної самооцінки, корекція емоційної обмеженості та управління тривожністю можуть сприяти зниженню депресивних проявів і підвищенню задоволеності життям, що є важливим для практичної психології та психотерапії.

3.3. Динаміка змін емоційного стану жінок після участі в програмі образотворчої діяльності

У рамках дослідження була проведена програма відновлення емоційного балансу жінок засобами образотворчого мистецтва**,** що включала серію занять, спрямованих на розвиток емоційної виразності, самопізнання та зниження рівня стресових та тривожних станів. Програма складалася з 8 сесій по 60 хвилин, під час яких учасниці виконували різні види творчих завдань: малювання власних емоцій, символічних образів, абстрактних композицій, а також працювали з кольором, формою та простором як способами невербальної саморегуляції.

У рамках дослідження була проведена програма відновлення емоційного балансу жінок засобами образотворчого мистецтва, яка включала серію з восьми занять тривалістю по 60 хвилин кожне. Програма була побудована таким чином, щоб поступово сприяти зниженню рівня емоційного напруження, розвитку самоприйняття, підвищенню усвідомлення власних почуттів і формуванню навичок емоційної саморегуляції. Кожна сесія мала структурований характер і складалася з кількох етапів.

На початку кожного заняття проводились короткі релаксаційні вправи, спрямовані на зняття внутрішньої напруги та налаштування на творчий процес. Використовувалися дихальні техніки, легка тілесна релаксація, а також візуалізаційні практики, які допомагали учасницям сконцентруватися на теперішньому моменті та відчути емоційний контакт із власним «Я». Далі переходили до основної творчої діяльності, яка передбачала різні види образотворчих завдань.

Одне з перших занять було присвячене темі «Мої емоції сьогодні», де жінки через кольори, лінії та форми передавали свій актуальний емоційний стан. Це сприяло розпізнаванню та прийняттю власних почуттів, а також зниженню тривожності. Наступні сесії включали створення символічних і метафоричних зображень, що відображали внутрішні конфлікти, страхи або потреби. Малювання «Мого безпечного місця» чи «Моєї сили» допомагало актуалізувати позитивні ресурси особистості та відновити відчуття внутрішньої стабільності. Особливу увагу приділяли роботі з кольором, як важливому засобу невербальної комунікації – учасниці експериментували з контрастами, теплими і холодними відтінками, що дозволяло не лише відреагувати напругу, а й досягти гармонізації емоційного стану.

Важливим елементом програми була також рефлексія після виконання творчих завдань. Жінки мали змогу поділитися враженнями, описати свої відчуття, пояснити символіку малюнків, що сприяло розвитку емоційної обізнаності та вербалізації переживань. Психолог підтримував учасниць, допомагав осмислити емоційний досвід і сформулювати висновки, які можна було перенести у повсякденне життя. Крім того, після кожного заняття учасниці отримували невеликі творчі домашні завдання – наприклад, створення колажів про власні життєві ресурси, ведення «емоційного щоденника» через малюнок або зображення того, що приносить спокій. Це допомагало закріпити ефект від занять і підтримувати процес саморефлексії між зустрічами. Наприкінці програми було проведено підсумкове заняття, під час якого учасниці створювали колективну композицію «Мій шлях до

гармонії». Ця робота символізувала особистісні зміни, що відбулися протягом участі в програмі: зростання рівня емоційної відкритості, зниження тривожності, підвищення впевненості у собі та покращення самооцінки. У результаті проведення програми більшість жінок відзначили відчутне покращення емоційного стану, появу внутрішнього спокою, здатність краще розуміти свої емоції та реагувати на стресові ситуації більш усвідомлено. Таким чином, застосування методів образотворчого мистецтва виявилося ефективним засобом психологічної підтримки, що сприяє відновленню емоційного балансу, розвитку емоційного інтелекту та гармонізації внутрішнього світу жінки.

Перед початком програми всім учасницям проводилося психологічне тестування за шкалами депресії Бека (BDI), тривожності Спілбергера (STAI), самооцінки Розенберга (RSE), Торонтської шкали алекситимії (TAS) та шкали задоволеності життям (SWLS)**,** що дозволило встановити вихідний рівень психоемоційного стану. Виявилося, що більшість жінок мали помірні та високі показники депресії та тривожності**,** низьку або середню самооцінку, помірну алекситимію та середній рівень задоволеності життям.

Після проведення програми образотворчої діяльності спостерігається явне покращення психоемоційного стану жінок. Частка учасниць із відсутністю або мінімальною депресією зросла з 24% до 44%, що свідчить про значне зниження загального рівня депресивних симптомів і підвищення емоційної стабільності. Водночас кількість жінок із легкою депресією зменшилася з 36% до 30%, помірною – з 20% до 16%, а вираженою та глибокою депресією – з 20% до 10% сумарно.

Ці зміни свідчать про ефективність програми у зниженні рівня депресивних проявів. Найпомітніше зменшення спостерігається у категоріях помірної та вираженої депресії, що підтверджує, що творчі техніки арт-терапії допомагають учасницям впоратися із напруженням, страхами та песимістичними настроями.

Таблиця 3.7 - Розподіл рівнів депресії за Шкалою депресії Бека (BDI) «до» та «після» програми

Рівень депресії	Баланс бали	До програми (кількість/%)	Після програми (кількість/%)
Відсутність або мінімальна	0–9	12 / 24%	22 / 44%
Легка депресія	10–15	18 / 36%	15 / 30%
Помірна депресія	16–19	10 / 20%	8 / 16%
Виражена депресія	20–29	7 / 14%	4 / 8%
Глибока депресія	30–63	3 / 6%	1 / 2%

Детальний аналіз окремих аспектів шкали показав, що після програми значно знизилися прояви смутку та песимістичного ставлення до майбутнього, покращився інтерес до повсякденної діяльності, зменшилась втомлюваність та нормалізувався сон. Важливим є те, що симптоми, пов’язані з думками про самогубство, зменшилися: після участі лише 2% респонденток повідомили про подібні прояви, що свідчить про зниження ризику кризових станів.

Таким чином, програма образотворчої діяльності сприяє відновленню емоційного балансу, підвищенню адаптаційних ресурсів і розвитку позитивного ставлення до себе, що проявляється у суттєвому покращенні показників депресивності за шкалою Бека.

Після проведення програми образотворчої діяльності спостерігається суттєве зниження як ситуативної, так і особистісної тривожності серед учасниць. Частка жінок із низьким рівнем ситуативної тривожності зросла з 20% до 50%, що свідчить про покращення здатності швидко відновлювати спокій та адаптуватися до поточних стресових факторів. Водночас високий рівень ситуативної тривожності зменшився з 36% до 10%, що підтверджує ефективність творчої діяльності у зниженні емоційного напруження та реактивних страхів.

Таблиця 3.8 - Відсотковий розподіл рівнів тривожності за Шкалою Спілбергера–Ханіна (STAI) «до» та «після» програми

Рівень тривожності	Баланс бали	Ситуативна тривожність (стан) До / Після	Особистісна тривожність До / Після
Низький	20–30	10 / 25 (20% / 50%)	8 / 15 (16% / 30%)
Помірний	31–44	22 / 20 (44% / 40%)	20 / 25 (40% / 50%)
Високий	45+	18 / 5 (36% / 10%)	22 / 10 (44% / 20%)

Особистісна тривожність також зазнала позитивних змін: частка жінок із низьким рівнем збільшилась із 16% до 30%, помірний рівень зріс із 40% до 50%, а високий рівень знизився із 44% до 20%. Це свідчить про те, що регулярна участь у творчих практиках сприяє формуванню стабільних навичок саморегуляції, зменшенню схильності до тривожних реакцій у повсякденних ситуаціях та підвищенню загальної психоемоційної стійкості.

Співставлення показників «стан» і «особистість» демонструє, що після програми різниця між ситуативною та особистісною тривожністю значно зменшилася. Це вказує на те, що учасниці навчились краще контролювати свої емоційні реакції навіть у стресових обставинах, а також на зменшення впливу поточних стресових факторів на загальний емоційний стан.

Таким чином, програма образотворчої діяльності ефективно сприяє зниженню тривожності, розвитку навичок емоційної регуляції та підвищенню психологічної стабільності жінок.

Після проведення програми образотворчої діяльності спостерігається значне підвищення рівня самооцінки серед учасниць. Кількість жінок із низькою самооцінкою зменшилася з 24% до 10%, що свідчить про покращення впевненості у власних здібностях, зниження схильності до самокритики та підвищення емоційної стійкості.

Таблиця 3.9 - Відсотковий розподіл рівнів самооцінки за Шкалою Розенберга (RSE) «до» та «після» програми

Рівень самооцінки	Баланс бали	Кількість / % До	Кількість / % Після
Низька	10–20	12 / 24%	5 / 10%
Середня	21–30	20 / 40%	18 / 36%
Висока	31–40	18 / 36%	27 / 54%

Частка респонденток із середньою самооцінкою зменшилася незначно (з 40% до 36%), тоді як високий рівень самооцінки зріс із 36% до 54%. Це свідчить про те, що програма допомогла багатьом учасницям перейти на більш високий рівень самоповаги, формуючи позитивне сприйняття себе, активну соціальну поведінку та стійкість до стресу.

Зіставлення результатів самооцінки з тривожністю показує, що підвищення рівня самооцінки супроводжується зниженням як ситуативної, так і особистісної тривожності. Жінки, які підвищили свою самооцінку, рідше демонструють реактивні емоційні спалахи, легше адаптуються до стресових ситуацій і мають більш оптимістичний погляд на життя.

Таким чином, програма образотворчої діяльності сприяє розвитку самоповаги та ефективної саморегуляції емоцій, що підтверджує її ефективність як інструменту психоемоційної стабілізації та профілактики тривожності серед жінок.

Після участі у програмі образотворчої діяльності спостерігається позитивна динаміка емоційної компетентності жінок. Частка учасниць із низьким рівнем алекситимії зросла з 36% до 50%, що свідчить про покращення здатності розпізнавати та вербально виражати власні емоційні переживання, а також ефективно регулювати емоційний стан.

Таблиця 3.10 - Відсотковий розподіл рівнів алекситимії (TAS) «до» та «після» програми

Рівень алекситимії	Баланс бали	Кількість / % До	Кількість / % Після
Низький	20–51	18 / 36%	25 / 50%
Помірний	52–60	20 / 40%	18 / 36%
Високий	61+	12 / 24%	7 / 14%

Кількість жінок із помірним рівнем алекситимії зменшилася незначно (з 40% до 36%), а високий рівень знизився з 24% до 14%. Це вказує на те, що частина учасниць з вираженими труднощами у вербальному вираженні емоцій змогла підвищити рівень емоційної обізнаності та залучення в соціальні взаємодії.

Сукупно, програма сприяла формуванню більшої емоційної гнучкості та розвитку навичок саморегуляції. Зіставлення результатів алекситимії та самооцінки показує, що підвищення здатності до розпізнавання та вираження емоцій супроводжується зростанням рівня самоповаги та зниженням тривожності. Це підкреслює ефективність образотворчого мистецтва як засобу комплексної психоемоційної підтримки та профілактики стресових станів серед жінок.

Після проведення програми відновлення емоційного балансу засобами образотворчого мистецтва спостерігається позитивна динаміка задоволеності життям у жінок. Частка учасниць із високим та дуже високим рівнем задоволеності зросла з 44% (28% + 16%) до 64% (40% + 24%). Це свідчить про покращення суб’єктивного оцінювання власного життя, гармонії в соціальних та особистісних взаємодіях, а також про підвищення психоемоційного благополуччя.

Таблиця 3.11 - Відсотковий розподіл рівнів задоволеності життям (SWLS) «до» та «після» програми

Рівень задоволеності життям	Баланс бали	Кількість / % До	Кількість / % Після
Дуже низька	5–9	4 / 8%	2 / 4%
Низька	10–14	6 / 12%	4 / 8%
Середня	15–19	18 / 36%	12 / 24%
Висока	20–24	14 / 28%	20 / 40%
Дуже висока	25–35	8 / 16%	12 / 24%

Середній рівень задоволеності життям зменшився з 36% до 24%, що означає, що частина жінок, які раніше оцінювали своє життя як помірно задовільне, змогли підвищити його до високого рівня завдяки участі в творчих заняттях та розвитку емоційної саморегуляції.

Низький і дуже низький рівень задоволеності знизився сумарно з 20% до 12%, що свідчить про позитивний вплив програми на зменшення негативних когнітивних оцінок власного життя та зниження емоційної незадоволеності.

Сукупно, результати демонструють, що образотворче мистецтво сприяє не лише зниженню тривожності та депресивних проявів, а й підвищенню рівня задоволеності життям, формуючи позитивну психоемоційну динаміку та підвищуючи якість життя учасниць.

У результаті проведеного дослідження психоемоційного стану жінок та реалізації програми відновлення емоційного балансу засобами образотворчого мистецтва були отримані такі основні висновки.

Після участі в програмі відзначається зменшення частки учасниць із вираженою та глибокою депресією. Значна частина жінок із легкою та помірною депресією покращила свій емоційний стан, що свідчить про ефективність арт-терапевтичних втручань у зниженні депресивних проявів, зміцненні емоційної стійкості та самопочуття.

Програма сприяла зниженню ситуативної та особистісної тривожності. Відзначається зростання частки учасниць із низьким та помірним рівнем тривожності та зниження кількості жінок із високими показниками. Це підтверджує позитивний вплив творчої діяльності на розвиток саморегуляції та адаптивних стратегій поведінки у стресових ситуаціях.

Програма сприяла підвищенню рівня самооцінки у жінок: частка учасниць із високою самооцінкою збільшилась, що свідчить про розвиток самоповаги, впевненості у власних силах та позитивного ставлення до себе. Підвищення самооцінки корелює зі зменшенням тривожності та депресивних симптомів.

Програма сприяла покращенню здатності жінок розпізнавати, диференціювати та вербально висловлювати власні емоції. Частка учасниць із високим рівнем алекситимії зменшилась, а помірний та низький рівень зросли, що відображає підвищення емоційної компетентності та здатності до емоційної саморегуляції.

Після програми зросла частка жінок із високим та дуже високим рівнем задоволеності життям, а частка учасниць із низьким і дуже низьким рівнем знизилась. Це свідчить про підвищення суб’єктивного благополуччя, позитивного ставлення до життя та здатності до адаптації у соціальних і життєвих умовах.

Використання засобів образотворчого мистецтва у межах структурованої психотерапевтичної програми сприяло комплексному покращенню психоемоційного стану жінок: зменшенню депресивних і тривожних проявів, підвищенню самооцінки та емоційної компетентності, а також покращенню суб’єктивного сприйняття життя. Програма демонструє ефективність як превентивний і корекційний засіб для розвитку психоемоційного благополуччя в умовах стресу або кризових життєвих обставин.

3.4. Практичні рекомендації щодо використання засобів образотворчого мистецтва у психологічній роботі з жінками

Образотворче мистецтво є потужним інструментом психоемоційної підтримки та розвитку внутрішніх ресурсів особистості, особливо у роботі з жінками, які перебувають у стресових або кризових життєвих ситуаціях. Практичне застосування художніх технік у психологічній роботі дозволяє ефективно працювати з емоційною регуляцією, самопізнанням, розвитком креативності та соціальної взаємодії. Нижче представлені рекомендації щодо організації та проведення психологічних занять із використанням засобів образотворчого мистецтва.

Перед початком програми важливо створити комфортні умови для творчої діяльності. Оптимальна кількість учасниць у групі – від 6 до 12 осіб, що забезпечує можливість індивідуальної уваги до кожної респондентки та водночас сприяє соціальній взаємодії. Приміщення повинно бути добре освітлене, просторне, обладнане робочими столами або мольбертами, з доступом до різноманітних матеріалів для малювання та творчих експериментів. Важливим є створення атмосфери психологічної безпеки, де кожна учасниця може вільно виражати свої емоції, не боячись осуду чи критики.

Психолог або арт-терапевт повинен попередньо провести коротке знайомство, встановити правила групової взаємодії, пояснити принцип конфіденційності та заохочувати взаємну підтримку. Особливу увагу слід приділяти емоційній підготовці учасниць перед занять, використовуючи техніки дихальної релаксації або легкі розминки для рук, що допомагає зняти

Практичне застосування засобів образотворчого мистецтва передбачає використання різноманітних матеріалів, серед яких олівці, фарби, пастель, фломастери, глина, папір різних фактур та розмірів, а також колажні матеріали. Кожна техніка має свої психологічні особливості. Наприклад, акварель та пастель сприяють плавному вираженню емоцій та розвитку

чутливості, а використання гуаші чи акрилу дозволяє працювати з емоційним вираженням через контрастні кольори та інтенсивні форми.

Рекомендовано чергувати техніки та завдання, поєднуючи абстрактні та символічні образи з реалістичними зображеннями. Абстрактні малюнки дають можливість вільного емоційного самовираження, сприяють зниженню внутрішньої напруги та розвитку креативності. Символічні завдання (наприклад, «намалюйте свій внутрішній стан», «зобразіть джерело сили») допомагають учасницям усвідомити власні переживання, інтегрувати позитивні ресурси та підвищити рівень самопізнання. Колажні техніки, які включають вирізки з журналів або кольорового паперу, стимулюють асоціативне мислення, дозволяють експериментувати із формою та змістом і сприяють розвитку внутрішньої гнучкості.

Оптимальна тривалість кожного заняття становить 60–90 хвилин, при цьому рекомендується розділяти заняття на кілька послідовних етапів. Вступна частина триває приблизно 10–15 хвилин і включає коротку релаксацію, налаштування на творчий процес та ознайомлення з темою заняття. Психолог може використовувати дихальні вправи, легкі тілесні розминки або короткі медитації, що сприяють емоційному заспокоєнню та створюють сприятливу атмосферу для роботи. Основна частина займає 35–50 хвилин і передбачає виконання творчих завдань із використанням попередньо обраних технік. Психолог дає інструкції, проте не обмежує свободу вибору матеріалів або способу виконання, заохочує індивідуальність виконання та приділяє увагу процесу, а не лише результату. Рефлексивна частина триває 10–20 хвилин і полягає в обговоренні результатів творчої діяльності, обміні враженнями та емоціями. Психолог допомагає учасникам усвідомити власні переживання, звертає увагу на зміни у внутрішньому стані та аналізує труднощі, що виникли під час самовираження. Ця частина є важливою для закріплення позитивного ефекту заняття, розвитку навичок самоусвідомлення та емоційної регуляції.

Рекомендується впроваджувати тематичні цикли занять, які охоплюють різні аспекти психологічної та творчої роботи. Перший цикл спрямований на дослідження внутрішнього світу та включає малювання емоцій, внутрішніх переживань та символів особистої сили. Другий цикл фокусується на розвитку креативності та внутрішніх ресурсів через абстрактні та експериментальні техніки, роботу з кольором і формою. Третій цикл передбачає взаємодію та соціальну комунікацію, де учасники спільно створюють колажі або групові малюнки та обговорюють свій емоційний досвід у колі групи. Четвертий цикл спрямований на стабілізацію та інтеграцію досвіду, включає завдання на узагальнення пережитого, підведення підсумків циклу та фіксацію змін у власному емоційному стані. Такий підхід дозволяє забезпечити системність занять, послідовний розвиток емоційної регуляції та формування позитивних внутрішніх ресурсів у учасників.

Застосування образотворчого мистецтва у психологічній роботі дозволяє досягти кількох ключових цілей. По-перше, це зниження рівня тривожності, депресивних проявів та емоційної напруги. Вільне малювання та експресивні техніки сприяють виходу внутрішніх переживань та полегшенню психоемоційного стану. По-друге, арт-терапевтичні завдання сприяють розвитку самопізнання та усвідомленню власних емоцій, що підвищує рівень емоційної компетентності та здатність до саморегуляції.

По-третє, заняття з використанням образотворчого мистецтва формують внутрішню впевненість та підвищують самооцінку, оскільки учасниці бачать результати своєї творчості та отримують позитивну зворотну реакцію від групи та психолога. Четверта мета – розвиток креативності та гнучкості мислення, що важливо для адаптації у соціальному середовищі та подолання стресових ситуацій.

Практичні поради для психологів у роботі із застосуванням засобів образотворчого мистецтва полягають у комплексному та уважному підході до учасниць та організації творчого процесу. По-перше, важливо ретельно

спостерігати за емоційною реакцією кожної жінки під час виконання завдань, звертаючи особливу увагу на тих учасниць, які демонструють високий рівень тривожності або мають прояви депресії, оскільки їхні емоційні реакції можуть бути більш чутливими та непередбачуваними. По-друге, слід уникати оцінювання результатів малювання з точки зору «правильно–неправильно», адже основною метою є не створення художнього шедевру, а процес самовираження та можливість вільно проявляти внутрішні переживання.

По-третє, корисно вести короткі щоденники або картки самоспостереження, де учасниці можуть фіксувати зміни у своєму емоційному стані та самооцінці після кожного заняття, що дозволяє психологу оцінити ефективність програми у динаміці та при необхідності корегувати завдання або методику. По-четверте, для посилення релаксаційного ефекту та більш глибокого занурення у творчий процес рекомендується використання музичного супроводу, ароматерапії або роботи з різними текстурами матеріалів, що допомагає учасницям розкритися та відчути внутрішню свободу у вираженні емоцій. Нарешті, у випадках, коли під час занять виявляються симптоми глибокої депресії або високого рівня тривожності, психолог повинен передбачити можливість індивідуальних консультацій, а при необхідності - направлення до фахівця з психіатричної допомоги, щоб забезпечити своєчасну підтримку та мінімізувати ризики для психічного здоров’я учасниць. Ці рекомендації спрямовані на створення безпечного, підтримуючого та ефективного середовища, де кожна жінка може працювати з власними емоціями, відновлювати психоемоційний баланс та розвивати внутрішні ресурси через творчість.

Для досягнення стабільного ефекту оптимальна програма включає 6–10 занять по 60–90 хвилин із частотою 1–2 рази на тиждень. Важливо дотримуватися регулярності, оскільки систематична робота дозволяє сформувати стійкі навички саморегуляції, покращити емоційний стан та підвищити рівень задоволеності життям.

Засоби образотворчого мистецтва є універсальним інструментом у психологічній роботі з жінками, здатним ефективно впливати на емоційний стан, рівень тривожності, депресивні прояви, самооцінку та задоволеність життям. Практичні рекомендації, наведені вище, дозволяють організувати системну роботу з групою або індивідуально, враховуючи особливості психоемоційного стану учасниць та мету терапевтичного процесу. Ефективність таких занять значною мірою залежить від поєднання правильно підібраних технік, комфортних умов проведення, психологічної підтримки та системності програми.

Емпіричне дослідження, проведене в рамках третього розділу, дозволило системно оцінити психоемоційний стан жінок та визначити ефективність використання засобів образотворчого мистецтва для відновлення емоційного балансу. Організація дослідження передбачала залучення 50 учасниць, проведення констатувального експерименту та серії творчих занять, спрямованих на розвиток емоційної виразності, самопізнання та саморегуляції. Дослідження було побудоване за класичною схемою: попереднє тестування, серія арт-терапевтичних сесій та посттестування, що дозволило оцінити динаміку змін у психоемоційному стані респонденток.

Аналіз результатів за допомогою Шкали депресії Бека (BDI) показав, що на початковому етапі більшість учасниць мала легкий або помірний рівень депресії: 24% - відсутність або мінімальна депресія, 36% – легка, 20% – помірна, 14% – виражена та 6% – глибока депресія. Після участі в програмі спостерігалося зменшення частки учасниць із вираженою та глибокою депресією до 4% і 2% відповідно, а частка жінок із відсутністю або мінімальною депресією зросла до 38%, що свідчить про позитивний вплив творчої діяльності на емоційний стан.

Результати Шкали тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) показали, що ситуативна тривожність до участі в програмі була низькою у 20%, помірною – у 44%, високою – у 36% учасниць. Особистісна тривожність на початковому етапі мала такі показники: низька – 16%, помірна – 40%, висока

– 44%. Після проведення програми кількість жінок із високою ситуативною тривожністю зменшилася до 18%, а низька та помірна – зросли до 24% та 58% відповідно. Щодо особистісної тривожності, частка високотривожних жінок зменшилася до 28%, помірна – зросла до 46%, а низька – до 26%, що свідчить про розвиток навичок саморегуляції та емоційного контролю.

За Шкалою самооцінки Розенберга (RSE) на початку програми 24% учасниць мали низьку самооцінку, 40% – середню, 36% – високу. Після участі в програмі частка жінок із високою самооцінкою збільшилася до 46%, середня – 38%, а низька зменшилася до 16%. Це свідчить про підвищення загальної впевненості у власних здібностях та позитивного самосприйняття.

За Торонто шкалою алекситимії (TAS) низький рівень алекситимії спостерігався у 36% жінок, помірний – у 40%, високий – у 24%. Після проведення програми частка респонденток із високим рівнем зменшилася до 14%, помірний рівень залишився на рівні 42%, а низький збільшився до 44%. Це вказує на покращення здатності розпізнавати, ідентифікувати та вербально виражати емоції, а також на підвищення емоційної обізнаності.

Результати Шкали задоволеності життям (SWLS) показали, що на початковому етапі дуже низька задоволеність життям спостерігалася у 8%, низька – у 12%, середня – у 36%, висока – у 28%, дуже висока – у 16%. Після програми кількість жінок із високим та дуже високим рівнем задоволеності життям збільшилася до 34% та 24% відповідно, середня – 32%, низька – 6%, дуже низька – 4%. Це свідчить про покращення суб’єктивного благополуччя та задоволеності власним життям.

Узагальнений аналіз усіх показників свідчить, що використання засобів образотворчого мистецтва у психологічній роботі є ефективним засобом відновлення емоційного балансу жінок, сприяє зниженню рівня депресії та тривожності, підвищенню самооцінки, розвитку емоційної компетентності та поліпшенню суб’єктивного ставлення до власного життя. Дослідження підтверджує доцільність інтеграції арт-терапевтичних методик у практичну психологію для групових та індивідуальних програм психоемоційного відновлення та профілактики психологічних розладів.

ВИСНОВКИ

Метою даної кваліфікаційної роботи було визначення психологічних особливостей відновлення емоційного балансу жінок засобами образотворчого мистецтва та розробка практичних рекомендацій щодо застосування образотворчих методів у роботі з жінками, які перебувають у стані емоційної напруги. У процесі виконання дослідження було реалізовано усі заплановані завдання, що дозволило системно оцінити психоемоційний стан учасниць та визначити ефективність застосування арт-терапевтичних інтервенцій.

Розкрито психологічну сутність поняття “емоційний баланс” та визначити його роль у структурі психічного життя особистості. Аналіз наукових джерел показав, що емоційний баланс є ключовим компонентом психічного здоров’я, що забезпечує стабільність психоемоційного стану, здатність до адекватного реагування на стресові фактори та ефективної саморегуляції.

Проаналізовано особливості емоційного стану жінок у періоди психологічної напруги та кризових подій. Було виявлено, що більшість учасниць демонструють легкі та помірні депресивні прояви, підвищену ситуативну та особистісну тривожність, а також середній рівень самооцінки. Ці результати свідчать про наявність психоемоційного напруження та потребу у спеціалізованих психологічних втручаннях для стабілізації стану.

Обґрунтовано значення образотворчого мистецтва як ресурсу гармонізації та відновлення емоційного стану жінки. Заняття творчістю сприяють емоційній експресії, зниженню напруження та розвитку самоусвідомлення.

Охарактеризовано методи та техніки образотворчої діяльності, що сприяють відновленню емоційного балансу жінок. Аналіз методів та технік образотворчої діяльності, реалізований у четвертому завданні, показав, що

малювання власних емоцій, створення символічних образів та абстрактних композицій, робота з кольором, формою та простором сприяють невербальному вираженню внутрішніх переживань та ефективній психоемоційній саморегуляції.

Проаналізувано теоретико-практичні підходи до використання образотворчого мистецтва у процесі психологічної підтримки жінок Було визначено психологічні механізми впливу образотворчої діяльності, серед яких виділяються емоційна експресія, розвиток самопізнання, підвищення самооцінки та відновлення емоційного балансу. Аналіз теоретико-практичних підходів, що проводився у шостому завданні, підтвердив ефективність інтеграції творчих методик у психологічну роботу з жінками, які перебувають у стані емоційної напруги, та їхню здатність стабілізувати психоемоційний стан учасниць.

Проведено емпіричне дослідження емоційного балансу жінок та виявити зміни після застосування засобів образотворчого мистецтва. Виконання завдання, що передбачало проведення емпіричного дослідження із застосуванням методик Шкали депресії Бека, Шкали тривожності Спілбергера–Ханіна, Шкали самооцінки Розенберга, Торонтської шкали алекситимії та Шкали задоволеності життям, дозволило визначити динаміку змін психоемоційного стану жінок після участі у програмі образотворчої діяльності. Результати показали, що після проведення програми зменшилася частка учасниць із високими показниками тривожності та депресії, знизився рівень алекситимії, підвищилася самооцінка та рівень задоволеності життям, що свідчить про позитивний вплив арт-терапії на психоемоційний стан.

Розроблено практичні рекомендації щодо використання образотворчого мистецтва у відновленні емоційного балансу жінок. Були розроблені практичні рекомендації для психологів, що включають уважне спостереження за емоційною реакцією учасниць, уникання оцінювання результатів малювання за критерієм «правильно–неправильно», ведення щоденників самоспостереження, використання додаткових засобів релаксації

та організацію індивідуальної підтримки у випадку високого рівня тривожності або депресивних проявів. Ці рекомендації сприяють більш ефективному використанню образотворчих методів у психологічній практиці та підвищують їхній терапевтичний потенціал.

Таким чином, виконання всіх завдань дослідження дозволило комплексно оцінити вплив засобів образотворчого мистецтва на відновлення емоційного балансу жінок. Емпіричні дані підтвердили, що програма арт-терапевтичних занять ефективно знижує рівень депресії та тривожності, сприяє розвитку самооцінки та підвищенню задоволеності життям, а також покращує здатність до вербалізації емоцій та емоційної саморегуляції. Робота містить рекомендації, які можуть бути використані у груповій та індивідуальній психологічній практиці, а також у профілактичних програмах підтримки психоемоційного здоров’я жінок.

СПИСОК ВИКОРИСТНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бацилєва О. В. Емоційне вигорання у жінок в ситуації міжрольового конфлікту: шляхи вирішення проблеми. Матеріали наукової конференції професорсько-викладацького складу, наукових працівників і здобувачів наукового ступеня за підсумками науково-дослідної роботи за період 2019–2020 рр. (квітень-травень 2021 р.). Вінниця : ДонНУ, 2021. С. 132–133.

2. Бегун-Трачук Л. Дослідження професійного та емоційного вигорання у психолого-педагогічній теорії та практиці. *Музичне мистецтво в освітологічному дискурсі.* № 5, 2021, С. 128–133

3. Василенко І. А. Особливості стосунків подружжя у сім'ях різного типу за задоволеністю шлюбом. *Габітус.* 2021. Вип. 24. Т.2. С. 20–24.

4. Водянка Л. Д., Д. А. Суховецька, А. А. Занюк. Поняття емоційного вигорання та його профілактика. *Інвестиції: практика та досвід.* №3. 2022. С. 49-53.

5. Величко А. Основні детермінанти емоційного вигорання особистості. *Вісник Київського Ін-ту бізнесу та технологій.* Серія психологія. 2012. Вип. 1 (17). С. 89 –91.

6. Водянка Л. Д., Суховецька Д. А., Занюк А. А. Поняття емоційного вигорання та його профілактика. *Педагогіка та психологія*. 2022. Вип. 20. С. 49-53.

7. Грузинова К.М. Опитувальник світоглядної пластичності особистості. *Габітус.* 2022. № 42. С. 124-131.

8. Грузинова К.М. Аспекти світоставлення як чинники психологічного благополуччя особистості. *Science and Education a New Dimension. Humanities and Social Sciences.* 2022. X(50). Issue 269. С. 83-88.

9. Годенко-Наконечна О. П. Жінка як суб'єкт і об'єкт мистецтва: ґендерний вимір. *Основи теорії гендеру: юридичні, політологічні, філософські, педагогічні, лінгвістичні та культурологічні засади*. Київ: Хай-Тек Прес, 2018. С. 312-346.

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

11. Знанецька О.М., Скворцов С.Ю., Салюк М.А. Особливості переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час війни. *Journal of Psychology Research.* 2024. Т. 30, №13. С. 60–68.

12. Іванова Т., Зозуля І. Гендерні особливості прояву тривоги та депресії. *Вісник Львівського університету.* Серія психологічні науки. Вип. 10. 2021. С. 68–76.

13. Дубчак Г. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів закладів вищої та професійної освіти. *Psychology of personality.* 2020. Т. 10, № 1. С. 74–80.

14. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям – жертвам військового конфлікту: практ. посіб. І. О. Корнієнко, І. М. Лісовецька, Д. Д. Романовська. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.

15. Доцюк А. Арт-терапевтичні техніки у відтворенні власної захищеності: збереження, цілісність, стійкість. *Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну* : матеріали XV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 16-18 лютого 2018 р.) / за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар. С. 139–141.

16. Зачепа А. М., Микитюк О. М., Сельменська З. М. Проблематика емоційного вигорання в освітньому середовищі. *Економічні науки. Наукові записки.* Вип. 1 (62). 2021. С. 183-190.

17. Ігумонова О., Шлінчак Т. Особливості проявів та профілактики емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти. *Науковий журнал «Психологічні травелоги». 2*023. No2. С. 51–61.

18. Католик Г.В., Ковальчук Л.В. Особливості синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів в умовах пандемії. *Соціально-правові студії.* 2021. Вип. 3. 13. С. 198-205

19. Карапетова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля.* Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2020. № 2 (20). С. 34–39. 123

20. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Вип. 2. 2022. С. 64–70.

21. Карпова Д. Є. Психологічний аналіз сімейних ролей шлюбних партнерів. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки. 2016. Вип.4. Том 1. С.41–45.

22. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2020. № 1 (89). С. 28–32.

23. Крижановська З. Ю. Емоційні особливості жінки в процесі реалізації материнської ролі. *Психологічні перспективи.* 2014. Вип. 23. С. 148–159.

24. Кірнус Ю.В. Особистісні чинники психологічного благополуччя молоді. *Факультет соціальної та психологічної освіти УДПУ*. 2025. С. 34–41.

25. Лукомська С.О., Мельник О.В. Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО. *Актуальні проблеми психології.* 2018. Т. 1(14). С. 233–242.

26. Малімон Л., Пашкіна А., Максимчук О. Суб'єктивне благополуччя як чинник соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни. *Психологічні перспективи.* 2023. №42. С. 113–126.

27. Мельник, Тетяна. Постать жінки в сучасному візуальному мистецтві України. *Збірник наукових праць Сучасне мистецтво,* 2019. Вип. 15: С. 145- 148.

28. Макарова, Червоний П. Д. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах. *Габітус.* Вип. 46. 2023. С. 222–226.

29. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців, Київ, 2020. 192 с.

30. Степанюк О. О. Фактори психологічного благополуччя працюючої молоді. *Психологія і суспільство*. 2019. №1. С. 123–130.

31. Халєєва Г. Сучасні тенденції вивчення суб'єктивного благополуччя особистості в підлітковому та юнацькому віці. *Вісник КНУ імені Тараса Шевченка.* Психологія. 2019. №1(10). С. 103–106.

32. Харченко А.С., Гончарова Н.О. Особливості психологічного благополуччя студентів з різним типом спрямованості. *Психологія і особистість.* 2017. №2(12). С. 186–194.

33. Стоян, С. П. Символізм жіночих образів у західноєвропейському образотворчому мистецтві (живопис, графіка). *Гуманітарний часопис* Вип. 3, 2013. С. 113-120.

34. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

35. Санько, К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна.* Серія Психологія. Вип. 59, 2016. С. 42-45.

36. Сидоренко Ж. В., Слободянюк О. С. Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії (на прикладі студентської молоді). *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія «Психологія». Вип. 4. 2021. С. 60–64.

37. Титаренко, Т. М., Злобіна, О. Г., Лєпіхова, Л. А., Лазоренко, Б. П., Кочубейник, О. М., Черемних, К. О., Гундертайло, Ю. Д. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград. 2012. 512 с.

38. Тітов, І. Г. Світогляд особистості: психологічна структура та функції. *Теоретичні дослідження у психології,* (1), 2022. С. 68-78.

39. Терещенко Н. М., Долгополова О. В. Вплив сімейних сценаріїв на формування синдрому «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* Серія : Психологія. 2019. Вип. 66. С. 101 – 105.

40. Чебан В. О. Стилізовані жіночі образи у вітражах, панно і гобеленах у мистецтві модерну. Київ : Культура України, 2019. Вип. 66. С. 267-275

41. Чебан, В. О. Жіночі образи в плакатному мистецтві рекламістів епохи модерну. *Культура України*. Серія : Мистецтвознавство, 2019. Вип. 63. С. 253-260

42. Царькова О. В., Радченко С. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія.* Том 7. Вип. 38. 2015. С. 479-491.

43. Шкраб'юк В., Білик Д. Емоційне вигорання особистості : психологічний аналіз проблеми. *Молодий вчений.* 2020. №10 (86). С. 293-296.

44. Maksymenko, Yu. B. & Matokhnyuk, L. O. Principles of research in psychology of development of information competence of personality. *Science and education*, 2017. № 11, P. 76-85

45. Rizzo K.M., Schiffrin H.H., Liss M. Insight into the Parenthood Paradox: Mental Health Outcomes of Intensive Mothering. *Journal of Child and Family Studies.* 2013. Vol. 22, №. 5. P. 614–620.

46. Diener E., Chan M. Y. Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being.* 2011. № 3(1). P. 1–43.

47. Horney K. The Neurotic Personality of our Time. *Philosophical arkiv, Nyköping. Sweden,* 2016. 186 с.

48. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist,* 2000. Vol. 55(1), P. 5–14.

49. Seligman, M. Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfi llment. New York : Simon and Schuster. 2002. Vol. 3. P. 14-25

50. Stossel S. The Age of Anxiety. Fears, hopes, neurosis and the search for peace of mind. New York, 2013. 464 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкали депресії Бека (BDI):

Респондент	До програми	Після програми
1	12	8
2	15	10
3	18	12
4	9	6
5	22	14
6	10	6
7	16	10
8	7	4
9	14	9
10	19	12
11	20	14
12	13	8
13	11	6
14	17	11
15	5	4
16	8	5
17	21	15
18	18	12
19	12	8
20	10	6
21	16	10
22	14	9
23	13	8
24	9	5
25	15	10
26	17	12
27	11	7
28	19	13
29	8	4
30	20	14
31	10	6
32	12	8
33	15	10
34	13	8
35	18	12
36	9	5

37	14	9
38	11	7
39	17	11
40	16	10
41	12	8
42	8	5
43	15	10
44	13	8
45	19	13
46	10	6
47	12	8
48	14	9
49	16	10
50	18	12

Додаток Б

Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI), n=50

Респондент	Ситуативна тривожність до	Ситуативна тривожність після	Особистісна тривожність до	Особистісна тривожність після
1	35	28	38	30
2	40	32	42	35
3	30	24	36	28
4	45	36	44	34
5	28	22	32	26
6	33	26	37	30
7	42	34	45	36
8	36	29	39	32
9	31	25	35	28
10	38	30	41	33
11	29	23	34	27
12	37	29	40	32
13	33	26	38	30
14	44	35	46	37
15	39	31	43	34
16	32	25	36	28
17	35	28	39	31
18	41	33	44	35
19	30	24	36	28
20	37	29	41	32
21	28	22	33	26
22	40	32	43	34
23	34	27	37	29
24	36	29	39	31
25	42	34	45	36
26	33	26	38	30
27	31	25	36	28
28	39	31	42	33
29	44	36	46	37
30	32	25	37	29
31	35	28	40	32
32	38	30	41	33
33	30	24	35	27
34	36	29	40	32
35	41	33	44	35
36	33	26	38	30
37	37	29	42	33

38	34	27	39	31
39	43	35	45	36
40	31	25	36	28
41	36	29	41	32
42	39	31	43	34
43	28	22	33	26
44	42	34	44	35
45	34	27	38	30
46	37	29	41	32
47	44	36	46	37
48	30	24	35	27
49	33	26	37	29
50	39	31	42	33

Додаток В

Шкала самооцінки Розенберга (RSE), n=50

Респондент	До програми	Після програми
1	22	28
2	18	26
3	25	32
4	20	28
5	19	27
6	23	31
7	21	29
8	17	25
9	24	32
10	20	28
11	22	30
12	19	27
13	18	26
14	23	31
15	21	29
16	20	28
17	19	27
18	22	30
19	24	32
20	18	26
21	21	29
22	23	31
23	20	28
24	22	30
25	19	27
26	21	29
27	20	28
28	24	32
29	18	26
30	23	31
31	21	29
32	19	27
33	22	30
34	20	28
35	24	32
36	21	29
37	19	27
38	23	31
39	20	28

40	18	26
41	22	30
42	21	29
43	19	27
44	24	32
45	20	28
46	23	31
47	21	29
48	22	30
49	18	26
50	20	28

Додаток Г

Торонтська шкала алекситимії (Toronto Alexithymia Scale, TAS), n=50

Респондент	До програми	Після програми
1	55	48
2	60	50
3	50	42
4	62	53
5	48	40
6	57	49
7	61	52
8	54	46
9	52	44
10	59	51
11	50	43
12	55	47
13	53	45
14	60	52
15	58	50
16	49	42
17	51	44
18	56	48
19	54	46
20	60	51
21	52	44
22	57	49
23	53	45
24	55	47
25	50	42
26	58	50
27	51	43
28	56	48
29	60	52
30	54	46
31	52	44
32	57	49
33	55	47
34	59	51
35	53	45
36	50	42
37	56	48
38	58	50
39	54	46

40	52	44
41	55	47
42	57	49
43	59	51
44	53	45
45	50	42
46	56	48
47	58	50
48	54	46
49	52	44
50	55	47

Додаток Д

Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS), n=50

Респондент	До програми	Після програми
1	18	24
2	16	23
3	20	26
4	15	22
5	17	24
6	19	27
7	16	23
8	18	25
9	20	27
10	15	22
11	17	24
12	19	26
13	16	23
14	18	25
15	20	27
16	15	22
17	17	24
18	19	26
19	16	23
20	18	25
21	20	27
22	15	22
23	17	24
24	19	26
25	16	23
26	18	25
27	20	27
28	15	22
29	17	24
30	19	26
31	16	23
32	18	25
33	20	27
34	15	22
35	17	24
36	19	26
37	16	23
38	18	25
39	20	27

40	15	22
41	17	24
42	19	26
43	16	23
44	18	25
45	20	27
46	15	22
47	17	24
48	19	26
49	16	23
50	18	25