

ПСИХОЛОГІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

УДК 159.923.7. 614.8

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.6/26>

Османова А.М.

Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля

Верещакіна Н.В.

Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля

РОЛЬ АРТ-ТЕРАПІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИМУШЕНОПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Стаття присвячена дослідженню ефективності арт-терапії як методу психологічної допомоги вимушенопереміщеним особам (ВПО) для формування позитивної емоційної орієнтації їхнього Я-образу. Зазначено, що масове переміщення людей через військові дії в Україні супроводжується глибокими психологічними травмами, втратою домівки, соціальних зв'язків, стабільного ритму життя, звичного оточення та відчуття безпеки. В таких умовах арт-терапія постає як ефективний, дієвий та доступний засіб психологічної підтримки, що сприяє розвитку самооцінки, самоприйняття, емоційного інтелекту, формуванню навичок стресостійкості й адаптації до нових умов життя.

У статті детально представлено структуру арт-терапевтичної програми, спрямованої на підтримку психологічного благополуччя ВПО. Програма складається з кількох ключових етапів: початкової діагностики емоційного стану учасників, визначення індивідуальних та групових цілей терапії, інтеграції різних творчих методів і завершального оцінювання отриманих результатів. Застосовані методи включають ізотерапію (малювання), мандалотерапію, музикотерапію, лялькотерапію та елементи танцювальної терапії, що дозволяють учасникам вербалізувати й виразити емоції, полегшити психічне навантаження та відновити внутрішню гармонію.

Наведено результати емпіричних досліджень, що підтверджують ефективність програми. Зокрема, зафіксовано зниження кількості осіб з низьким рівнем самооцінки, покращення адаптаційних можливостей, розвиток навичок емоційної регуляції та підвищення психологічної стійкості учасників. Важливо підкреслити, що творчі практики дозволяють учасникам подолати емоційний блок, віднайти внутрішні ресурси та сформувати позитивний Я-образ, що є ключовим чинником для подальшої інтеграції у суспільство.

Результати дослідження свідчать про значний потенціал арт-терапії як інструменту психологічної реабілітації в умовах хронічного стресу, невизначеності й втрат. Наголошується на необхідності розробки адаптованих програм для різних категорій ВПО з урахуванням їхніх вікових особливостей, культурного контексту та попереднього життєвого досвіду. Важливим є також створення онлайн-версії програми для забезпечення доступу до психологічної підтримки в умовах обмеженого доступу до фахівців і послуг. Подальше впровадження арт-терапевтичних програм у діяльність соціальних центрів, реабілітаційних установ та психологічних служб дозволить забезпечити комплексну підтримку ВПО, підвищити їх адаптаційний потенціал, психологічну стійкість та загальний рівень емоційного благополуччя.

Ключові слова: вимушенопереміщені особи, Арт-терапія, Я-образ, психологічна підтримка, емоційна орієнтація, самоприйняття, самооцінка, емоційний інтелект, адаптація, психологічне благополуччя.

Постановка проблеми. Масове вимушене переміщення осіб унаслідок військових дій в Україні породило безпрецедентні виклики для психологічного здоров'я та адаптації значної кількості громадян. Втрата дому, звичного середовища, соціальних зв'язків і відчуття безпеки справляє глибокий вплив на емоційний стан і самосприйняття вимушено переміщених осіб (ВПО). У цих умовах особливо актуальним є пошук ефективних методів психологічної підтримки, спрямованих на формування позитивної емоційної орієнтації Я-образу ВПО. Арт-терапія, як один із методів психологічної допомоги, демонструє значний потенціал для роботи з емоційною сферою та самосприйняттям особистості. Водночас її роль у процесі формування позитивного Я-образу ВПО в умовах вимушеного переміщення залишається недостатньо вивченою.

Питання формування Я-образу та використання арт-терапії у роботі з травмованими особами була предметом досліджень як зарубіжних (К. Малкіоді, Дж. Рубін, Ш. МакНіфф), так і українських (О. Вознесенська, С. Яценко) науковців. Їхні праці охоплюють різноманітні аспекти, зокрема вплив арт-терапевтичних методів на емоційний стан і самосприйняття особистості.

Масштабне явище вимушеного переміщення створює унікальні умови для вивчення процесу формування Я-образу та можливостей застосування арт-терапії, оскільки поєднує чинники травматичного досвіду, втрати та необхідності адаптації до нових умов життя. Це зумовлює потребу у нових підходах до розуміння ролі арт-терапії у формуванні позитивної емоційної орієнтації Я-образу та розробці адаптованих до потреб ВПО стратегій її застосування. Дослідження цієї проблематики має значний науковий і практичний потенціал для забезпечення психологічного благополуччя ВПО та сприяння їхній адаптації до нових життєвих обставин.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз сучасних досліджень і публікацій, присвячених формуванню Я-образу та застосуванню арт-терапії в роботі з вимушенопереміщеними особами (ВПО), свідчить про значний інтерес як зарубіжних, так і вітчизняних вчених до цієї проблематики.

Так, Малкіоді К. (Malchiodi C.) у своїй праці «*The Art Therapy Sourcebook*» детально розглядає механізми використання творчих методів як ефективного інструменту для покращення емоційного стану та самосприйняття осіб, які зазнали стресових подій. Авторка наголошує, що застосування

арт-терапії сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню самооцінки клієнтів, що є ключовими аспектами у процесі подолання наслідків травматичного досвіду [6].

Рубін Дж. А. (Rubin J. A.) у роботі «*Art Therapy: An Introduction*» акцентує увагу на важливості арт-терапії у зміцненні внутрішніх ресурсів особистості, що сприяє формуванню позитивного Я-образу. Зокрема, він зазначає необхідність інтеграції творчих методів у роботу з особами, які перебувають у кризових ситуаціях, зокрема вимушених переселенців, з огляду на їхні специфічні потреби [7].

Шон МакНіфф (Shaun McNiff) у своїй праці «*Art as Medicine: Creating a Therapy of the Imagination*» розкриває концепцію арт-терапії як методу зцілення емоційних травм через розвиток творчості та уяви. Він підкреслює, що використання художніх технік сприяє формуванню позитивного Я-образу шляхом активізації внутрішніх ресурсів особистості та стимулювання особистісного зростання [8].

Серед вітчизняних дослідників О. Вознесенська та М. Сидоркіна аналізують вплив арт-терапії на психоемоційний стан осіб із травматичним досвідом. У своїх роботах, зокрема в статті «Арт-терапія у роботі з травмою війни», вони детально описують адаптацію арт-терапевтичних методик до роботи з клієнтами, які зазнали посттравматичного стресу, та ілюструють це на практичних прикладах [1].

С. Яценко, у дослідженні «Арт-терапія як засіб гармонізації професійного середовища викладача закладу вищої освіти», акцентує увагу на шляхи трансформації особистісних переживань у процес творчої діяльності. Розкриває сутність психотерапевтичної, діагностичної, розвиваючої функцій арт-терапії [5].

Узагальнення результатів цих досліджень свідчить про важливість індивідуалізованого підходу до роботи з ВПО, який враховує їхній унікальний досвід і потреби. На основі цих напрацювань можна дійти висновку про необхідність подальшого дослідження ролі арт-терапії у формуванні позитивної емоційної орієнтації Я-образу ВПО, що має вагомое значення для їхньої адаптації до нових умов життя.

Постановка завдання. Отже, метою статті є обґрунтування ролі арт-терапії як ефективного інструменту для підтримки психологічного благополуччя ВПО, сприяючи їхній адаптації та відновленню позитивного самосприйняття.

Виклад основного матеріалу. Ситуація вимушеного переміщення, викликана військовими

діями в Україні, створює унікальний контекст для аналізу ролі арт-терапії у формуванні позитивного Я-образу вимушено переміщених осіб (ВПО). Втрата звичного середовища, дому та відчуття безпеки посилюють вплив посттравматичного стресу на психоемоційний стан таких осіб, що актуалізує потребу у впровадженні ефективних методів психологічної підтримки.

Я-образ є однією з ключових структур самосвідомості, яка визначає емоційне самосприйняття, ставлення до себе та інтеграцію у соціальне середовище. У ситуаціях травматичного досвіду Я-образ може зазнавати деструктивних змін, які проявляються у зниженні самооцінки, втраті відчуття контролю та підвищенні безпорадності. В умовах реабілітації та адаптації до нових життєвих обставин психологічна підтримка, спрямована на відновлення позитивного Я-образу, набуває особливого значення.

В умовах вимушеного переміщення актуалізується необхідність створення комплексного підходу, спрямованого на формування позитивної емоційної складової Я-образу вимушенопереміщених осіб (ВПО). Сучасна ситуація суттєво підвищує психологічне навантаження на зазначену категорію населення, що обумовлює потребу у розробці спеціалізованих програм психологічної підтримки із застосуванням методів арт-терапії.

Результати проведеного емпіричного дослідження виявили низку проблемних аспектів, які вимагають корекційного втручання. Зокрема, встановлено, що у значної частини ВПО спостерігається знижена самооцінка (50% респондентів за шкалою «Впевненість»), низький рівень самоприйняття (70% опитаних) та труднощі в управлінні емоційним станом (40% респондентів демонструють низькі показники у цій сфері).

Теоретико-методологічною основою для роз-

робки програми стали концептуальні положення, запропоновані провідними українськими та зарубіжними дослідниками. Зокрема, використано теорії арт-терапії (О. Вознесенська, Л. Калініна) [1]; дослідження, присвячені особливостям надання психологічної допомоги ВПО (З. Кісарчук, В. Панок) [2, 3]; а також наукові розробки, що стосуються формування позитивного Я-образу (Т. Титаренко) [4] (див. табл. 1).

Методологічне забезпечення програми ґрунтується на застосуванні комплексу арт-терапевтичних методів і технік, орієнтованих на формування та розвиток позитивної емоційної складової Я-образу. У таблиці (див. табл. 2) подано основні методи роботи, а також визначено їх цільове призначення.

Для оцінки ефективності впровадженої арт-терапевтичної програми було проведено повторне тестування учасників із застосуванням комплексу методик, використаних на етапі констатувального експерименту. Повторна діагностика проводилась серед групи вимушено переміщених осіб (ВПО) у складі 30 осіб (21 жінка та 9 чоловіків), які брали участь у програмі.

Першим етапом повторної діагностики стало застосування методики Дембо-Рубінштейн для оцінки змін рівня самооцінки. Результати порівняльного аналізу наведено у таблиці (див. табл. 3).

Аналіз результатів повторної діагностики за методикою Дембо-Рубінштейн вказує на позитивну динаміку змін рівня самооцінки учасників арт-терапевтичної програми. Зокрема, спостерігається значне зниження кількості осіб з заниженою самооцінкою за всіма шкалами. Найбільші зміни зафіксовано за шкалами «Впевненість» (зниження з 50% до 30%), «Авторитет» (зниження з 45% до 30%) та «Зовнішність» (зниження з 40% до 25%).

Таблиця 1

Структура арт-терапевтичної програми розвитку самооцінки

Блок програми	Кількість занять	Основні завдання	Методи роботи
Діагностично-мотиваційний	2 заняття	Первинна діагностика, встановлення довірливих відносин, формування мотивації до змін	Проективні методики, арт-діагностика, групові дискусії
Розвивальний	8 занять	Розвиток навичок емоційної регуляції, підвищення самооцінки, формування позитивного самоставлення	Ізотерапія, колажування, мандалотерапія, музикотерапія
Заключний	2 заняття	Інтеграція отриманого досвіду, закріплення позитивних змін	Арт-терапевтичні техніки, рефлексивні практики

Структура програми формування позитивної емоційної складової Я-образу ВПО засобами арт-терапії

Метод роботи	Цільове призначення	Очікуваний результат
Ізотерапія	Вираження та усвідомлення емоцій, підвищення самооцінки	Розвиток навичок емоційної регуляції, формування позитивного самосприйняття
Колажування	Структурування життєвого досвіду, пошук ресурсів	Інтеграція травматичного досвіду, активізація особистісних ресурсів
Мандалотерапія	Гармонізація емоційного стану, самопізнання	Підвищення рівня саморегуляції, розвиток самоусвідомлення
Музикотерапія	Емоційна стабілізація, зниження тривожності	Покращення емоційного стану, розвиток навичок релаксації

Таблиця 3

Динаміка змін показників самооцінки (за методикою Дембо-Рубінштейн)

Шкала	До програми	Після програми	t-критерій
Здоров'я	Занижена: 40% Реалістична: 50% Оптимальна: 10%	Занижена: 25% Реалістична: 60% Оптимальна: 15%	4.526
Розум	Занижена 30% Реалістична: 60% Оптимальна: 10%	Занижена: 20% Реалістична: 65% Оптимальна: 15%	4.872
Характер	Занижена: 25% Реалістична: 65% Оптимальна: 10%	Занижена: 15% Реалістична: 70% Оптимальна: 15%	4.234
Авторитет	Занижена: 45% Реалістична: 50% Оптимальна: 5%	Занижена: 30% Реалістична: 60% Оптимальна: 10%	4.653
Умілість	Занижена: 35% Реалістична: 55% Оптимальна: 10%	Занижена: 25% Реалістична: 60% Оптимальна: 15%	3.965
Зовнішність	Занижена: 40% Реалістична: 55% Оптимальна: 5%	Занижена: 25% Реалістична: 65% Оптимальна: 10%	4.127
Впевненість	Занижена: 50% Реалістична: 45% Оптимальна: 5%	Занижена: 30% Реалістична: 60% Оптимальна: 10%	5.234

Одночасно спостерігається підвищення показників реалістичної та оптимальної самооцінки. Зокрема, за шкалою «Характер» кількість осіб з реалістичною самооцінкою збільшилась з 65% до 70%, а за шкалою «Розум» – з 60% до 65%. Зростання кількості учасників з оптимальною самооцінкою відзначено за всіма шкалами, зокрема за параметром «Умілість» (збільшення з 10% до 15%) та «Впевненість» (збільшення з 5% до 10%). Статистична значущість цих змін підтверджується результатами t-критерію Стьюдента, де отримані показники перевищують критичне значення ($t_{кр} = 2,045$) при рівні значущості $p \leq 0,05$. Найбільші відмінності спостерігались за шкалами «Впевненість» ($t = 5,234$), «Розум» ($t = 4,872$) та «Авторитет» ($t = 4,653$).

Отримані дані підтверджують ефективність арт-терапевтичної програми у підвищенні самооцінки ВПО. Позитивні зміни в самосприйнятті учасників можна пояснити комплексним впливом арт-терапевтичних методик, орієнтованих на розвиток самоусвідомлення, самоприйняття та впевненості в собі.

Наступним етапом повторної діагностики стало проведення методики Н. Холла для оцінки змін у показниках емоційного інтелекту. Порівняльний аналіз результатів представлено в таблиці (див. табл. 4).

Аналіз результатів повторної діагностики емоційного інтелекту, проведеної за методикою Н. Холла, вказує на позитивні зміни за всіма шкалами, що оцінюють основні компоненти емоцій-

Динаміка змін показників емоційного інтелекту (за методикою Н. Холла)

Шкала емоційного інтелекту	До програми	Після програми	t-критерій
Емоційна обізнаність	Низький: 20% Середній: 60% Високий: 20%	Низький: 10% Середній: 65% Високий: 25%	4.234
Управління емоціями	Низький: 40% Середній: 53% Високий: 7%	Низький: 25% Середній: 60% Високий: 15%	5.127
Самомотивація	Низький: 30% Середній: 57% Високий: 13%	Знижена: 15% Реалістична: 70% Оптимальна: 15%	4.653
Емпатія	Низький: 23% Середній: 57% Високий: 20%	Низький: 15% Середній: 60% Високий: 25%	4.872
Розпізнавання емоцій	Низький: 33% Середній: 57% Високий: 10%	Низький: 20% Середній: 65% Високий: 15%	4.526

ного інтелекту. Зокрема, спостерігається значне зниження кількості осіб з низьким рівнем розвитку таких складових емоційного інтелекту, як управління емоціями (з 40% до 25%), розпізнавання емоцій (з 33% до 20%) та самомотивація (з 30% до 20%). Ці зміни свідчать про покращення здатності учасників до емоційної саморегуляції та усвідомлення власних емоцій, що є важливими аспектами психологічної адаптації в умовах вимушеного переміщення.

Одночасно спостерігається значне зростання показників середнього та високого рівнів емоційного інтелекту серед учасників програми. Зокрема, за шкалою «Емпатія» кількість осіб з високим рівнем емпатії збільшилася з 20% до 25%, що вказує на покращення здатності учасників співпереживати та розуміти емоції інших людей. Щодо шкали «Управління емоціями», кількість учасників з високим рівнем управління емоціями зросла з 7% до 15%, що свідчить про покращення навичок контролю за своїми емоціями в стресових ситуаціях. За шкалою «Емоційна обізнаність» відзначено зростання числа осіб з середнім рівнем емоційного усвідомлення – з 60% до 65%, що вказує на покращення здатності до усвідомленого сприйняття і вираження власних емоцій.

Статистичний аналіз результатів повторної діагностики, проведений за допомогою t-критерію Стьюдента, підтверджує значущість виявлених змін. Показники t-критерію для різних шкал варіюються від 4,234 до 5,127, що перевищує критичне значення ($t_{кр} = 2,045$) для рівня значущості $p \leq 0,05$, що свідчить про статистичну

значущість змін. Найбільш виражені зміни відзначено за шкалами «Управління емоціями» ($t = 5,127$), «Емпатія» ($t = 4,872$) та «Самомотивація» ($t = 4,653$), що підтверджує високу ефективність арт-терапевтичної програми в розвитку цих складових емоційного інтелекту.

Отримані результати свідчать про позитивний вплив арт-терапевтичних методик на розвиток емоційного інтелекту вимушених переселенців. Використання арт-терапевтичних технік, таких як малювання, ліплення та інші творчі практики, створює можливості для глибшого усвідомлення та вираження емоцій, що є важливим аспектом психологічної адаптації. Крім того, ці методики сприяють розвитку емпатії, оскільки залучають учасників до взаємодії з іншими через творчі процеси, а також допомагають формувати навички емоційної саморегуляції, що є необхідним для подолання стресових ситуацій, пов'язаних з вимушеним переміщенням.

Наступним кроком повторної діагностики стало проведення методики К. Ріфф для оцінки змін у показниках психологічного благополуччя ВПО. Порівняльний аналіз результатів представлено в таблиці (див. табл. 5).

Аналіз результатів повторної діагностики психологічного благополуччя, проведеної за методикою К. Ріфф, вказує на позитивну динаміку змін за усіма оцінюваними шкалами. Зокрема, найбільш суттєві зміни зафіксовано за шкалою «Самоприйняття», де спостерігається значне зменшення кількості осіб з низьким рівнем самооцінки: з 70% до 45%. Крім того, було виявлено групу учасників з високим рівнем самоприйняття (5%), що свід-

Динаміка змін показників психологічного благополуччя (за методикою К. Ріфф)

Шкала психологічного благополуччя	До програми	Після програми	t-критерій
Позитивні відносини	Низький: 60% Середній: 40%	Низький: 40% Середній: 55% Високий: 5%	4.526
Автономія	Низький: 50% Середній: 50%	Низький: 35% Середній: 60% Високий: 5%	4.872
Управління середовищем	Низький: 65% Середній: 35%	Низький: 45% Середній: 50% Високий: 5%	5.234
Особистісне зростання	Низький: 45% Середній: 45% Високий: 10%	Низький: 30% Середній: 55% Високий: 15%	4.653
Цілі в житті	Низький: 55% Середній: 45%	Низький: 35% Середній: 60% Високий: 5%	4.127
Самоприйняття	Низький: 70% Середній: 30%	Низький: 45% Середній: 50% Високий: 5%	5.126

чить про позитивний вплив арт-терапевтичної програми на формування більш адекватного та позитивного самосприйняття у вимушених переселенців. Це підтверджує ефективність програми у допомозі учасникам краще усвідомити та прийняти себе, що є важливим етапом психологічної адаптації.

Значні позитивні зміни спостерігаються також за шкалою «Позитивні відносини». Відсоток осіб з низьким рівнем цієї складової зменшився з 60% до 40%, що свідчить про покращення здатності до побудови здорових міжособистісних відносин. Водночас кількість учасників з середнім рівнем цих відносин зросла з 40% до 55%, а також було зафіксовано присутність осіб з високим рівнем (5%). Це вказує на те, що арт-терапевтичні методики сприяли покращенню соціальних взаємодій, розвитку умінь встановлювати та підтримувати позитивні стосунки з іншими людьми, що є важливим аспектом для людей, які пережили стрес і вимушену еміграцію.

Аналіз за шкалою «Управління середовищем» показав зменшення кількості осіб з низьким рівнем адаптації до нового середовища: цей показник знизився з 65% до 45%. Водночас спостерігається збільшення кількості учасників з середнім рівнем управління середовищем – з 35% до 50%. Ці зміни вказують на покращення здатності ВПО ефективно використовувати можливості, які надає нове соціальне та життєве середовище, та на підвищення рівня їхньої адаптації до нових обставин, що є важливим

для подолання труднощів після вимушеного переміщення.

Статистична значущість отриманих змін була перевірена за допомогою t-критерію Стьюдента, і результати показали, що відмінності між показниками до та після втручання є статистично значущими. Значення t-критерію коливаються в межах від 4,127 до 5,234, що перевищує критичне значення для рівня значущості $p \leq 0,05$, що підтверджує наявність достовірних змін. Найбільшу динаміку спостерігається за шкалами «Управління середовищем» ($t = 5,234$), «Самоприйняття» ($t = 5,126$) та «Автономія» ($t = 4,872$), що свідчить про найвищий ефект арт-терапевтичної програми на розвиток цих важливих аспектів психологічного благополуччя.

Отримані результати підтверджують, що арт-терапевтичні методики мають позитивний вплив на загальний рівень психологічного благополуччя вимушених переселенців, сприяючи поліпшенню їхнього самосприйняття, здатності до побудови позитивних міжособистісних відносин і адаптації до змінюваного середовища. Це вказує на ефективність програми як інструменту психологічної підтримки для цієї групи осіб.

Заключним етапом оцінки ефективності програми стало проведення повторної діагностики за методикою «Особистісний диференціал», яка дозволяє оцінити емоційно-особистісні уявлення вимушено переміщених осіб про себе. Порівняльний аналіз результатів представлено в таблиці (див. табл.6).

Динаміка змін показників за методикою «Особистісний диференціал»

Фактор	До програми	Після програми	t-критерій
Оцінка	Низький: 25% Середній: 75%	Низький: 15% Середній: 75% Високий: 10%	4.872
Сила	Низький: 30% Середній: 70%	Низький: 20% Середній: 70% Високий: 10%	4.653
Активність	Низький: 27% Середній: 73%	Низький: 15% Середній: 75% Високий: 10%	4.526

Аналіз результатів повторної діагностики, проведеної за методикою «Особистісний диференціал», виявляє позитивну динаміку змін за усіма оцінюваними факторами. За фактором «Оцінка» спостерігається зниження кількості осіб з низьким рівнем самооцінки, що зменшилось з 25% до 15%. Також відзначено збільшення частки учасників з високим рівнем оцінки себе, що зросло до 10%. Ці зміни свідчать про розвиток більш позитивного самоствавлення, підвищення рівня самоприйняття та впевненості у собі серед учасників арт-терапевтичної програми.

Особливо значущі зміни зафіксовано за фактором «Сила». Кількість осіб з низьким рівнем цієї характеристики знизилась з 30% до 20%, що вказує на покращення самоконтролю та вольових якостей учасників. Одночасно було виявлено групу осіб з високим рівнем «Сили» (10%), що вказує на підвищення впевненості в собі та здатності до подолання труднощів. Це свідчить про те, що арт-терапевтична програма ефективно сприяє розвитку внутрішньої сили, стійкості та самовизначення у вимушених переселенців.

За фактором «Активність» також спостерігається позитивна динаміка. Відсоток осіб з низьким рівнем активності зменшився з 27% до 15%, що свідчить про зростання рівня соціальної активності та енергійності учасників. Водночас, кількість осіб з високим рівнем активності зросла до 10%, що вказує на підвищення екстравертованості та готовності до участі в соціальних взаємодіях. Ці зміни можуть свідчити про відновлення соціальних навичок та покращення загального психоемоційного стану учасників.

Результати статистичного аналізу, проведеного за допомогою t-критерію Стьюдента, підтверджують значущість виявлених змін. Значення t-критерію коливаються в межах від 4,526 до 4,872, що перевищує критичне значення та підтверджує достовірність виявлених змін. Найбільш виражена зміна була зафіксована за факто-

ром «Оцінка» ($t = 4,872$), що вказує на найбільший вплив арт-терапевтичної програми на розвиток позитивного самосприйняття серед учасників.

Отримані результати підтверджують, що участь у арт-терапевтичній програмі сприяє значним змінам у особистісних характеристиках учасників, зокрема в аспектах самооцінки, внутрішньої сили та соціальної активності, що важливо для психологічної реабілітації вимушених переселенців.

Висновки. Узагальнюючи результати проведеного дослідження, можна стверджувати про ефективність впровадження арт-терапевтичної програми для формування позитивної емоційної складової Я-образу вимушено переміщених осіб. Це підтверджується статистично значущими позитивними змінами за всіма дослідженими параметрами.

Найбільш суттєві трансформації спостерігаються в аспектах самоприйняття та самоствавлення. Зокрема, за методикою Дембо-Рубінштейн зафіксовано значне зниження кількості осіб з низьким рівнем самооцінки за шкалою «Впевненість» (з 50% до 30%), а також збільшення кількості учасників з реалістичною самооцінкою (з 45% до 60%).

За методикою К. Ріфф виявлено позитивні зміни в показниках психологічного благополуччя, зокрема за шкалою «Самоприйняття», де кількість осіб з низьким рівнем зменшилася з 70% до 45%. Також значущими є зміни за шкалою «Управління середовищем», де відсоток осіб з низьким рівнем знизився з 65% до 45%, що вказує на покращення адаптаційних можливостей вимушених переселенців.

Значні позитивні зміни також відзначаються в розвитку емоційного інтелекту. За методикою Н. Холла спостерігається зниження кількості осіб з низьким рівнем управління емоціями (з 40% до 25%) та покращення показників за шкалою емпатії, що свідчить про покращення здатності до

емоційної саморегуляції та більш глибокого розуміння емоційних станів інших.

Результати застосування методики «Особистісний диференціал» також підтверджують загальну позитивну динаміку, особливо за фактором «Сила», де спостерігається зменшення кількості осіб з низьким рівнем (з 30% до 20%) та поява учасників з високим рівнем (10%), що вказує на зростання впевненості в собі та розвиток вольових якостей.

Статистична значущість усіх виявлених змін підтверджується значеннями t-критерію Стьюдента, що перевищують критичні значення при рівні значущості $p \leq 0,05$. Це дає підстави для висновку про ефективність розробленої та впровадженої арт-терапевтичної програми у формуванні позитивної емоційної складової Я-образу вимушено переміщених осіб.

Аналіз індивідуальних випадків також свідчить про позитивну динаміку: у 85% учасників програми спостерігаються покращення за трьома або більше показниками. Особливо показовими є випадки, коли учасники, які початково мали низькі показники, досягли середнього рівня за

більшістю шкал. Так, серед учасників з вираженою заниженою самооцінкою (50% за шкалою «Впевненість») після проходження програми 40% досягли рівня адекватної самооцінки.

Отримані результати підтверджують ефективність арт-терапії як методу психологічної допомоги вимушено переміщеним особам та створюють наукове підґрунтя для подальшого впровадження розробленої програми в практику соціальних центрів та психологічних служб. Успіхи, досягнуті в результаті арт-терапевтичного втручання, свідчать про значний потенціал цього методу в процесі психологічної реабілітації ВПО.

Перспективними напрямками подальших досліджень можуть бути адаптація арт-терапевтичної програми для різних категорій вимушено переміщених осіб, що дозволить врахувати специфіку їхніх потреб та проблем. Крім того, розробка онлайн-версії програми є важливим кроком для розширення її доступності, що дасть можливість охопити більшу кількість осіб, які потребують психологічної підтримки, зокрема в умовах обмеженого доступу до стаціонарних психологічних послуг.

Список літератури:

1. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у роботі з травмою війни. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2022. Вип. 2(20). С. 25-44.
2. Кісарчук З.Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок воєнних дій: теорія та практика. *Психологія і суспільство*. 2022. №2. С. 75-89.
3. Панок В.Г. Психологічна служба у надзвичайних ситуаціях. К.: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2022. 226 с.
4. Титаренко Т.М. Психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу: метод. посіб. К.: Міленіум, 2021. 84 с.
5. Яценко С. Л. Арт-терапія як засіб гармонізації професійного середовища викладача закладу вищої освіти. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2018. Вип. 4. С. 248-251. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VZhDUP_2018_4_41
6. Malchiodi C. *Art Therapy and Health Care*. New York: Guilford Press, 2018. 388 p.
7. Rubin J.A. *Approaches to Art Therapy: Theory and Technique*. NY; London: Routledge, 2016. 511 p.
8. Shaun McNiff. *Art as Medicine: Creating a Therapy of the Imagination*. Shambhala Publications. 1992. 248 p.

Osmanova A.M., Vereshchagina N.V. THE ROLE OF ART THERAPY IN RESTORING THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS

The article is devoted to the study of the effectiveness of art therapy as a method of psychological assistance for internally displaced persons (IDPs) to form a positive emotional orientation of their self-image. It is noted that the mass displacement of people due to military actions in Ukraine is accompanied by deep psychological trauma, loss of home, social connections, a stable life rhythm, familiar surroundings, and a sense of security. Under such conditions, art therapy emerges as an effective, efficient, and accessible means of psychological support that promotes the development of self-esteem, self-acceptance, emotional intelligence, stress resilience, and adaptation to new living conditions.

The article presents in detail the structure of an art therapy program aimed at supporting the psychological well-being of IDPs. The program consists of several key stages: the initial diagnosis of participants' emotional state, the identification of individual and group therapy goals, the integration of various creative methods, and the final evaluation of results. The applied methods include isotherapy (drawing), mandala therapy, music

therapy, puppet therapy, and elements of dance therapy, which enable participants to verbalize and express emotions, relieve psychological tension, and restore internal harmony.

The results of empirical research are presented, confirming the program's effectiveness. In particular, there was a reduction in the number of individuals with low self-esteem, an improvement in adaptive capabilities, the development of emotional regulation skills, and an increase in participants' psychological resilience. It is important to emphasize that creative practices allow participants to overcome emotional blocks, find internal resources, and form a positive self-image, which is a key factor for further integration into society.

The research results highlight the significant potential of art therapy as a tool for psychological rehabilitation in conditions of chronic stress, uncertainty, and loss. The necessity of developing adapted programs for different categories of IDPs is emphasized, taking into account their age characteristics, cultural context, and previous life experiences. It is also important to create an online version of the program to ensure access to psychological support in conditions of limited availability of specialists and services. The further implementation of art therapy programs in the activities of social centers, rehabilitation institutions, and psychological services will provide comprehensive support for IDPs, enhance their adaptive potential, psychological resilience, and overall level of emotional well-being.

Key words: *internally displaced persons, art therapy, self-image, psychological support, emotional orientation, self-acceptance, self-esteem, emotional intelligence, adaptation, psychological rehabilitation, creative methods.*