

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ДИСТРЕСУ
УКРАЇНСЬКИХ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки


Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

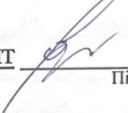
Шифр і назва спеціальності

Шифр 24200

номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, групи ППмз-23-2  Ірина ІЛЬЄВА

Підпис Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент  Лариса ПОДКОРИТОВА

Науковий ступінь, вчене звання

Підпис Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор

 Таїсія КОМАР

Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

2 травня 2024 р.

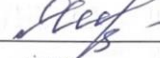
Хмельницький, 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки
Освітній рівень Другий (магістерський)
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки


_____ Таїсія КОМАР
підпис

протокол № 5 від 14 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ

ІЛЬЄВА ІРИНА ВАСИЛІВНА

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Зниження рівня дистресу українських підлітків під час війни».
Керівник кваліфікаційної роботи: Подкоритова Лариса Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент.
Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 р. № 5
2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 2 грудня 2024 р.
3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: Шкала психологічного дистресу Кесслера (К6 та К10); Опитувальник для визначення рівня дистресу-5 (DQ5); Шкала соціального уникнення та дистресу (SADS); Тест на виявлення виснаження від стресу; Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21).
4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні основи зниження дистресу у підлітків під час війни за допомогою створення мандал; поняття дистресу, його природа, причини та вплив на психічний стан підлітків, особливості дистресу у підлітків в умовах війни; теоретичні основи створення мандал як методу психологічної допомоги та можливості застосування їх для зниження рівня дистресу у підлітків під час війни, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження ефективності зниження рівня дистресу у підлітків під час війни за допомогою створення мандал; психодіагностичні методики для емпіричного дослідження ефективності зниження рівня дистресу у підлітків під час війни за допомогою створення мандал та організація емпіричного дослідження; аналіз результатів емпіричного дослідження; апробація тренінгової програми для зниження рівня дистресу у підлітків під час війни за допомогою створення мандал; рекомендації для педагогів і психологів

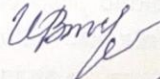
5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень): 11 рисунків, 10 таблиць.
6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи


Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1			
2			

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	___ листопада 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	___ грудня 2024 р.	виконано

Студент:  Ірина ІЛЬЄВА
Ім'я, ПРІЗВИЦЕ

Керівник роботи:  Лариса ПОДКОРИТОВА
Ім'я, ПРІЗВИЦЕ

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Зниження рівня дистресу українських підлітків під час війни».

Студент: Ірина ІЛЬЄВА

Керівник: Лариса ПОДКОРИТОВА

Кваліфікаційна дипломна робота включає 74 сторінки, 10 таблиць, 11 рисунків, перелік джерел посилання складає 94 найменування, 3 додатки.

Ключові слова: мандала, створення мандал, метод терапії, психокорекція емоційних станів, підлітки, техніка створення мандал, стрес, творчість у психології, війна.

Об'єкт дослідження: дистрес у підлітків.

Предмет дослідження: зниження рівня дистресу у підлітків під час війни за допомогою створення мандал.

За результатами дослідження визначено як створення мандал може стати ефективним інструментом для зниження рівня дистресу українських підлітків під час війни.

Здійснено теоретичний аналіз феномену дистресу у підлітків. Виявлено, що дистрес є складним психологічним станом, який виникає внаслідок впливу стресових факторів і характеризується негативними емоційними, когнітивними та поведінковими проявами.

Досліджено методику створення мандал як засобу зниження дистресу. Встановлено, що процес створення мандал сприяє емоційному розвантаженню, самовираженню, а також розвитку внутрішньої гармонії. Використання методу створення мандал дозволяє активізувати творчий потенціал і створити безпечне середовище для емоційної саморегуляції. Одержані результати можуть бути використані для психолого-педагогічної роботи зі студентською молоддю, зокрема у арттерапії, а теоретичний і практичний матеріал роботи може бути використаний під час викладання освітніх компонентів: «Психологічне консультування», «Основи психологічної корекції», «Арттерапія», «Психологія стресу».

Дипломник: Ірина ІЛЬЄВА

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту: 2 грудня 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗНИЖЕННЯ ДИСТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЗА ДОПОМОГОЮ СТВОРЕННЯ МАНДАЛ	
1.1 Поняття дистресу, його природа, причини та вплив на психічний стан підлітків	8
1.2 Особливості дистресу у підлітків в умовах війни.....	15
1.3 Теоретичні основи створення мандал як методу психологічної допомоги та можливості застосування їх для зниження рівня дистресу у підлітків під час війни.....	17
Висновки до розділу.....	26
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ДИСТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЗА ДОПОМОГОЮ СТВОРЕННЯ МАНДАЛ	
2.1 Психодіагностичні методики для емпіричного дослідження ефективності зниження рівня дистресу у підлітків під час війни за допомогою створення мандал та організація емпіричного дослідження	28
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	32
2.3 Апробація тренінгової програми для зниження рівня дистресу у підлітків під час війни за допомогою створення мандал	37
2.4 Рекомендації для педагогів і психологів закладів освіти щодо зниження рівня дистресу у підлітків під час війни за допомогою створення мандал	49
Висновки до розділу.....	53
ВИСНОВКИ	55
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	58
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні суспільно-політичні виклики, пов'язані з війною в Україні, суттєво впливають на психоемоційний стан громадян. Особливо вразливими в таких умовах є підлітки, які перебувають на етапі активного формування своєї особистості та емоційної зрілості. Підлітковий вік є періодом інтенсивних змін, що супроводжуються пошуком власної ідентичності, новими соціальними зв'язками та адаптацією до життєвих реалій. У цей час вони стикаються не тільки з віковими труднощами, але й з масштабними стресовими подіями, такими як втрата дому, переїзд, розлука з близькими, страх за майбутнє.

У таких обставинах *дистрес* стає типовою реакцією на постійний вплив негативних факторів. На відміну від звичайного стресу, який може відновити адаптивну функцію, дистрес руйнує внутрішню рівновагу, приводячи до серйозних психологічних і фізичних наслідків. Підлітки, що перебувають у стані дистресу, можуть відчувати тривожність, депресивні настрої, втрату інтересу до життя, порушення сну та проблеми у міжособистісній взаємодії. Це, у свою чергу, негативно позначається на їхньому навчанні, соціальному розвитку та загальному благополуччі.

Пошук ефективних способів подолання дистресу є завданням сучасної психології, особливо в контексті роботи з підлітками, які переживають кризові ситуації. Дослідженнями проблем впливу дистресу у підлітків займаються багато зарубіжних та українських вчених, що підтверджує значущість цієї теми. Ганс Сельє, один із засновників теорії стресу, досліджував природу дистресу та його руйнівний вплив на організм із затяжним впливом негативних факторів.

Р. Лазарус і С. Фолкман зосередилися на когнітивному аспекті стресу, акцентуючи увагу на тому, як оцінка стресових подій впливає на рівень емоційного напруження людини. Серед українських дослідників важливий внесок роблять А. Валуйська, О. Вознесенська, С. Ройз, Н. Назаренко,

О. Тараріна, М. Волошина, Л. Подкоритова, І. Садовий, Г. Несмашна, О. Колпачки, І. Лисенкова, О. Солейко, та інші. У їхніх роботах акцентується увага на необхідності розробки адаптованих до сучасних умов методів психологічної допомоги, зокрема для підлітків.

Актуальність дослідження впливу дистресу на підлітків також зумовлена тим, що цей вік є критичним періодом для формування психічної стійкості. Для цієї мети доцільно використовувати методи і прийоми, які дають можливість безпечно та конструктивно відреагувати накопичений стрес і проявити внутрішні психічні ресурси людини. В першу чергу, це методи арттерапії, зокрема робота з мандалами.

Мандала, як символ цілісності та гармонії, має глибоке психологічне значення. Процес її створення сприяє концентрації уваги, заспокоєнню емоцій, самопізнанню та усвідомленню внутрішнього стану. У кризових ситуаціях створення мандал допомагає виразити приховані емоції, знизити рівень тривожності та знайти внутрішні ресурси для подолання труднощів.

Наукові дослідження показують, що процес створення мандал ефективний для роботи з дітьми, підлітками та дорослими у стані емоційного напруження. Однак вивчення цього методу в умовах війни, коли підлітки натрапляють на надзвичайні стресові ситуації, потребує більш глибокого аналізу та емпіричного підтвердження.

Таким чином, актуальність нашого дослідження зумовлена забезпеченням ефективності створення мандал як методу зниження дистресу у підлітків, які переживають наслідки війни. Робота спрямована на дослідження впливу створення мандал на психоемоційний стан підлітків, а також на розробку рекомендацій для психологів і педагогів щодо її використання.

Об'єктом дослідження є дистрес у підлітків.

Предмет дослідження – зниження рівня дистресу у підлітків під час війни за допомогою створення мандал.

Мета дослідження: з'ясування можливості зниження рівня дистресу підлітків під час війни за допомогою створення мандал.

Завдання дослідження :

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену дистресу у підлітків.
2. Провести теоретичне дослідження зниження рівня дистресу у підлітків під час війни за допомогою створення мандал.
3. Провести емпіричне дослідження ефективності зниження рівня дистресу у підлітків під час війни за допомогою створення мандал.
4. На основі результатів дослідження розробити рекомендації для педагогів і психологів закладів освіти щодо зниження рівня дистресу у підлітків під час війни за допомогою створення мандал.

Гіпотеза дослідження: створення мандал сприяє зниженню дистресу підлітків під час війни.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення;
- емпіричні: спостереження, опитування, анкетування за допомогою таких психодіагностичних методик, як: Шкала психологічного дистресу Кесслера (К6 та К10) – для визначення рівня загального психологічного дистресу до та після проведення арт-терапевтичних занять; Опитувальник для визначення рівня дистресу-5 (DQ5); Шкала соціального уникнення та дистресу (SADS) – для вимірювання рівня соціального дистресу та уникнення соціальних ситуацій, що може бути індикатором проблем у міжособистісних стосунках; Тест на виявлення виснаження від стресу – для виявлення рівня фізичної та емоційної втоми, пов'язаної зі стресовими ситуаціями; Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21) – для оцінки рівня депресивних, тривожних та стресових проявів серед підлітків;
- статистична обробка даних.

Дослідження складалося з *трьох етапів*:

- 1) початкове опитування – використання вищезгаданих тестів для визначення вихідного рівня дистресу.

2) проведення занять створення мандал – три сесії, під час яких учасники створювали мандали на папері або з ниток.

3) завершальне опитування – повторне використання тестів для вимірювання змін у показниках дистресу після терапевтичних сесій.

Експериментальна база дослідження – «Кам'янець-Подільський фаховий коледж будівництва, архітектури та дизайну». В дослідженні респондентами були 40 підлітків, віком 17-19 років, які є студентами денної форми навчання будівельних спеціальностей (архітектура, будівництво, технологія, дизайн), з них 18 дівчат та 22 хлопців.

Теоретична та практична значущість дослідження – розширення знань про роль створення мандал як методу арттерапії у психологічній допомозі підліткам, які перебувають у стані дистресу під час війни. Поглиблення дослідження механізмів впливу створення мандал на емоційний стан підлітків, а також вивчення їхньої ролі при зниженні рівня тривожності, стресу та емоційного напруження. Отримані результати можуть бути використані для подальшого розвитку теоретичних концепцій у галузі арттерапії, психологічної підтримки та психокорекції.

Результати можуть бути використані психологами, педагогами, соціальними працівниками для розробки програм підтримки емоційного здоров'я підлітків у школах, реабілітаційних центрах чи громадських організаціях. Крім того, дослідження може стати основою для створення тренінгів, майстер-класів або терапевтичних програм, спрямованих на зниження дистресу через творчість.

Апробація результатів дослідження:

– Кафедральний науковий семінар «Актуальні проблеми наукових досліджень здобувачів вищої освіти другого і третього рівнів – 2024» (м. Хмельницький, Хмельницький національний університет, кафедра психології та педагогіки, 19-20 вересня 2024 р.);

– Кафедральний науковий семінар «Сучасні досягнення в наукових дослідженнях здобувачів вищої освіти другого і третього рівнів – 2024» (м.

Хмельницький, Хмельницький національний університет, кафедра психології та педагогіки, 8-9 листопада 2024 р.);

– XIV Всеукраїнська науково-практична конференція «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» (м. Хмельницький, Хмельницький національний університет, 28 листопада 2024 р.).

Публікації.

Ільєва І., Гаврилькевич В. Створення мандал як ефективний засіб зниження емоційного напруження у підлітків. _Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору_ : матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Хмельницький, 28 листопада 2024 р.) / за ред. О. В. Варгатої, Д. Є. Карпової. Хмельницький національний університет: кафедра психології та педагогіки. Хмельницький. 2024. С. 122-124.[29]

Структура роботи. Складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 73 сторін, основний текст роботи викладено на ___ сторінках. Робота містить 11 таблиць, 12 рисунків, 2 3 додатків. Список використаних джерел складає _____ праць українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗНИЖЕННЯ ДИСТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЗА ДОПОМОГОЮ СТВОРЕННЯ МАНДАЛ

1.1 Поняття дистресу, його природа, причини та вплив на психічний стан підлітків

Підлітки є однією з найбільш вразливих категорії щодо впливу війни як стресогенного чинника. Відповідно, у цьому підрозділі ми розглянемо основні симптоми та прояви стресу і дистресу у підлітків, фактори, що підвищують ризик виникнення дистресу під час війни, і як ці впливи формують їхнє самопочуття.

Стрес – це фізіологічна і психологічна реакція організму на внутрішні або зовнішні небезпечні чинники, які називаються стресорами. Це стан, коли організм відчуває напруження або дисбаланс між вимогами середовища і внутрішніми ресурсами для їх подолання [43; 44].

Стрес може бути корисним, коли він допомагає організму реагувати на небезпеку або незвичайні ситуації, наприклад, важливий випробувальний тест або непередбачені події. Але велика кількість стресу або тривалі періоди стресу можуть негативно впливати на фізичне і психічне здоров'я.

Тривожність, стрес і дистрес часто використовуються як взаємозамінні поняття, але це різні психічні стани, тому важливо їх розрізнити [44]. О. Галієва зазначає, яким багатограним і неоднозначним є використання терміну «тривожність» навіть у спільноті професійних психологів: більшість науковців використовують цей термін для позначення властивості особистості або дискомфортного стану, в той час як зрідка за допомогою цього означення описується емоційний неспокій чи відчуття страху [20]. Такі розлади, як генералізований тривожний розлад (ГТР) або панічний розлад, є клінічними проявами тривоги, що часто потребують зовнішньої допомоги. Загалом тема тривожності є однією з найпопулярніший і найбільш досліджених в сучасній

вітчизняній психології і продовжує активно розвиватися надалі [20; 22; 23; 28; 32; 36; 39].

Стрес може виникати з різних причин, таких як робочі навантаження, відносини, фінансові проблеми, навчальні труднощі, сімейні конфлікти, травми, хвороби, війна та інші фактори [72]. Від реакції на стрес залежить загальне самопочуття та емоційний стан людини.

Незбалансованість нейромедіаторів – хімічний дисбаланс у мозку може призвести до виникнення тривоги та збільшення рівня стресу. Наприклад, низький рівень серотоніну, пов'язаний з тривогою. Варто зазначити, що дане питання також має особливу актуальність в підлітковому віці [65].

Основні симптоми та прояви стресу і дистресу у підлітків.

Хоча науковці вказують, що такі стрес і тривожність мають значні індивідуалізовані прояви [57], можна стверджувати, що підлітки, які опинилися в умовах війни, часто демонструють низку симптомів і поведінку, що відображають значний психологічний стрес і дистрес. Ці симптоми можна розділити на фізичні, емоційні, когнітивні та поведінкові прояви.

Фізичні симптоми:

- порушення сну – безсоння або надмірний сон, часті нічні кошмари;
- соматичні скарги – головний біль, біль у шлунку, м'язова напруга, втома;
- зміни апетиту – втрата апетиту або переїдання.

Емоційні симптоми:

- тривога і страх – постійне занепокоєння, боязкість, панічні атаки [4];
- депресія – сум, безнадія, відсутність інтересу до діяльності, плаксивість [74];
- дратівливість і гнів – часті спалахи гніву, підвищена чутливість до незначних розчарувань [5].

Когнітивні симптоми:

- труднощі з концентрацією уваги [77], забудькуватість, зменшення обсягу робочої пам'яті [83]; порушення процесу прийняття рішень;

- негативні стереотипи мислення – песимістичне мислення, самозвинувачення, катастрофізм [76];

- нав'язливі спогади – флешбеки, нав'язливі думки, пов'язані з травматичними подіями.

Поведінкові симптоми:

- замикання в собі – уникнення соціальної взаємодії, ізоляція від друзів і сім'ї;

- агресія – підвищена дратівливість, бійки, зухвала поведінка [48];

- регресія – повернення до більш ранніх форм поведінки, таких як енурез або причепливість;

- ризикована поведінка – зловживання психоактивними речовинами, самоушкодження, необдумані вчинки.

Ці симптоми можуть відрізнятися за інтенсивністю та тривалістю, але в сукупності вони вказують на серйозний вплив стресу та дистресу, пов'язаних з війною, на підлітків.

Також варто звернути увагу на те, що багато підлітків негативно ставляться до себе і порівнюють себе з іншими, що призводить до складного образу себе. Важливо навчити їх оцінювати себе самостійно і бачити свої якості.

Хочемо підкреслити, що в нашій роботі досліджуються підлітки, які є студентами коледжів, що певним чином відрізняє їх від однолітків, що ще навчаються в школі. Студентство часто супроводжується позитивними емоціями, але також є часом викликів: підлітки переживають зміну оточення, позбавлені підтримки шкільних друзів і вчителів, можуть мати перший досвід проживання поза сім'єю, тощо. Стресовими факторами також можуть бути контрольні, екзаменами, тести та наукові роботи, які можуть стати додатковим навантаженням для підлітків [54]. Таким чином постає проблема додаткової підтримки даної категорії підлітків, і, наприклад, О. Сорока пропонує використовувати арттерапевтичні технології для сприяння адаптації першокурсників до навчання в ВНЗ [53]. Безумовно, даний підхід можна

поширити на студентів інших навчальних закладів, таких як коледжі та училища.

О. Чабан та О. Хаустова аналізують дистрес війни в Україні, використовуючи приклад Сирії та наводячи результати досліджень, що свідчать про значний негативний вплив проживання в країні, що перебуває в стані війни на фізіологічний та ментальний стан мешканців. Зокрема 60% студентів в Сирії діагностовано симптоми ПТСР та труднощі контролю гніву [65].

Підвищенню ризику психологічного дистресу серед підлітків у воєнний час сприяють декілька факторів. Розуміння цих факторів може допомогти в розробці цілеспрямованих втручань для підтримки цієї вразливої групи населення.

Найбільші ризики травматизації:

- пряме насильство – бути свідком або зазнати фізичної шкоди, прямого ризику смерті або поранення;
- переміщення – вимушена втеча з дому, життя в таборах для біженців або внутрішнє переміщення;
- втрата близьких – горе через смерть членів сім'ї, друзів або громадських діячів.

Соціальна та економічна нестабільність:

- порушення звичного способу життя – перерви в навчанні, втрата звичного розпорядку дня та нормальної життєдіяльності;
- економічні труднощі – втрата сімейного доходу, дефіцит ресурсів і підвищення цін та ін.;
- невизначеність і незахищеність – постійна загроза насильства, нестабільні умови життя та відсутність безпеки.

Особистісні та міжособистісні фактори:

- попередні проблеми з психічним здоров'ям – підлітки з попередніми психічними розладами можуть бути більш вразливими до стресу, пов'язаного з війною;

– динаміка сім'ї – напружені стосунки в сім'ї [60, с. 135], стрес у батьків і брак сімейної підтримки [69];

– соціальна підтримка – обмежений доступ до спільноти, підтримки громади та професійної допомоги [67; 78].

Психологічна стійкість та механізми подолання:

– фактори стійкості – особистісні сильні сторони, такі як оптимізм, адаптивність та навички вирішення проблем;

– стратегії подолання – ефективність механізмів подолання, включаючи емоційне вираження, пошук підтримки та залучення до значущих видів діяльності.

Дослідники також вказують, що схильність до стресу може бути обумовлена генетично. Окрім того, на рівень тривожності мають вплив психологічні фактори: стресові ситуації в дитинстві, рівень самооцінки, та життєвий досвід людиною тощо [66].

Безумовно в такий травматичний період як війна, підліткам потрібна додаткова психологічна підтримка та соціальні засоби, які сприятимуть актуалізації факторів стійкості та розвиватимуть особисту резильєнтність. Арттерапія може бути одним з основних підходів до роботи з даною категорією, оскільки пропонує різні варіанти групової роботи, короткострокові втручання, а також має доступну собівартість [6; 9; 15; 16; 21; 26; 27].

Багато відомих психологів присвятили свої дослідження вивченню стресу та його впливу на людину.

Ганс Сельє (Hans Selye) – канадський лікар і дослідник, один з найвідоміших дослідників стресу, якому приписують винайдення терміну «стрес». Сельє в 1970-х роках виокремлював такі терміни як «eustress» – стрес, який є результатом приємних та позитивних стресорів, та «distress» – як протилежний варіант стресу, який може переживати людина. Дослідник також вивчав реакції організму на стресори, розробив теорію загального

адаптаційного синдрому (GAS), яка описує реакцію організму на стрес протягом таких трьох стадій як: 1) тривога, 2) опір, 3) виснаження [45; 93].

Річард Лазарус (Richard Lazarus) – американський психолог, відомий своїми дослідженнями стресу та способів, якими люди сприймають та впорядковують стресові події. Лазарус розробив концепцію стресу як взаємодії між людиною та її оточенням – трансакційну модель стресу та подолання, наголошуючи на динамічній взаємодії між людиною та її оточенням, а також на тому, як оцінка та подолання впливають на реакцію на стрес [93].

Роберт Сапольські (Robert Sapolsky) – американський нейробіолог та антрополог, вивчає вплив стресу на мозок та поведінку, провів дослідження щодо впливу стресу на здоров'я та розвиток різних хвороб та багато інших. Усі вони зробили і продовжують робити значний внесок у розуміння механізмів стресу (дистресу) та його впливу на організм і психічне здоров'я. Зосередився на нейробіологічному впливі стресу, підкреслюючи, як хронічний стрес впливає на роботу мозку і здоров'я, а також на розвиток захворювань, пов'язаних зі стресом [93].

Дослідження дистресу є особливо актуальним в підлітковому віці, зокрема Ф. Ван Дрогенброк (Van Droogenbroeck, F., 2019) та його команда провели опитування в 2008 та 2013 році, в якому взяли участь 713 хлопців та 720 дівчат в рамках проекту Belgian Health Interview survey в Бельгії. Результати дослідження продемонстрували відмінності в рівні дистресу відповідно до статі опитуваних: респонденти жіночої статі мали істотно вищі показники, в порівнянні з респондентами чоловічої статі.

Дослідження дослідницької команди Van Ameringen M. (2003) зосередили свої зусилля на тому, які наслідки має стрес, дистрес і тривожні розлади на життя підлітків, зокрема на їхні навчальні досягнення. Тривожні розлади, особливо соціальна фобія, часто призводять до передчасного припинення навчання у школі. У дослідженні брав участь 201 пацієнт з тривожним розладом, які заповнили опитувальник щодо завершення навчання

в школі, а також опитувальник для самооцінки рівня тривоги та соціальної адаптації. За результатами дослідження, близько 49% підлітків повідомили про передчасне припинення навчання, при цьому 24% з них зазначили, що причиною цього була тривога. Підлітки, які передчасно покинули школу, частіше мали генералізовану соціальну фобію, мали проблеми з алкоголем та мали більше діагнозів протягом життя, порівняно з тими, хто закінчив навчання. Це дослідження вказує на те, що тривожні розлади, зокрема соціальна фобія, пов'язані з передчасним завершенням навчання, та втратою мотивації для подальшого розвитку в освітній сфері [90].

Дослідження щодо дистресу здебільшого концентруються на дорослих людях, в той час як про підлітків, в цьому контексті відомо набагато менше. Kristyn Zajac та ін. в 2021 році проаналізували дистрес у підлітків, які пережили травматичний досвід, в рамках проекту Національного опитування підлітків в США. В дослідженні взяли участь 3614 підлітків від 12 до 17 років, що є репрезентативною вибіркою на національному рівнях [93].

Результати дослідження свідчать, що наявність травматичного досвіду або проблеми з психічним здоров'ям в підлітків є предикторами дистресу в порівнянні з учасниками, які заявили, що ніколи не мали таких проблем.

Дослідники виявили, що дистрес має чітку залежність від статі: результати 7,5% дівчат свідчать про дистрес, в той час як для хлопців даний показник становить 3,9%.

I. Ясточкіна наводить результати опитування стосовно сприйняття студентами своєї тривожності. Було виявлено прояви тривожності серед студентів як на психологічному та психофізіологічному рівнях. Психологічний рівень – емоційна, поведінкова та когнітивна сфери особистості, в той час як на психофізіологічному рівні тривожність проявляється у фізичних та психосоматичних станах. Усвідомлення проявів тривожності варіюється серед студентів залежно від рівня тривожності та самосвідомості, і здібностей до неї. Студенти описали власну тривожність як

напруження, гнів, роздратування, хвилювання, невпевненість, неможливість прийняття рішень та інше. Вони також відзначають зміни в поведінці, такі як підвищена активність або депресія, які вказують на високий рівень тривожності. Відповіді показують наявність прихованої тривожності у формі агресивності, залежності, апатії та надмірної мрійливості. Дослідниця також зазначила, що багато студентів не володіють ефективними способами контролювання свого внутрішнього та зовнішнього стану тривожності [68].

Отже, стрес – це складна фізіологічна та психологічна реакція на зовнішні та внутрішні стресори. Хоча короточасні спалахи стресу іноді можуть бути корисними, хронічний і сильний стрес, як, наприклад, під час війни, може мати глибокий негативний вплив на психічне і фізичне здоров'я підлітків. Розпізнавання симптомів і розуміння чинників, що підвищують ризик виникнення дистресу, мають вирішальне значення для надання ефективної психологічної підтримки та реабілітації. Відповідно, у наступному підрозділі ми розглянемо особливості дистресу у підлітків, які перебувають в умовах війни.

1.2 Особливості дистресу у підлітків в умовах війни

Війна створює надзвичайно стресове середовище, яке суттєво впливає на психічний стан підлітків. У цей віковий період, коли психіка ще формується, підлітки особливо вразливі до негативного впливу екстремальних ситуацій. Дистрес, як форма негативного стресу, проявляється у підлітків через тривожність, страх, депресивні стани та навіть фізичні порушення. Війна посилює ці симптоми через постійне відчуття небезпеки, втрати, травматичного переживання, а також руйнування звичного способу життя.

Природа дистресу в умовах війни має унікальні риси. Постійний ризик, викликаний бойовими діями, втрата близьких або дому, розрив соціальних зв'язків – все це створює почуття безпорадності та нестабільності. Це відчуття

часто супроводжується соціальною ізоляцією, зниженням когнітивної активності та втратами інтересу до навчання [84] і творчості. Підлітки, які стикаються з такими труднощами, також можуть брати на себе роль дорослих у сім'ї, що накладає додаткову відповідальність і підвищує емоційний тиск.

Дистрес у підлітків часто викликає психосоматичні симптоми: головний біль, розлади сну або травлення. Емоційний стан може змінюватися від сильної чутливості й плаксивості до агресивної поведінки. У багатьох підлітків в умовах війни є страх майбутнього та кризовий період, коли втрата стабільності руйнує їх очікування і плани.

Важливо розуміти, що війна створює умови, в яких дистрес має тривалі наслідки. У підлітків зростає ризик розвитку тривожних і депресивних розладів, соціальної ізоляції чи посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Усе це може вплинути на їхню здатність будувати стосунки, адаптуватися до змін та досягти особистісного зростання в майбутньому.

Розуміння особливостей дистресу у підлітків під час війни має критичне значення для розробки ефективних підходів до їх підтримки. Це дозволяє не тільки пом'якшити вплив екстремальних умов, але й допомогти молодому поколінню знайти сили для подолання труднощів і подальшого гармонійного розвитку.

Робота з підлітками, на яких впливають фактори війни, є значним викликом для психолога, особливо, якщо психолог також проживає в умовах військового стану. Психологи-початківці можуть потребувати додаткових ресурсів та часу для навчання та відновлення, а також супервізійної підтримки в роботі з даною категорією населення задля уникнення виникнення власних дезадаптаційних процесів [61].

Однак навіть у таких складних умовах є можливість знизити рівень дистресу. Своєчасна психологічна підтримка, сімейна турбота та використання арттерапевтичних методів, зокрема створення мандал, допомагають відновити емоційний баланс. Створення мандал, як засіб творчого самовираження, сприяє зняттю емоційного напруження, допомагає

підліткам вивільнити внутрішнє переживання та знайти гармонію. Тому у наступному підрозділі ми наводимо теоретичні основи створення мандал як методу психологічної допомоги підлітками для зниження рівня їхнього дистресу під час війни.

1.3 Теоретичні основи створення мандал як методу психологічної допомоги та можливості застосування їх для зниження рівня дистресу у підлітків під час війни

Варто зазначити, що арттерапевтичні заняття для дітей, підлітків почали використовуватися ще в 80ті роки ХХ століття в США, для підтримки та розвитку громади в скрутні часи. Використання арт-терапії в нестабільний і турбулентний час, і включало в себе також виїзну арттерапію та відвідування громад, які постраждали від насильства або стихійних лих. Ця форма терапії здатна значно покращити стан людей та стала важливою силою в галузі [85]. Таким чином, можна зробити висновок, що арттерапевтичний інструментарій, може стати одним з рятівних засобів для сучасної української молоді в умовах війни.

Також наведемо роботу Кевіна Раміреса (Ramirez Kelvin, 2013), який метою свого дисертаційного дослідження поставив оцінку ефективності групових арттерапевтичних сесій для першокурсників чоловічої статі. В результаті дослідження було виявлено, що учасники групи, які працювали в арттерапевтичному підході, продемонстрували поліпшення в зменшенні симптомів РДУГ. Крім того, учасники зазначили поліпшення в особистій адаптації та самооцінці. Учасники дослідження також оцінювали своє сприйняття арттерапевтичного досвіду. Загалом, арттерапія виявилася ефективною для зменшення рівня фрустрації, опрацюванні щоденних викликів і управлінні емоціями. Ця робота продемонструвала важливість

арттерапії як інтервенції для поліпшення соціальних та емоційних проблем у студентів молодших курсів [84].

Для більш глибокого вивчення використання арттерапії для підлітків, варто також звернути увагу на роботи відомого американського митця та арттерапевта, Вейна Раміреза (Wayne Ramirez), який значну частину своєї творчості та терапевтичної роботи присвятив консультуванню та підтримці дітей та молоді, включаючи осіб з особливими потребами, та тих, які пережили травматичний досвід [83].

Створення мандал може використовуватися в терапевтичній роботі з підлітками, які проходять виклики з найбільшим рівнем травматизації, наприклад стосовно молодих людей, які живуть з ВІЛ. Далі наводимо Рисунок з дослідження Wiener & Figueroa, 1998 (рис. 1.1), де центральною фігурою на малюнку є велике вирячене око. Коли авторку мандали запитали, про це око, вона відповіла, що воно «завжди бреше» [90]. З цього психологи зробили висновок, що основні витрати енергії учасниці дослідження витрачаються на страх «викриття» – страх того, що за нею спостерігатимуть інші, а також на її постійну брехню, щоб ненавмисно не розголосити свій діагноз. Після того, як робота з психологами, відкрила цей страх для дівчини, вона вирішила поінформувати деяких вчителів у своїй школі, щоб вони могли її підтримати.



Рисунок 1.1 – Малюнок мандали з дослідження Wiener & Figueroa

Цей випадок демонструє наскільки глибокою і ефективною може бути робота з мандалами в підлітковому віці, для осіб, які проходять травматичний досвід.

Традиція використання творчості в реабілітаційній сфері роботи з підлітками та молоддю активно розвивається в нашій країні [62; 63].

Так, українська психологиня А. Хіля, активно досліджує використання арттерапії, з дітьми, які мають функціональні обмеження [62; 63]. А в 2023 році колективом психологів-арттерапевтів ВГО «Арттерапевтична асоціація» було опубліковано методичний посібник «Арттерапія дітей у часи війни» [2].

Інші українські психологи, зокрема О. Вознесенська, Л. Галіцина, А. Дорогавцева, О. Луценко, Л. Подкоритова, О. Скнар, М. Сидоркіна, О. Цимбала, М. Перун і багато інших акцентують увагу на ефективності арттерапевтичних технік у роботі з людьми, які пережили травматичні події.

У цьому контексті важливим постає питання освіти, післядипломного навчання та ліцензування арттерапевтів як основи забезпечення якісного рівня надання допомоги підліткам [70; 73].

Цікавою є думка О. Царькової про те, що постійна направлена діяльність, «яка приносить позитивні емоції та задоволення», наприклад мистецтво, чи спорт, може стати профілактикою, а часом навіть «безпосереднім лікуванням» почуття тривожності [64, с. 489].

Далі більш детально розглянемо використання мандал як засобу арттерапії, направленою на зниження рівню дистресу.

Згідно з Енциклопедичним словником з арттерапії [25, с. 171] «мандала» (з санскриту – коло, центр) – «сакральне коло», Мандала — це геометричне зображення у формі кола, яке має глибокий зміст і символізує буддистське бачення світу та зв'язок людини з духовною реальністю. Вона є архетипним символом, що зустрічається у всіх культурах і цивілізаціях. Мандала уособлює баланс, гармонію, цілісність та єдність. Коло, яке лежить в її основі, є

символом нашої планети Земля і водночас символізує захищеність та безпеку материнського лона.

У ширшому значенні мандала відображає закономірність або симетричну структуру, що організована навколо центральної точки, яка об'єднує всі елементи. В арттерапії створення мандали є важливим методом зцілення, розвитку та саморегуляції. Вона допомагає досліджувати базові інтуїтивні уявлення про природу реальності, які впливають на наше життя і є спільними для всіх людей [25, с. 171].

Мандала є орнаментом, вписаним у коло, завдяки чому вона дозволяє аналізувати психічний стан людини. Процес її створення має універсальний характер і виступає ритуалом самоінтеграції, що робить мандалу ефективним інструментом аутопсихотерапії [25, с. 171].

Мандала є універсальним архетипом, який зустрічається в багатьох культурах і релігійних традиціях, слугуючи інструментом для медитації, самопізнання та гармонізації внутрішнього стану. Мандала ґрунтується на ідеї внутрішньої гармонії та впорядкування хаосу. Її створення й споглядання сприяє зменшенню емоційного напруження, активізації творчих здібностей, покращенню концентрації, саморефлексії та глибокому розумінню власних почуттів і думок [92].

В українській культурі мандала має певні аналоги у традиційних народних символах та орнаментах. Найближчі до мандали елементи української культури: писанки – їхній орнамент часто має радіальну симетрію та символіку, пов'язану із захистом, добробутом і відродженням; вишивка – у багатьох регіонах України популярні геометричні візерунки з центром і радіальною структурою (восьмикутна зірка, символ сонця) виконує подібну до мандали роль – гармонізації простору та захисту; дерево життя – це символ, який також часто відображається у круглих формах і передає ідею зв'язку між поколіннями та циклічністю життя. Тому і не дивно, що мандала в сучасному українському контексті інтегрована в арттерапію як спосіб відновлення душевного спокою, враховуючи багату традицію української орнаментики.

Значний внесок у вивчення та поширення методу створення мандал в рамках арттерапії в Україні зробили О. Вознесенська, Л. Галіцина, О. Скар, О. Тараріна та багато інших українських арттерапевтів.

На думку О. Деркач, малювання кола на мисниках та припічках, вишивка кола у візерунках фіранок, на сорочках та рушниках – це і є одвічне прагнення українців до пізнання світу, пошуку внутрішньої гармонії та відчуття Всесвіту у всіх його проявах.

Результати дослідження Nida Rasheed та ін. показують, що розфарбовування мандал підлітками може ефективно використовуватися для зниження тривожності (респондентів порівнювали з вибіркою, яка розфарбовувала довільні малюнки) [92].

Також дослідники виявили, що розфарбовування мандал не мало значного впливу на підвищення рівня усвідомленості (*майндфулнесс*) [92]. Розфарбовування мандали може допомогти заземлитися і може використовуватися в навчальних закладах, особливо зважаючи на низьку собівартість та доступність необхідних засобів. Виявили, що робота з мандалами позитивно впливає на самопочуття підлітків під час проходження навчальних тестів та вони почали самостійно використовувати дану техніку для самозаспокоєння [92].

Особливого значення набуває інтеграція українських символів у мандали. Соняхи, калина, рушникові орнаменти – ці елементи допомагають відчутти зв'язок із рідною культурою, додають сили та віри у майбутнє. Для багатьох дітей це не лише творчість, а й спосіб зберегти свою ідентичність у складні часи.

Варто зазначити, що прояви творчості, активізуються під час та після переломних та травматичних подій та періодів, таких як війна, і на це звертали увагу не тільки психологи, а також і філософи, соціологи, культурологи, дизайнери, та ін. [91, с. 33].

Д. Ітон і К. Тібер (Judy Eaton & Christine Tieber, 2017) провели дослідження, щоб визначити ефективність структурованих і неструктурованих

розмальовок, заснованих на усвідомленості, на рівень тестової тривожності. Дослідження показало, що розфарбовування чи створення мандал може мати заспокійливий вплив як на розум, так і на тіло. В даному проєкті акцент був саме на розфарбовуванні мандал як відновлювальному інструменті. Була представлена п'ятиступенева стратегія техніки створення та розмалювання мандал як *заспокійливої стратегії*. Також авторки зазначають, що мандали, подекуди, використовуються як сакральні інструменти медитації та молитовні символи, особливо в азіатській культурі [93].

У контексті зниження дистресу серед підлітків, які переживають вплив війни, метод створення мандал набуває особливої актуальності. Мандала, як символічна форма, має глибоке коріння у світовій культурі й використовується для медитації, самопізнання та психологічного відновлення. Уперше значення мандали, як інструменту психологічної допомоги, досліджував Карл Густав Юнг. Він зазначав, що мандала є архетиповим символом цілності й гармонії, яка разом з людьми структурує внутрішній світ і знаходить рівновагу в періоді хаосу. К. Г. Юнг у своїх працях акцентував, що процес створення мандали дає можливість активізувати несвідомі ресурси особистості, сприяючи інтеграції травматичних переживань. Він вважав мандали «картою психіки», яка відображає внутрішній стан людини. За допомогою малювання мандал можна не лише відобразити емоційні переживання, але й знайти шляхи для їх трансформації. Ідеї К. Г. Юнга стали основою для розробки сучасних психотерапевтичних підходів, які активно використовують мандали у роботі з дітьми та підлітками [81].

Символічні форми в теорії К. Г. Юнга є трансцендентною функцією, що допомагає переходити від одного психологічного стану до іншого. Використання архетипних моделей, які структурують розум людини, дозволяє доступ до багатого запасу образів і наративів для вираження конфліктів психіки. Архетипи вважаються успадкованою частиною психіки, що належить до колективного несвідомого. Вони групуються навколо найважливіших людських життєвих досвідів, таких як народження, батьківство, смерть та

розлука, і відображають структуру самої психіки через фігури, такі як «аніма», «тінь» і «персона». Мрії, фантазії та образи частково походять з колективного резервуару символів і міфів, що повторюються в усьому світі.

Мандала є однією з символічних форм, що часто згадується в юнгіанській літературі.

Мандала має різноманітні форми, але основна мандала – геометрична фігура, де коло описано в квадраті або квадрат описано в колі. Мандали зустрічаються в мистецтві багатьох релігійних традицій і використовуються для особистісного зростання та духовної трансформації. Тибетський Будда використовував мандали як інструмент для медитації і зосередження. Мандали також використовуються в психотерапії К. Г. Юнга для підтримки процесу самоаналізу і розуміння несвідомих аспектів психіки. Мандали вважаються символами рівноваги, цілісності і гармонії. Створюючи або вивчаючи мандалу, людина може сприймати інтеграцію своєї внутрішньої психіки і знаходити гармонію між себе, світом і космосом. Мандала також може слугувати як важливий інструмент для самовираження та виявлення креативних потенціалів. Вона може втілювати особистість і унікальність кожної людини, а також її стосунки зі світом. Узагальнюючи, символічні форми в теорії К. Г. Юнга, зокрема мандали, є важливими інструментами для розуміння, виявлення та трансформації психічних процесів. Вони надають доступ до колективного несвідомого і допомагають балансувати і гармонізувати внутрішній світ людини. Інтеграція символічних форм в терапевтичну практику може сприяти особистісному розвитку, самовираженню та духовній трансформації.

Важливо також зазначити, що активні намагання К. Г. Юнга та його послідовників врятувати мистецтво від редуктивного аналізу психоаналізу, а конкретніше – заперечити ідею про те, що творчість є синонімом неврозу, дуже вплинули на арттерапію, особливо у Великій Британії [75].

Джоан Келлог розробила теорію «Великого кола мандали», де описала 13 архітепічних стадій психічного розвитку через створення мандали. Її

методика дозволяє через аналіз кольорів, форми і структури зображення оцінити стан людини, що робить метод «Мандала» ефективним діагностичним і корекційним інструментом [80].

У контексті війни створення мандал набуває додаткової значущості. Підлітки, які стикаються з тривогою, страхом і невизначеністю, часто не можуть висловити своє переживання словами. Малювання мандал стає способом невербального вираження емоцій, що дозволяє знизити рівень внутрішнього напруження.

Процес створення мандали покращує саморегуляцію та активізує внутрішні ресурси. Мандала є інструментом, який допоможе інтегрувати фрагментовані частини психіки та відновити її цілісність. Процес створення дає можливість підліткам сфокусуватися на моменті «тут і зараз», що зменшує прояви тривоги та дистресу. Символи, закладені в мандалах, допомагають підліткам не лише вивільнити емоційний біль, але й переосмислити його, знайти позитивний сенс у складних умовах [79].

Curry & Kasser (2011) провели дослідження з кольоротерапії, де порівнювали розфарбування різних типів малюнків.

У дослідженні взяли участь студенти коледжу, які страждали від тривожності, і яких розділили на різні підгрупи, і випадковим чином дали розфарбувати 1) мандалу, 2) візерунок у клітинку або 3) чистий аркуш паперу.

Дослідники з'ясували, що структуроване розфарбовування доволі складного геометричного візерунка може сприяти виникненню медитативного стану, який має позитивний вплив на зниження тривожності.

Аналіз результатів показав, що рівень тривожності знизився приблизно в однаковій мірі в групах, які розфарбовували мандали і візерунок у клітинці. Респонденти в обох групах повідомили про більше зниження тривожності, ніж група, яка розфарбовувала звичайний аркуш паперу.

Мандала як засіб арттерапії, може стати не тільки реабілітаційним, але й діагностичним інструментарієм, але для цього психологові потрібно мати відповідні навички, сертифікації та досвід [89].

Естель Кампенні (2020) вивчала вплив структурованих і неструктурованих мандал на рівень тривоги, а також стан на усвідомленість. Дослідниця дійшла висновку, що створення або розмальовування мандал може сприяти зменшенню негативного настрою і підвищенню відчуття благополуччя. В процесі дослідження була також висунута гіпотеза, що розфарбовування і створення мандал мають різні наслідки, і можуть бути використані для різних цілей в терапії та консультуванні [72].

Малювання мандал є однією з технік арттерапії, що слугує інструментом інтеграції, глибинної діагностики та психотерапії. В арттерапевтичному процесі діагностика й терапія відбуваються одночасно завдяки творчому самовираженню, що є важливим психотерапевтичним чинником. Створення мандал дає можливість отримати доступ до глибинних рівнів несвідомого, допомагаючи визначити поточний стан людини, її життєві обставини та шляхи подолання кризових ситуацій через символічний аналіз. Мандала сприяє інтеграції особистості, а отже, є дієвим інструментом у кризових станах, навіть коли сам клієнт не усвідомлює глибини процесу.

Коло, що є основою мандали, символізує захист, цілісність, порядок і межі. Малюючи мандалу, людина відтворює свій внутрішній світ, актуальний психічний стан, свою Самість – архетип, що є центром психічної цілісності та втіленням справжнього «я». Таким чином, мандала виступає персональним символом духовного стану людини на поточний момент часу.

Як методика арттерапії, мандала – це малюнки в колі, що передають індивідуальні особливості автора, його ставлення до себе, світу й неусвідомлені потреби чи потенціал для розвитку. Розвиток цієї техніки відбувся завдяки Дж. Келлогг у 1978 році, яка поєднала принципи арттерапії, концепції К. Г. Юнга та міжкультурні дослідження. Проаналізувавши тисячі малюнків мандал, Дж. Келлогг розробила систему діагностики під назвою «Архетипні стадії Великого Кола Мандали» [25, с. 172].

На основі цього підходу був створений метод MARI (Mandala Assessment Research Instrument), який розвинула Меріан Такей. MARI є

креативним інструментом діагностики, що використовує символи й кольори для виявлення несвідомого стану людини. Процес тестування включає вибір шість символів та шість кольорових карток, які розташовуються на діагностичній площині, поділеній на 12 сегментів. Цей метод, поєднаний із психотерапією чи музикотерапією, є надійним інструментом для аналізу психологічного стану [25, с. 172].

Техніку малювання мандал можна застосовувати як індивідуально, так і в груповій арттерапії. У груповому форматі це може включати не лише створення індивідуальних мандал і їх обговорення, а й колективну роботу з використанням різних матеріалів – олівців, фарб, піску, природних елементів (каміння, мушлі, зерна тощо). Мандали можуть створюватися у вільній формі або мати тематичний напрямок, а також використовуватися як розфарбовування готових фракталів чи шаблонів [25, с. 172].

Варто зазначити, що використання арттерапевтичних засобів, зокрема мандали, має не лише реабілітаційне та профілактичне значення, а також в певних випадках може використовуватися для методика оцінки психічного здоров'я особистості [57]. В цілому, як видно з вище викладеного матеріалу, робота з мандалами є глибоким і цікавим способом для роботи з особистістю. З одного боку, мандала – сакральна, доросла, що відгукується відчуттю дорослості підлітка. З іншого, робота з нею включає творчі механізми, які є цілющими і зверненими до дитячої частини особистості. У такий спосіб мандала стає ефективним способом зниження рівня дистресу українських підлітків під час війни.

Висновки до розділу

У першому розділі визначено теоретичні основи зниження дистресу у підлітків під час війни за допомогою створення мандал.

Визначено поняття дистресу, його природа, причини та вплив на психічний стан підлітків, зокрема було визначено поняття дистресу як стану

психологічного напруження, що виникає у відповідь на негативні життєві обставини. Розглянуто його природу як складного емоційного процесу, що супроводжується психофізіологічними реакціями. Проаналізовано основні причини дистресу в підлітковому віці, зокрема соціальні, особистісні та сімейні фактори. Вивчено вплив дистресу на психічний стан підлітків, зокрема його роль у формуванні тривожності, депресії.

Виявлено особливості дистресу у підлітків в умовах війни, а саме низку специфічних особливостей, пов'язаних із їхнім віковим розвитком та соціальними особливостями. Через незрілість емоційної регуляції підлітки гостріше реагують на стресові події, часто переживаючи тривогу, страх і безпорадність. Постійна загроза життю, втрата близьких та невизначеність майбутнього породжують сильне емоційне напруження, яке може проявитися через дратівливість, агресивність або замкнутість. Порушення соціальних зв'язків через переміщення чи втрату друзів посилює відчуття самотності та відчуженості. Дистрес у цьому віці часто супроводжується психосоматичними симптомами (головні болі, болі в животі та проблеми зі сном та ін.). Труднощі в навчанні також залишаються поширеним наслідком: знижується концентрація, мотивація до навчання, виникають проблеми з пам'яттю. Сукупність цих проявів робить підлітків особливо вразливими в умовах війни, вимагаючи психологічної підтримки.

Наведено теоретичні основи створення мандал як методу психологічної допомоги та можливості застосування їх для зниження рівня дистресу у підлітків під час війни. Визначено, що мандала поєднує протилежності: внутрішнє і зовнішнє, хаос і порядок, духовне і матеріальне. Вона символізує нескінченний цикл життя, в якому кожен елемент має своє місце, а всі частини – єдине ціле. Створення мандал з метою надання психологічної допомоги є багатовимірним методом, який виконує діагностичну, терапевтичну та корекційну функції. Вона особливо цінна в роботі з підлітками, які переживають дистрес в умовах війни, допомагаючи їм структурувати емоційні переживання, знайти опору в собі та поступово відновлювати внутрішню гармонію.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ДИСТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЗА ДОПОМОГОЮ СТВОРЕННЯ МАНДАЛ

2.1 Психодіагностичні методики для емпіричного дослідження ефективності зниження рівня дистресу у підлітків під час війни за допомогою створення мандал та організація емпіричного дослідження

Метою психологічного дослідження було визначення ефективності зниження рівня дистресу у підлітків шляхом створення мандал. Для цього були використані такі методики [44; 45; 58]:

1. Шкала психологічного дистресу Кесслера (К6 та К10) – для визначення рівня загального психологічного дистресу до та після проведення арттерапевтичних занять [44].
2. Опитувальник для визначення рівня дистресу-5 (DQ5) [94].
3. Шкала соціального уникнення та дистресу (SADS) – для вимірювання рівня соціального дистресу та уникнення соціальних ситуацій, що може бути індикатором проблем у міжособистісних стосунках [44].
4. Тест на виявлення виснаження від стресу (за В. Щербатих) – для виявлення рівня фізичної та емоційної втоми, пов'язаної зі стресовими ситуаціями [58].
5. Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21) – для оцінки рівня депресивних, тривожних та стресових проявів серед підлітків [44].

Варто зазначити, що широко використовуються також інші діагностичні інструменти для підлітків, наприклад, опитувальник тривожності за станом і рисами характеру (The State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є загальнозживаним інструментом для вимірювання тривожності за рисами характеру і станом. Він може використовуватися для діагностики тривоги і диференціації

депресивних синдромів. Опитувальник також часто використовується для виявлення дистресу опікунів. Найпопулярніша версія опитувальника має 20 пунктів для оцінки особистісної тривожності та 20 пунктів для оцінки тривожності стану [88].

Дослідження підлітків в рамках даної кваліфікаційної роботи складалося з трьох етапів:

1. Початкове опитування – використання вищезгаданих тестів для визначення вихідного рівня дистресу.
2. Проведення занять зі створення мандал – три сесії, під час яких учасники створювали мандали на папері або з ниток.
3. Завершальне опитування – повторне використання тестів для вимірювання змін у показниках дистресу після терапевтичних сесій.

Характеристика вибірки: 40 підлітків, які є студентами коледжів, віком 17-19 років денної форми навчання будівельних спеціальностей (архітектура, будівництво, технологія), 18 дівчат та 22 хлопців.

Далі опишемо використані у дослідженні методики.

1. Методика «Шкала психологічного дистресу Кесслера (К6 та К10)»

Шкала психологічного дистресу Кесслера (К6 та К10) є інструментом для вимірювання рівня загального дистресу у населення. Її було розроблено для оцінки ступеня емоційного напруження, депресії, тривоги та інших проявів психічного дискомфорту. Шкала К10 включає 10 питань, а скорочений варіант К6 – лише 10 питань, кожне з яких оцінює, як часто людина відчувала різні симптоми дистресу за останні 30 днів.

В обох версіях шкали питання стосуються таких аспектів, як:

- Чи відчували ви себе безпорадним?
- Чи відчували ви, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?

- Чи відчували ви себе засмученим настільки, що нічого не могло вас заспокоїти?

Оцінки по шкалі розподіляються за системою від 1 (ніколи) до 5 (постійно). Загальна сума балів дозволяє визначити рівень дистресу:

- низький рівень дистресу: до 20 балів (для К10), 6–11 балів (для К6);
- помірний рівень дистресу: 20–34 бали (для К10), 12–15 балів (для К6);
- високий рівень дистресу: понад 35 балів (для К10), 16+ балів (для К6).

2. Опитувальник для визначення рівня дистресу-5 (DQ5) (*Questionnaire-5 (DQ5)*).

Дана методика призначена для оцінки рівня загального психологічного дистресу за останні 30 днів. Опитувальник включає в себе 6 запитань. Загальний бал за DQ5 отримується шляхом підсумовування всіх відповідей із «Ніколи» оцінка 1, «Рідко» 2, «Іноді» 3, «Часто» 4 і «Завжди» оцінка 5. Загальна кількість балів коливатиметься від 5-25. Бали 11-14 вказують на підвищений дистрес, а бали 14 або вищі вказують на сильний психологічний стрес.

3. Шкала соціального уникнення та дистресу (SADS).

Шкала соціального уникнення та дистресу (SADS) – це інструмент, призначений для вимірювання рівня соціального дистресу та уникнення соціальних ситуацій. Вона використовується для оцінки труднощів, які особа може відчувати у спілкуванні з іншими людьми, а також для виявлення проблем у міжособистісних стосунках. SADS включає в себе ряд питань, які стосуються досвіду стресу в соціальних ситуаціях. Питання можуть включати такі аспекти, як:

- Чи відчуваєте ви дискомфорт у групі людей?
- Чи уникаєте ви соціальних подій через страх або тривогу?
- Чи важко вам почати розмову з новими людьми?

Кожне питання оцінюється за шкалою 1 бал (ТАК) або 0 балів (НІ). Загальна сума балів дозволяє визначити рівень соціального дистресу. Оцінки

можна розділити на високі, середні та низькі групи таким чином: низька соціальна тривожність – 0 або 1; середня соціальна тривожність – від 2 до 11; висока соціальна тривожність – 12 і вище.

4. Тест на виявлення виснаження від стресу за В. Щербатих.

Тест на виявлення виснаження від стресу є інструментом для оцінки рівня фізичної та емоційної втоми, за інтелектуальними, поведінковими, емоційними та фізіологічними ознаками, пов'язані зі стресовими ситуаціями. Цей тест дозволяє виявити ступінь виснаження, яке може бути викликане тривалим стресом або перевантаженням. Тест зазвичай включає серію питань, що стосуються відчуттів втоми, емоційного знемоги та фізичних симптомів, пов'язаних зі стресом. Питання можуть охоплювати такі аспекти:

- Чи відчуваєте ви постійну втому, навіть після сну?
- Чи відчуваєте ви емоційне виснаження чи апатію?
- Чи виникають у вас фізичні симптоми (наприклад, головний біль або м'язове напруження) у стресових ситуаціях?

Відповіді зазвичай оцінюються за шкалою 1-2 бали по ТАК чи НІ. Загальна сума балів дозволяє визначити рівень виснаження: низький рівень: 0-5 балів; помірний рівень: 6–24 балів; високий рівень: 25– більше 40 балів.

5. Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21).

Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21) – це широко використовуваний інструмент для оцінки трьох основних психологічних станів: депресії, тривоги та стресу. Ця методика допомагає виявити симптоми, які можуть впливати на загальне психічне здоров'я особи, зокрема серед підлітків. Структура DASS-21:

- Депресія: оцінює симптоми, такі як відчуття безнадійності, втоми, зниження інтересу до життя.
- Тривога: виявляє фізичні та емоційні симптоми тривоги, такі як напруга, неспокій, відчуття небезпеки.

- Стрес: вимірює загальне відчуття перевантаження та напруги.

Запитання оцінюються за шкалою від 0 (ніколи) до 3 (майже завжди). Загальна сума балів дозволяє визначити рівень симптомів: легкий: 0–14 балів; помірний: 15–25 балів; високий: більше 26 балів.

У наступному підрозділі наведено результати за кожною з вище описаних методик.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Результати за методикою «Шкала психологічного дистресу Кесслера (К6 та К10)» можна побачити у таблиці 2.1 і на рисунку 2.1.

Таблиця 2.1 – Результати дослідження за методикою «Шкала психологічного дистресу Кесслера (К6 та К10)»

Рівень дистресу	Кількість досліджених	
	осіб	%
Високий	10	25
Помірний	15	37,5
Низький	15	37,5



Рисунок 2.1 – Результати дослідження за методика «Шкала психологічного дистресу Кесслера (К6 та К10)», %

Як можна побачити з таблиці 2.1 і рисунку 2.1 – 10 підлітків (25 %) мали високий рівень дистресу (К10: більше 29 балів); 15 підлітків (37,5%) мали помірний рівень дистресу (К10: 20–27 бали); 15 підлітків (37,5%) мали низький рівень дистресу (К10: 10–19 балів).

Результати за Опитувальником для визначення рівня дистресу-5 (DQ5) (Questionnaire-5 (DQ5)) можна побачити у таблиці 2.2 і на рисунку 2.2.

Таблиця 2.2 – Результати дослідження за опитувальником для визначення рівня дистресу DQ-5

Рівень дистресу	Кількість досліджених	
	осіб	%
Високий	14	35
Помірний	16	40
Низький	10	25

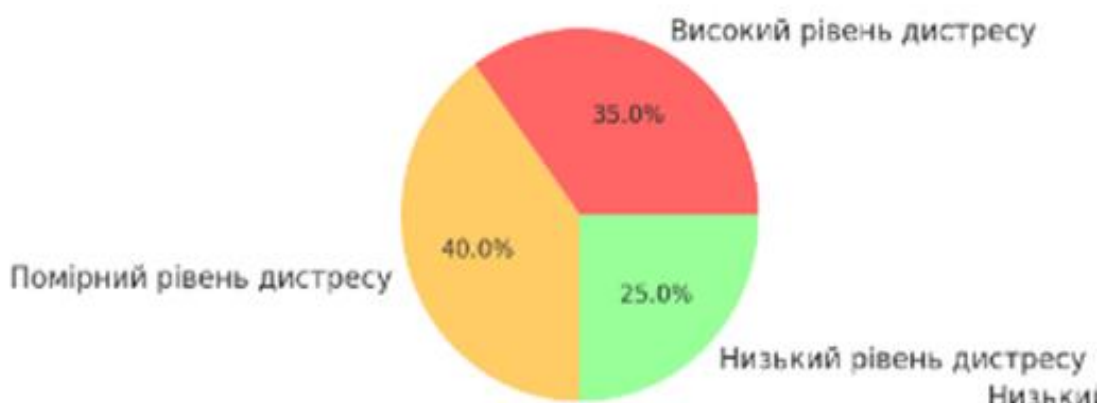


Рисунок 2.2 – Результати дослідження за опитувальником для визначення рівня дистресу DQ-5, %

Як можна побачити з таблиці 2.2 і рисунку 2.2 – 14 підлітків (35 %) мали високий рівень дистресу (більше 14 балів); 16 підлітків (40%) мали помірний

рівень дистресу (11–13 бали); 10 підлітків (25%) мали низький рівень дистресу (0 – 10 балів).

Шкала соціального уникнення та дистресу (SADS).

Результати дослідження можна побачити у таблиці 2.3 та на рисунку 2.3.

Таблиця 2.3 – Результати дослідження за шкалою соціального уникнення та дистресу (SADS)

<i>Рівень дистресу</i>	<i>Кількість досліджених</i>	
	<i>осіб</i>	<i>%</i>
Високий	12	30
Помірний	15	37,5
Низький	13	32,5

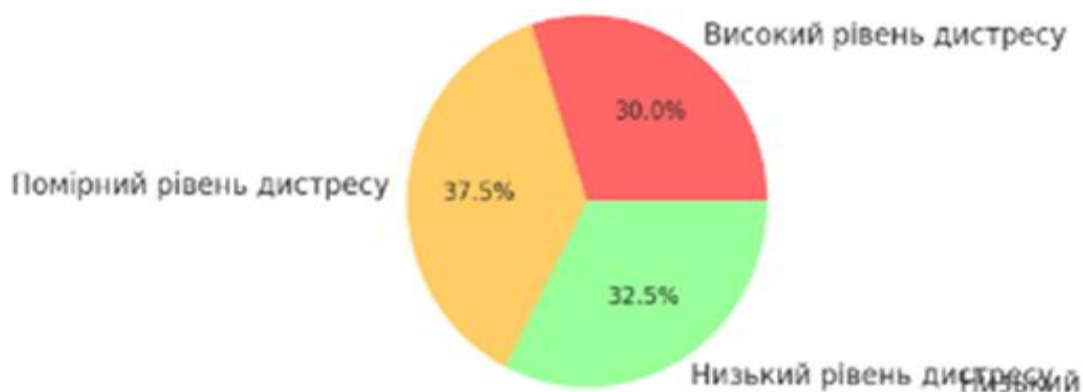


Рисунок 2.3 – Результати дослідження за шкалою соціального уникнення та дистресу (SADS). %

Як можна побачити з таблиці 2.3 і рисунку 2.3 – 12 підлітків (30 %) мали високий рівень дистресу (більше 31 балів); 15 підлітків (37,5%) мали помірний рівень дистресу (21–30 бали); 13 підлітків (32,5%) мали низький рівень дистресу (10-20 балів).

Тест на виявлення виснаження від стресу за В. Щербатих.

Результати дослідження тесту на виявлення виснаження від стресу для оцінки рівня фізичної та емоційної втоми у підлітків до та після участі в створенні мандал можна побачити в таблиці 2.4 та на рисунку 2.4.

Таблиця 2.4 – Результати тесту на виявлення виснаження від стресу за В. Щербатих.

<i>Рівень дистресу</i>	<i>Кількість досліджених</i>	
	<i>осіб</i>	<i>%</i>
Високий	14	35
Помірний	16	40
Низький	10	25

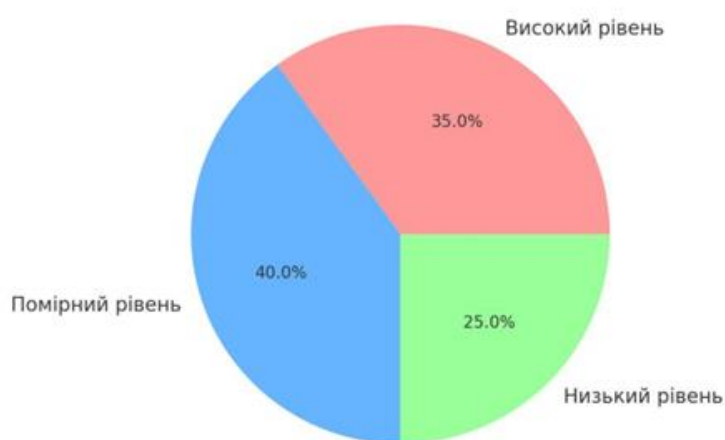


Рисунок 2.4 – Результати тесту на виявлення виснаження від стресу за В. Щербатих.

Як можна побачити з таблиці 2.4 і рисунку 2.4 – 14 підлітків (35 %) мали високий рівень виснаження від стресу (більше 31 балів); 16 підлітків (40%) мали помірний рівень виснаження від стресу (21–30 бали); 10 підлітків (25%) мали низький рівень виснаження стресу (10-20 балів).

Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21) допомогла оцінити рівні депресивних, тривожних і стресових проявів серед підлітків віком 17-19 років, які брали участь у дослідженні. Результати дослідження можна побачити в таблиці 2.5 та на рисунку 2.5.

Таблиця 2.5 – Результати дослідження по шкалі депресії, тривоги та стресу (DASS-21)

Рівень дистресу	Кількість досліджених	
	осіб	%
Високий	11	27,5
Помірний	14	35
Низький	15	37,5

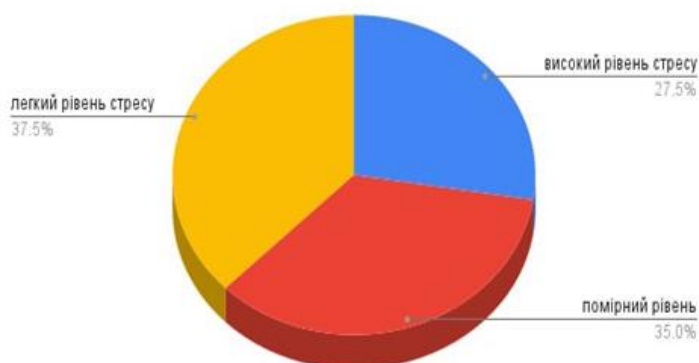


Рисунок 2.5 – Результати дослідження рівня стресу по шкалі депресії, тривоги та стресу (DASS-21)

Як можна побачити з таблиці 2.5 і рисунку 2.5 – 11 підлітків (27,5 %) мали високий рівень стресу (26-33 балів); 14 підлітків (35%) мали помірний рівень стресу (15-25 бали); 15 підлітків (37,5%) мали низький рівень стресу (до 14 балів).

Як видно з результатів нашого емпіричного дослідження, значна кількість досліджених підлітків мають високі показники дистресу. Відповідно, вони потребують корекційної роботи, для якої ми використали роботу з мандалами. Опис тренінгового заняття і результати його апробації наведено у наступному підрозділі.

2.3 Апробація тренінгової програми для зниження рівня дистресу у підлітків під час війни за допомогою створення мандал

Грунтуючись на результатах нашого теоретичного та емпіричного дослідження, нами була розроблена та апробована арттерапевтична тренінгове заняття для зниження рівня дистресу у підлітків під час війни за допомогою створення мандал.

Нижче подаємо загальний опис програми.

ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ ДИСТРЕСУ ПІДЛІТКІВ ЧЕРЕЗ РОБОТУ З МАНДАЛАМИ

Актуальність. У часи випробувань війною підлітки особливо вразливі до емоційного перенавантаження. Втрата звичного середовища, страх за майбутнє, розлука з близькими залишають глибокий слід у їхньому психологічному стані. Завдання педагогів і психологів полягає у створенні підтримки, яка допоможе підліткам знайти внутрішній спокій. Одним із потужних інструментів емоційного відновлення є мандали.

Мандала – це не просто мистецький твір. Це спосіб медитації, шлях до гармонізації внутрішнього світу. Створення мандал залучає уяву, допомагає впорядкувати думки та висловити те, що важко передати словами. Для підлітків, які часто відчують емоційний хаос, мандала стає засобом самовираження та самоцілення.

Процес малювання мандал має терапевтичний ефект. Підлітки отримують можливість зосередитися на спокійному, ритмічному створенні

візерунків, які відображають їхній внутрішній стан. Цей метод розслабляє, знижує рівень тривожності, сприяє концентрації уваги та навіть покращує настрій.

Мета заняття: зменшення рівня дистресу у підлітків через створення мандал.

Завдання:

- 1) зменшити рівень емоційної напруги підлітків;
- 2) сприяти самоусвідомленню підлітків;
- 3) забезпечити емоційному самовираженню.

Цільова аудиторія: підлітки-студенти коледжів (віком 17-19 років).

Тривалість: три заняття по 2 години 40 хвилин

Обладнання: папір, фарби, олівці, акрилові фломастери, циркуль, нитки, шпатель, ножиці.

Форма роботи – групова.

Під час заняття важливо створити підтримуючу та безпечну атмосферу, де кожен учасник почуватиметься комфортно ділитися своїми емоціями. Можна забезпечити фонову музику, що сприяє релаксації, під час створення мандал. Також варто звернути увагу на те, щоб кожен учасник відчував себе важливим у групі.

Методика створення мандали за допомогою ниток.

Метод «Мандала», як методика арттерапії, є ефективним методом для гармонізації психоемоційного стану людини. В основі методу лежить створення візуального символу у формі кола, що в культурі різних народів уособлює цілісність, порядок та баланс. Створення мандали є процесом творчого самовираження, який може мати глибокий терапевтичний вплив на особистість. Методика створення мандал з ниток – це варіація класичної роботи з мандалами в царині арттерапії, яка дозволяє учасникам досліджувати свої емоційні стани через вибір кольорів і способів переплетення ниток [56].

Опис процесу.

1. Підготовка матеріалів: для створення мандали використовуються кільця-основи зі шпажок та нитки різних кольорів. Кожен учасник обирає кілька кольорів ниток, що відповідають його поточному емоційному стану. Вибір кольорів має символічне значення, яке вивчалось в роботах Келлогг. Наприклад, синій часто символізує спокій, червоний – енергію чи агресію, а жовтий – радість і відкритість.

2. Процес створення мандали: учасники починають переплітати нитки на основі, створюючи різноманітні візерунки. Це може бути довільний або симетричний малюнок. Під час цього процесу слідкуємо за вибором кольорів та форм, що дає також можливість інтерпретувати їх значення відповідно до емоційного стану учасників. Переплетення ниток символізує структурування внутрішнього хаосу, що дозволяє людині опанувати свої емоції та набути відчуття стабільності.

3. Фокус на процесі, а не на результаті: у створенні мандал важливим є сам процес творення, а не кінцевий результат. Створення мандали за допомогою ниток надає людині можливість зосередитися на своїх почуттях і впорядкувати їх у візуальну форму. Це допомагає розвинути внутрішню концентрацію, покращити самосприйняття і знизити рівень стресу.

4. Аналіз готової мандали: після завершення роботи учасники можуть обговорювати свої враження від процесу та результат. За нашою допомогою кожен аналізує свою мандалу з точки зору кольорів, форм та структури, співвідносячи це з емоційним станом. Цей етап допомагає завершити процес інтеграції емоцій та підвищити рівень самосвідомості.

Переваги використання ниток у створенні мандал:

– тактильний ефект – робота з нитками надає додатковий сенсорний досвід, який може заспокоювати і допомагати зосередитися. Тактильні відчуття під час переплетення ниток сприяють глибше взаємодіяти з емоційним станом і внутрішніми переживаннями.

– символізм переплетення – нитки символізують зв'язки між різними аспектами психічного життя людини. Процес створення мандали може бути метафорою для структурування хаосу та відновлення психічного балансу.

– кольоротерапія – підбір кольорів у мандалі відображає емоційний стан, що дозволяє використовувати цей процес як засіб для самодослідження та рефлексії.

Тут наводимо результати дослідження Еймі Морісон (Morrison Amy, 2013), у якому застосовувався феноменологічний, якісний підхід до вивчення дитячих уподобань у мистецтві з метою розкриття значення створення дво- і тривимірних форм мистецтва для дітей. Дослідниця також аналізувала вплив і внесок формування вподобань дітей у створенні мистецтва, а також художні уподобання дітей у контексті арттерапії. У дослідженні взяли участь 13 дітей віком від 5 до 11 років. Дітям було запропоновано вибрати тему та створити її у двох і трьох вимірах з використанням різних художніх матеріалів. Дослідниця провела інтерв'ю з дітьми про їхні минулі і теперішні досвіди творчості. Батьки і опікуни також заповнили анкету, в якій зібрали інформацію про демографічні дані та ранній досвід дітей у мистецтві. Аналіз даних інтерв'ю привів до чотирьох основних висновків: діти відчувають підтримку у творчості вдома та з боку сім'ї, вони надають перевагу творчості у трьох вимірах і визначають сенсорні та кінестетичні аспекти творчості, діти відчувають, що їхній творчий процес цікавіший, ніж інші види мистецтва [82].

Методика створення мандали, в т.ч. за допомогою ниток є гнучкою і може адаптуватися під різні вікові групи та емоційні стани. Це ефективний інструмент для зниження рівня дистресу та покращення психічного здоров'я підлітків, що було підтверджено дослідженнями в рамках створення мандал та арттерапії [56].

Завдання:

1. Ознайомити учасників із технікою створення мандал.
2. Сприяти емоційному вираженню через творчий процес.
3. Створити безпечне середовище для обміну досвідом та емоціями.

4. Оцінити зміну стану учасників за допомогою анкетування до та після сесій.

Тривалість: 2 години 40 хвилин. Учасники: 40 підлітків віком 17-19 років.

Примітки:

Було обрано груповий формат арттерапевтичного заняття, оскільки це дає можливість охопити більшу кількість досліджених клієнтів і широко використовується в навчальних закладах [59].

Під час проведення методики «Мандала» важливо створити підтримуючу та безпечну атмосферу, де кожен учасник почуватиметься комфортно та зможе ділитися своїми емоціями. Можна забезпечити фонову музику, що сприяє релаксації, під час створення мандал. Також варто звернути увагу на те, щоб кожен учасник відчував себе важливим у групі.

Після проведення трьох тренінгових занять зі створення мандал нами було проведено повторне емпіричне дослідження для виявлення впливу запропонованого тренінгового заняття на рівень дистресу підлітків.

Розглянемо отримані результати повторного дослідження і порівняємо їх з першим заміром.

Порівняння результатів дослідження підлітків до і після їхньої участі у нашому тренінговому занятті показала позитивні результати за кожною з використаних методик.

Так, результати за методикою «Шкала психологічного дистресу Кесслера (К6 та К10)» наведені у таблиці 2.6 і на рисунку 2.6.

Таблиця 2.6 – Результати дослідження за методикою «Шкала психологічного дистресу Кесслера (К6 та К10)»

Рівень дистресу	Кількість досліджених, %			
	до		після	
	осіб	%	осіб	%
Високий	10	25	3	7,5
Помірний	15	37,5	12	30
Низький	15	37,5	25	62,5



Рисунок 2.6 – Методика «Шкала психологічного дистресу Кесслера (К6 та К10)», %

Як можна побачити з таблиці 2.6 і рисунку 2.6, кількість досліджених підлітків з різним рівнем дистресу після створення мандал змінилась. Так, тільки 3 підлітка (7,5%) залишилися на високому рівні дистрес; 12 підлітків (30%) показали помірний рівень дистресу; і кількість підлітків із низьким рівнем дистресу суттєво зросла – 25 підлітків (62,5%) проти 15 (37,5%).

Це свідчить про суттєве зниження рівня психологічного дистресу після участі у створенні мандал. Найбільші зміни спостерігалися у групі з помірним рівнем дистресу, де значна частина підлітків перейшла до низького рівня після терапії.

2. Опитувальник для визначення рівня дистресу-5 (DQ5) (Questionnaire-5 (DQ5)).

Результати Опитувальника для визначення рівня дистресу-5 (DQ5) в нашому дослідженні до та після участі в створенні мандал наведено в таблиці 2.7 та на рисунку 2.7.

Таблиця 2.7 – Результати Опитувальника для визначення рівня дистресу-5 (DQ5)

Рівень дистресу	Кількість досліджених, %			
	до		після	
	осіб	%	осіб	%
Високий	14	35	5	12,5
Помірний	16	40	9	22,5
Низький	10	25	26	65



Рисунок 2.7 – Методика для визначення рівня дистресу-5 (DQ5) (Questionnaire-5 (DQ5), %)

Як можна побачити з таблиці 2.6 і рисунку 2.7, кількість досліджених підлітків з різним рівнем дистресу після створення мандал змінилась. Так, тільки 5 підлітків (12,5%) залишилися на високому рівні дистрес; 9 підлітків

(22,5%) показали помірний рівень дистресу; і кількість підлітків із низьким рівнем дистресу суттєво зростає – 26 підлітків (65%) проти 10 (25%).

Це свідчить про суттєве зниження рівня психологічного дистресу після участі у створенні мандал. Найбільші зміни спостерігалися у групі з помірним рівнем дистресу, де значна частина підлітків перейшла до низького рівня після терапії.

3. Шкала соціального уникнення та дистресу (SADS).

Результати дослідження SADS для оцінки рівня соціального дистресу серед підлітків до та після участі в створенні мандал показано у таблиці 2.8 та на рисунку 2.8.

Таблиця 2.8 – Результати дослідження по шкалі соціального уникнення та дистресу (SADS)

Рівень дистресу	Кількість досліджених, %			
	до		після	
	осіб	%	осіб	%
Високий	12	30	4	10
Помірний	15	37,5	10	25
Низький	13	32,5	26	65

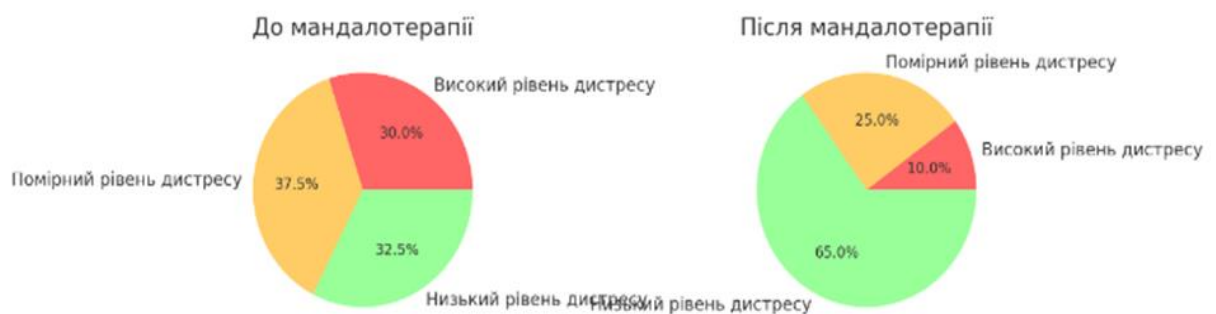


Рисунок 2.8 – Методика «Шкала соціального уникнення та дистресу (SADS)», %

Колова діаграма на рисунку 2.8 та таблиця 2.8 відображають результати рівнів соціального дистресу серед підлітків до та після створення мандал за шкалою соціального уникнення та дистресу (SADS). Як видно, значна кількість підлітків з високим рівнем соціального дистресу зменшилася, а кількість тих, хто має низький рівень, істотно зросла після терапії. Так, 4 підлітків (10%) залишилися на високому рівні дистресу; 10 підлітків (25%) показали помірний рівень дистресу; і кількість підлітків із низьким рівнем дистресу суттєво зросла – 26 підлітків (65%) проти 13 (32,5%). Це свідчить про суттєве зниження рівня психологічного дистресу після участі у створенні мандал. Найбільші зміни спостерігалися у групі з помірним рівнем дистресу, де значна частина підлітків перейшла до низького рівня після терапії.

4. Методика «Тест на виявлення виснаження від стресу за В. Щербатих»

Результати дослідження методики тесту на виявлення виснаження від стресу для оцінки рівня фізичної та емоційної втоми у підлітків до та після участі в створенні мандал показано у таблиці 2.9 та на рисунку 2.9.

Таблиця 2.9 – Методика «Тест на виявлення виснаження від стресу за В. Щербатих»

Рівень дистресу	Кількість досліджених, %			
	до		після	
	осіб	%	осіб	%
Високий	14	35	5	12,5
Помірний	16	40	9	22,5
Низький	10	25	26	65

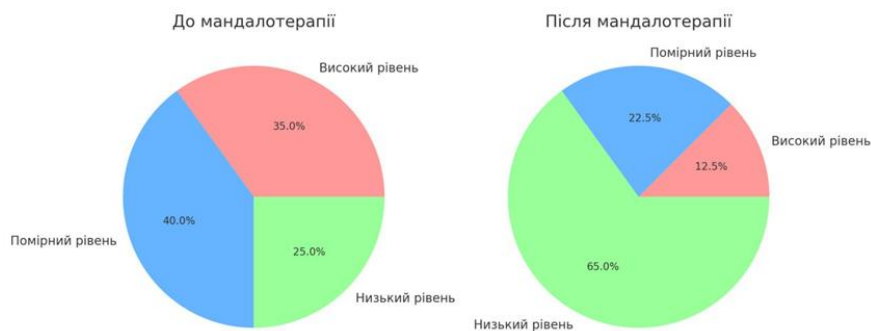


Рисунок 2.9 – Методика «Тест на виявлення виснаження від стресу за В. Ю. Щербатих», %

Графік ілюструє результати рівнів виснаження від стресу серед підлітків до та після створення мандал. Як видно, кількість підлітків з високим рівнем виснаження зменшилася з 14 (35%) до 5 (12,5%), тоді як кількість тих, хто має низький рівень виснаження від стресу, істотно зросла після терапії з 10 підлітків (25%) до 26 підлітків (65%). Ці результати демонструють значне покращення фізичного та емоційного стану підлітків після участі в створенні мандал.

5. Опис результатів методики «Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21)».

Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21) допомогла оцінити рівні депресивних, тривожних і стресових проявів серед підлітків віком 17-19 років, які брали участь у дослідженні. Дослідження проводилось у два етапи: до початку терапії мандалами (нитками) та після завершення курсу терапії.

У нашому дослідженні ми використовували DASS-21 для оцінки рівня депресії, тривоги та стресу серед підлітків до та після участі в створенні мандал. Результати наведено у таблиці 2.10 та на рисунку 2.10.

Таблиця 2.10 – Методика «Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21)»

Рівень стресу	Кількість досліджених, %			
	до		після	
	осіб	%	осіб	%
Високий	11	27,5	6	15
Помірний	14	35	12	30
Низький	15	37,5	22	55

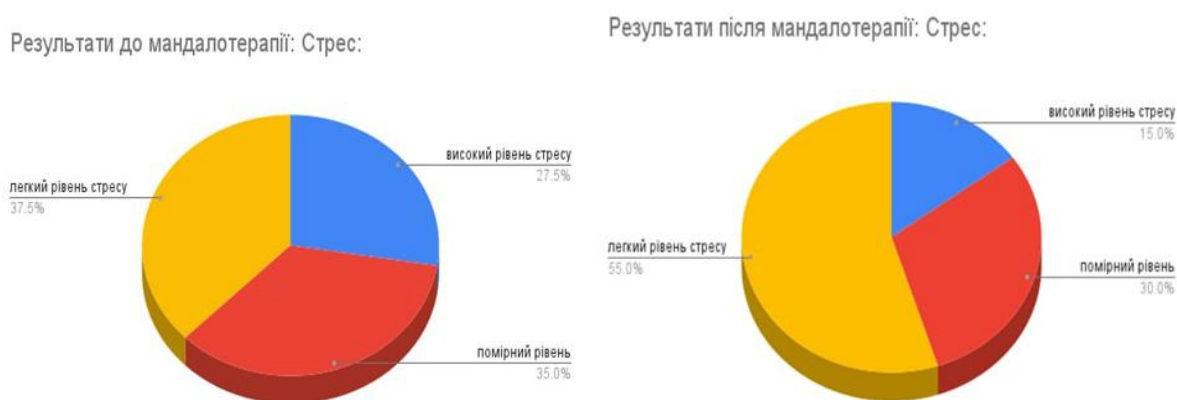


Рисунок 2.10 – Методика «Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21)» по стресу, %

Результати емпіричного дослідження впливу створення мандали на зниження рівня дистресу у підлітків були проаналізовані за допомогою порівняння даних, отриманих до та після проведення трьох сесій створення мандал. Як можна побачити з таблиці 2.10 і рисунку 2.10, кількість досліджених підлітків з різним рівнем дистресу після створення мандал змінилась. Так, тільки 6 підлітків (15%) залишилися на високому рівні дистрес; 12 підлітків (30%) показали помірний рівень дистресу; і кількість підлітків із низьким рівнем дистресу суттєво зросла – 22 підлітків (55%) проти 15 (37,5%).

Це свідчить про суттєве зниження рівня психологічного дистресу після участі у створенні мандал. Найбільші зміни спостерігалися у групі з помірним рівнем дистресу, де значна частина підлітків перейшла до низького рівня після терапії.

Аналіз результатів.

1. *Зниження рівня дистресу.* Вихідні дані, зібрані за допомогою дослідників К6, К10, та DASS-21, показали, що кожен учасник перебував у стані середнього або високого дистресу. Після завершення циклу створення мандал значна частина підлітків продемонструвала зменшення показників дистресу. Згідно зі шкалами Кесслера (К6, К10), середній рівень дистресу знизився на 25–30%. Результати DASS-21 показали про зниження тривожності, депресії та стресу в середньому на 20–35%.

2. *Поліпшення психоемоційного стану.* Анкетування та аналіз творчих робіт показали, що створення мандал позитивно вплинуло на емоційний стан учасників. Більшість підлітків зазначили: -покращення здатності зосередитися; -відчуття заспокоєння після творчих сесій; зменшення відчуття тривоги та напруги.

3. *Суб'єктивні враження учасників.* Відгуки учасників підтвердили, що процес створення мандал допоміг їм краще зрозуміти свої емоції, відчути гармонію та полегшення. Вони також відзначили інтерес у продовженні практики створення мандал.

Висновки щодо ефективності методу

1. *Значне зниження дистресу.* Результати дослідження підтвердили, що створення мандал є ефективним методом для зниження дистресу у підлітків. Це досягається завдяки творчому самовираженню, збільшенню уваги та впливу кольорів і форм на психоемоційний стан.

2. *Рекомендації щодо використання створення мандал* можуть бути впроваджені в практику психологів, педагогів та арттерапевтів як додатковий інструмент для роботи з підлітками, які перебувають у стресових ситуаціях.

Методика є доступною, універсальною та ефективною, що робить її придатною для використання в школах, реабілітаційних центрах та в індивідуальній терапії.

3. *Підтвердження позитивного впливу творчості.* Створення мандал служить ефективним способом емоційного самовираження та гармонізації внутрішнього стану. Процес творчості активізує праву півкулю мозку, що відповідає за відчуття, інтуїцію та сприйняття емоцій, допомагаючи зняти психологічну напругу. Завдяки роботі з кольорами і формами підлітки можуть усвідомити та перетворити свої негативні переживання в конструктивний досвід. Творчість у межах створення мандал також сприяє відчуттю контролю над власним життям і ситуацією. Крім того, у стресових умовах війни, коли обставини часто є некерованими, створення мандал для підлітків допоможе знайти точку рівноваги, відновити ресурсний стан і підвищити власну стресостійкість. Крім того, досвід колективного або індивідуального створення мандал може стати не лише терапевтичним інструментом, але й приємним дозвіллям, яке формує у підлітків навички рефлексії, самопізнання та творчого мислення.

У цілому, дослідження показало, що створення мандал є потужним терапевтичним методом, який поєднує елементи творчості, самовираження та медитації. Цей метод сприяє гармонізації емоційного стану, розвитку навичок саморегуляції та покращенню загального психологічного благополуччя підлітків. Особливо цінною є можливість адаптувати техніку до реалій війни, інтегруючи у мандали національні символи, які підсилюють почуття ідентичності та надії.

2.4 Рекомендації для педагогів і психологів закладів освіти щодо зниження рівня дистресу у підлітків під час війни за допомогою створення мандал

Використання мандал у роботі з підлітками – це крок до створення емоційної опори, якої так бракує молоді у часи війни. Цей метод дозволяє

відчутти себе важливим, віднайти внутрішню рівновагу та знову повірити у власні сили.

У часи кризи підлітки часто шукають способи впоратися зі своїми емоціями, особливо коли слова не здатні передати те, що вони відчують. Один із таких способів – створення мандал із ниток. Цей вид творчості не лише заспокоює, а й пробуджує внутрішні ресурси, необхідні для відновлення.

Мандала з ниток або на папері – це традиційний інструмент багатьох культур, який символізує рівновагу й гармонію. Створення таких мандал допомагає зосередитися, упорядкувати думки й заспокоїти внутрішній хаос. Ритмічний процес намотування ниток сприяє медитації та розслабленню, що є важливим у роботі з підлітками, які переживають тривожність чи дистрес.

Особливого значення набуває вибір кольорів ниток. Наприклад, теплі відтінки (червоний, помаранчевий, жовтий) сприяють енергетичному піднесенню, а холодні (синій, зелений) заспокоюють. Використання українських орнаментів і символів у мандалах із ниток також підтримує підлітків, допомагаючи їм відчутти зв'язок із культурними цінностями та віднайти духовну опору.

Створення мандали – це не лише творчість, а й дієвий інструмент, який допомагає підліткам впоратися з емоційним навантаженням, зміцнити свою впевненість та віднайти гармонію.

Психологам та педагогам варто приділяти більше уваги використанню творчих засобів для покращення психологічного стану підлітків-підлітків в Україні [1; 8; 10; 11]. Саме тому, крім тренінгових занять ми наводимо низку рекомендацій для психологів і педагогів щодо використання мандал у роботі з підлітками під час війни для зменшення їхнього дистресу. Ці рекомендації ми об'єднали у вигляді пам'яток: 1) створення мандал на папері; 2) створення мандал із ниток.

Пам'ятка для педагогів і психологів: створення мандал на папері
[12; 14; 15; 17].

1. Створіть безпечний і комфортний простір для творчості: забезпечте спокійну атмосферу в приміщенні, без відволікаючих факторів (гучних звуків, яскравого освітлення); надайте доступ до необхідних матеріалів: папір, кольорові олівці, фломастери, фарби.

2. Поясніть учасникам значення мандал. Розкажіть, що мандала – це стародавній символ гармонії та рівноваги, який допомагає заспокоїти думки й емоції. Наголосіть, що створення мандал не має правил – це індивідуальний процес, спрямований на самовираження.

3. Інтегруйте мандали у навчальний процес. Використовуйте створення мандал як частину уроків мистецтва, виховних годин або психологічних занять. Теми мандал можуть бути пов'язані з позитивними образами.

4. Запропонуйте техніки створення мандал.

1) *Класична мандала*. Попросіть учасників створити симетричне коло, наповнюючи його геометричними візерунками чи символами.

2) *Емоційна мандала*. Запропонуйте відобразити свої емоції через кольори й форми.

3) *Терапевтична мандала*. Використовуйте певні кольорові схеми (наприклад, теплі відтінки для заспокоєння).

5. Обговорюйте процес і результати.

Після завершення роботи запитайте, що відчували підлітки під час малювання. Дайте можливість охочим поділитися думками чи історією, яку вони вклали в мандалу.

6. Використовуйте українські символи-обереги.

Запропонуйте учасникам додати до мандал традиційні елементи: калину, соняхи, рушникові орнаменти. Це сприятиме підсиленню відчуття приналежності до своєї культури й додаткової підтримки.

7. Навчайте технікам розслаблення через творчість.

Перед малюванням проводьте короткі дихальні вправи чи медитації, щоб налаштувати учнів на процес.

1. Враховуйте індивідуальні потреби.

Не змушуйте підлітків брати участь, якщо вони не готові. Створіть умови, де вони почуватимуться вільно. Якщо учасник проявляє тривогу або дистрес під час заняття, надайте йому додаткову підтримку або зверніться до фахівців.

9. Співпрацюйте з батьками.

Рекомендуйте батькам підтримувати творчість вдома. Поясніть важливість таких занять для емоційного стану дитини.

10. Проводьте рефлексію.

Після серії занять оцініть зміни в емоційному стані підлітків. Обговоріть з учасниками, що їм сподобалося та як вони почувуються після творчої роботи.

Пам'ятка для педагогів і психологів: створення мандал із ниток [12; 14; 15; 17].

Підготовка до заняття

1. *Матеріали:* кольорові нитки (бавовняні, вовняні або акрилові); палички для основи (дерев'яні, бамбукові або інші); ножиці та клей (за потреби).

2. *Простір:*

- 1) Організуйте зручний і затишний простір.
- 2) Забезпечте місця для кожного учасника, щоб уникнути тісноти.

Етапи створення мандал із ниток

1. Ознайомлення з процесом: розкажіть учасникам, що мандала символізує гармонію, а нитки додають процесу тактильного заспокоєння. Поясніть, що цей процес допоможе заспокоїтися і знайти внутрішній баланс.

2. Основи техніки:

- 1) Схрестіть дві палички у формі хреста та закріпіть їх ниткою.
- 2) Почніть намотування ниток по черзі, створюючи кольорові шари.

3) Заохочуйте експериментувати з кольорами, товщиною шарів і візерунками.

3. Темати для мандал: «Мій простір», «Кольори мого настрою», «Символ мого відновлення» тощо.

Роль кольорів у мандалах із ниток: червоний, оранжевий, жовтий – для підняття настрою та відновлення енергії; синій, зелений, фіолетовий – для заспокоєння та зниження тривожності; білий, пастельні тони – для гармонізації внутрішнього стану.

Завершення роботи

1. Рефлексія: запропонуйте учасникам поділитися своїми відчуттями; запитайте, які емоції вони відчували під час створення мандали.

2. Додаткові активності: попросіть учасників придумати назву своїй мандалі або пояснити її значення. Організуйте невелику виставку робіт.

Рекомендації для подальшого використання

1. Включення у навчальний процес: використовуйте техніку створення мандал під час виховних годин.

2. Індивідуальний підхід: заохочуйте підлітків до самостійного створення мандал вдома; пропонуйте адаптовані завдання для тих, хто має труднощі з концентрацією.

3. Культурна інтеграція: додайте елементи українських орнаментів.

Психологічна допомога в умовах війни має не лише терапевтичне, а й стратегічне значення. Підтримуючи підлітків зараз, ми формуємо емоційностійке, зріле покоління, здатне долати труднощі та відбудувати країну в майбутньому.

Висновки до розділу

У другому розділі наведено результати емпіричного дослідження щодо зниження рівня дистресу у підлітків під час війни за допомогою створення мандал.

Наведено короткий опис використаних психодіагностичних методик: «Шкала психологічного дистресу Кесслера (К6 та К10)»; методика Опитувальник для визначення рівня дистресу DQ-5; Шкала соціального уникнення та дистресу (SADS); Тест на виявлення виснаження від стресу за В. Щербатих; Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21) та характеристику вибірки.

Представлено аналіз результатів емпіричного дослідження рівня дистресу у підлітків під час війни. Виявлено, що близько четвертої частини дослідженої вибірки підлітків має високі показники дистресу.

Описано й апробовано тренінгову програму для зниження рівня дистресу підлітків зі створення мандал, вона складається з кількох тематичних модулів, кожен з яких спрямований на розвиток емоційної саморегуляції, підвищення рівня усвідомленості та зниження стресового напруження. Кожне заняття містить вступну частину, практичні вправи зі створення мандал, а також рефлексію, що дозволяє учасникам висловити свої емоції та обговорити пережитий досвід.

Методи роботи включають індивідуальні та групові завдання, візуалізацію, арттерапевтичні вправи та інтерактивні дискусії. Завдяки систематичному проведенню тренінгів вдалося виявити позитивні зміни у рівні дистресу, а також покращення емоційного стану та міжособистісних відносин учасників.

Повторне емпіричне дослідження показало ефективність зниження дистресу підлітків за допомогою створення мандал: так після роботи з мандалами кількість досліджених підлітків з високим рівнем дистресу суттєво знизилась.

Наведено рекомендації-пам'ятки для педагогів і психологів закладів освіти щодо зниження рівня дистресу у підлітків під час війни за допомогою створення мандал з ниток і на папері.

ВИСНОВКИ

В рамках дипломної роботи було досліджено, як створення мандал може стати ефективним інструментом для зниження рівня дистресу у підлітків під час війни.

Здійснено теоретичний аналіз феномену дистресу у підлітків. Виявлено, що дистрес є складним психологічним станом, який виникає внаслідок впливу стресових факторів і характеризується негативними емоційними, когнітивними та поведінковими проявами. Підлітки є особливо вразливою категорією через специфіку вікових змін та емоційної нестабільності.

Досліджено методику створення мандал як засобу зниження дистресу. Встановлено, що процес створення мандал сприяє емоційному розвантаженню, самовираженню, а також розвитку внутрішньої гармонії. Використання мандалотерапії дозволяє активізувати творчий потенціал і створити безпечне середовище для емоційної саморегуляції.

У результаті проведених практичних занять було підтверджено ефективність мандалотерапії у зниженні рівня дистресу в підлітків. Після участі у трьох сесіях, учасники показали зниження показників за шкалами стресу, тривожності та депресії. Анкетування та тестування виявили покращення емоційного стану, зниження соціальної замкнутості та підвищення рівня впевненості у собі.

Зроблено висновок, що використання мандалотерапії може стати ефективним засобом психокорекції для підлітків, які стикаються з високим рівнем емоційного напруження. Цей метод заслуговує на подальше дослідження та впровадження в практику психологічної допомоги.

Проведено теоретичне дослідження зниження рівня дистресу у підлітків під час війни за допомогою створення мандал. Дослідження охопило аналіз наукових джерел з психології стресу, арттерапії та методів творчої саморегуляції. Розкрито механізми впливу арттерапії на емоційний стан

підлітків, зокрема через символічне вираження внутрішніх переживань у формі мандал.

Результати теоретичного аналізу свідчать, що процес створення мандал сприяє розвитку емоційної стійкості, відновленню почуття безпеки та контролю над своїм внутрішнім світом. Формування гармонійних візуальних структур допомагає стабілізувати емоційний стан, знижуючи тривожність, страх і напругу, які є типовими реакціями на стресові ситуації, пов'язані з війною.

Отримані висновки підтверджують, що використання мандал може стати ефективним компонентом комплексних психологічних програм підтримки підлітків у кризових умовах. Це дозволяє рекомендувати включення методики у практику шкільної та соціальної психології.

Проведено емпіричне дослідження щодо рівня дистресу підлітків, які є студентами коледжів. Виявлено, що значна частина підлітків перебуває у стані підвищеного дистресу, викликаного академічними навантаженнями, соціально-економічною нестабільністю та особистісними переживаннями, зокрема в умовах війни.

Дослідження показало, що рівень дистресу значно коливається залежно від таких факторів, як соціальна підтримка, адаптація до навчального середовища та наявність навичок емоційної саморегуляції. Підлітки з більш розвиненими навичками самоконтролю та підтримкою з боку сім'ї й однолітків демонстрували нижчий рівень дистресу.

Важливою складовою дослідження стало впровадження арттерапевтичної методики створення мандал, яка довела свою ефективність у зниженні рівня емоційної напруги. Учасники, які брали участь у тренінгових сесіях зі створення мандал, демонстрували помітне покращення емоційного стану, зниження симптомів тривожності та підвищення психологічної стійкості.

Отримані дані підтверджують необхідність застосування арт-терапевтичних програм у закладах освіти для підтримки психоемоційного благополуччя студентів коледжів.

Розроблено та апробовано тренінгову програму, спрямовану на зниження дистресу підлітків під час війни через створення мандал. Повторне дослідження виявило ефективність зниження рівня дистресу у підлітків під час війни за допомогою створення мандал: кількість досліджених із високим рівнем дистресу зменшилась, а з низьким – збільшилась. Таким чином, наша гіпотеза про те, що створення мандал сприяє зниженню дистресу підлітків під час війни, підтвердилась.

Показано, що робота з мандалами є універсальним, економічно доступним і простим у реалізації. Її можуть використовувати не лише психологи, а й педагоги та соціальні працівники для підтримки дітей у навчальних закладах і поза їх межами.

Розроблено рекомендації для педагогів і психологів закладів освіти щодо зниження рівня дистресу у підлітків під час війни за допомогою створення мандал.

Результати дослідження можуть бути основою для розробки комплексних програм підтримки підлітків у навчальних закладах, тренінгів для педагогів та інтеграції творчих методик у психологічну допомогу.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні досліджуваної вибірки та діагностичного інструментарію, визначенні гендерних аспектів впливу роботи з мандалою на особистість, перевірці впливу цієї роботи на осіб іншого віку.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Андрейчин С. Р. Система впровадження арт-методів у роботі практичного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 5. С. 13-18.
2. Арттерапія дітей у часи війни : методичний посібник / за заг. ред. О. Вознесенської, О. Луценко, М. Перун. Київ : ФОП Назаренко Т. В., 2023. 118 с.
3. Атаманчук Н. М. Адаптація підлітків-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі : колективна монографія. Кременчук : ПП Щербатих О.В. 2020. С. 110.
4. Білоус Р.М., Саннікова І.С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 2. № 5. С. 25-28.
5. Блохіна І.О. Психологічні причини виникнення тривожності у підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія Психологія. Вип. 4. 2021. С. 82-86.
6. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості: Навчальний посібник для підлітків старших курсів психологічних факультетів та відділень університетів. Харків : Фоліо, 1996. 237 с
7. Валуйська А. Історія і види арттерапії. Заняття з педагогами. *Психолог*. 2012. № 13-14. С. 66-67.
8. Витак Г. Й. Особливості становлення арттерапії в Україні. *Гуманітарний вісник ЗДІА*. 2013. № 56. С.52-65
9. Власюк М. Арттерапія : лікування мистецтвом. *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*. 2008. № 7/8. С. 90.
10. Вознесенська О. Л. Арттерапія в Україні: стан та перспективи розвитку. *Львівсько-Ряшівські наукові зошити : Культура – Мистецтво –*

Освіта – Терапія в міждисциплінарній перспективі. Вип. 2. 2014. Wydawnictwo uniwersytetu rzeszowskiego. P. 93-103.

11. Вознесенська О. Л. Особливості та перспективи розвитку арттерапії в Україні. *Наукові праці: Науково-методичний журнал*. Вип. 95. Т. 105. Педагогіка. Миколаїв: Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили. 2009. С. 19-24.

12. Вознесенська О. Л. Особливості арттерапії як методу. *Психолог. Шкільний світ*. 2005. № 39. С. 5–8.

13. Вознесенська, О. Л. Простір арттерапії: можливості й перспективи : Друга міждисциплінарна науково-практична конференція. *Психолог. Шкільний світ*. 2005. № 39. С. 2–4.

14. Вознесенська О. Л., Волкова Л.М. Методичні засади підготовки майбутніх арт-педагогів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*. № 7 (194). Частина I. Луганськ: Вид-во ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2010.С. 60-65.

15. Вознесенська О. Л., Мова Л. В. Арттерапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.

16. Войлова Н. Історія в картинках. Техніки арттерапії. *Психолог*. 2012. № 13-14. С. 47-52.

17. Волошина М. Арттерапія у роботі зі студентами в період адаптації до навчання. *Психолог*. 2013. № 13-14. С. 107-112.

18. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник Одеського національного університету*. Психологія. 2012. Вип. 8. С. 479-484.

19. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 10. С. 120-128.

20. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №6. С. 107-110.

21. Гайструк Н. А. , Солейко О. В. Арттерапія: від світового досвіду до національних пріоритетів. *Вінницький національний медичний університет імені М. І. Пирогова*; Регіональний центр сучасного мистецтва «Арт-Шик», Вінниця : МЛ. 2014. № 2 (108). С. 86
22. Гринечко А. Я. Типологія проявів тривожності в онтогенезі особистості. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*. Серія психологія особистості. 2011. № 2. С.282
23. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. URL: <http://www.psyh.kiev.ua> (дата звернення: 12.09.2024).
24. Деркач О. Арт-педагогіка у контексті реалізації ідей теорії життєтворчості. *Простір арттерапії* : зб. наук. пр. УМО НАПН України, ГО «Арттерапевтична асоціація». Київ : Золоті ворота, 2011. Випуск 1 (9). С. 34.
25. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар, О. А. Бреусенко-Кузнецов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін.; [за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар]. Київ : Золоті ворота, 2017. 312 с.
26. Животенко Л. Арттерапія: популярні методи в роботі психолога. *Психолог дошкілля*. 2016. № 1. С. 26–27.
27. Жильцова В. Арттерапія у роботі із замкненими та тривожними дітьми. *Психолог*. 2012. № 13-14. С. 73-76.
28. Зборюк, Т. П. Арттерапевтичні технології у психокорекційній практиці. *Шкільному психологу. Усе для роботи*. 2010. № 4. С. 23–31. 27. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 72-78.
29. Ільєва І. , Гаврилькевич В. Створення мандал як ефективний засіб зниження емоційного напруження у підлітків. Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору : матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Хмельницький, 28 листопада 2024 р.) / за ред. О. В. Варгатої,

Д. Є. Карпової. Хмельницький національний університет: кафедра психології та педагогіки. Хмельницький. 2024. С. 122-124.

30. Інноваційні арттерапевтичні технології: збірник статей I Всеукр. наук. інтернет-конф. , 12 березня 2019 р. , м. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я. М. , 2019. 165 с.

31. Калька Н. , Ковальчук З. Практикум з арттерапії: навч. -метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

32. Карапетрова О. В. Використання методів арттерапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. Серія «педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2020. № 2 (20).

33. Коломієць А. Тривожність та її вплив на психічне здоров'я підлітків. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: збірник науково-методичних праць / за заг. ред. О. О. Стахової*. Житомир: Вид-во ЖДУ, 2018.

34. Колпакчи О. С. Арттерапія: курс лекцій: навч. посіб. Київ: Цент учбової літератури, 2018. 288 с.

35. Кондрицька О. І. Формування у підлітків педагогічних університетів цінностей особистісно-орієнтованої моделі виховання засобами артпедагогіки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук:13. 00. 07. Інститут проблем виховання АПН України. К. : 2009. 22 с.

36. Лисенкова І. П. Арттерапія як засіб соціально-педагогічної підтримки молодших школярів із затримкою психічного розвитку : автореф. дис. канд. пед. наук : 13. 00. 03. Миколаїв. 2012.

37. Логвиненко Т. І. Психологічна тривожність як фактор успішності навчання підлітків. *Збірник наукових праць*. 2018. Випуск 8. С. 70-73.

38. Михайлова І. В. Особливості використання методів арттерапії в психокорекції турботи про себе в ранній юності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 7. С. 40–43.

39. Несмашна Г. Мистецтво, що зцілює : мистецтво як ресурс у сфері зміцнення психічного здоров'я (за матеріалами конференції в м. Тернополі). *Психолог*. 2017. № 9/10. С. 1.
40. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. *Психолог*. 2004. № 13. С. 9–12.
41. Офіційний сайт ВГО «Арттерапевтична асоціація». URL: <https://uaat.org.ua/> (дата звернення 14.10.2024).
42. Практична психологія у сучасному вимірі: XV Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів: тези доповідей, Дніпро, 26 березня 2024 р. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2024. 335 с.
43. Простір арттерапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну: матеріали XV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 16-18 лютого 2018 р.). К. : Золоті ворота. 2018. 196 с.
44. Психологічні методики та тести. URL: www.eztests.xyz/ (дата звернення: 25.10.2024).
45. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. [уклад. : М. В. Лемак, В. Ю. Петрище]. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
46. Психологія особистості: Словник довідник [За редакцією П. П. Горностая, Т. М. Титаренко]. Київ : Рута, 2001. 320 с.
47. Савінова Н. В. , Серета І. В. , Борулько Д. М. Технології корекційно-виховного процесу: навчально-методичний посібник. Миколаїв : Іліон, 2018. 172 с.
48. Савчин М . Вікова психологія. Дрогобич, 2001. С. 234– 263.
49. Садовий І. Мистецтво, здатне лікувати душі. *Фармацевт практик*. 2008. № 4. С. 95-97.

50. Серeda I. V. , Збишко Є. А. Використання технології арттерапії у корекційно-виховній роботі. Інноваційна педагогіка. Випуск 10. Т. 1. 2019. С. 63-66.
51. Скорченко Ю. Арттерапія – профілактика емоційних і психологічних негараздів. Мистецтво та освіта. 2006. № 1.
52. Солейко Л. П. , Солейко О. В. Медицина в літературі та живописі. Вінниця : Нова книга, 2007. 256 с.
53. Сорока О. В. Адаптація підлітків першокурсників до вищого навчального закладу за допомогою арттерапевтичних технологій. Проблеми сучасної педагогічної освіти . Ялта : РВВ КГУ, 2000. С . 187-195.
54. Стахова О. О. , Коломієць А. М. Тривожність та її вплив на психічне здоров'я підлітків. Вісімнадцята всеукраїнська практично-пізнавальна інтернет-конференція. URL: <http://naukam.triada.in.ua> (дата звернення 15.10.2024).
55. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія Психологічні науки. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 1 (46). С. 266-272.
56. Тараріна О. Практикум з арттерапії: скринька майстра : методичний посібник. Київ : АСТАМИР-В, 2019. 224 с.
57. Терлецька Л. Г. Арттерапія як метод дослідження творчого аспекту психічного здоров'я особистості. Психологічна газета. 2006. № 1. С. 3-14.
58. Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих). URL: www.santamaria.com.ua/about/blog/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-shebatih. (дата звернення: 25.10.2024).
59. Титаренко О. І. Використання арттерапії в психолого-педагогічному супроводі освітнього процесу. Електронний збірник наукових праць Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

URL: http://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp6/tytarenko.pdf (дата звернення 15.10.2024).

60. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

61. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук: спец. : 19. 00. 07 / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. К. , 2010. 16 с. укр.

62. Хіля А. В. Арттерапія – процес становлення та розвитку в незалежній Україні. Перспективи розвитку сучасної науки. Львів, 2-3 грудня 2016 р. С. 166-168.

63. Хіля А. В. Арттерапія як об'єкт наукового дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних учених. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016. № 5 (59). С. 394-405.

64. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7. № 38. С. 479-491.

65. Чабан О.С., Хаустова О.О. Методико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? Український медичний часопис 4 (150), 2022. С.1-11. URL: <https://api.umj.com.ua/wp/wp-content/uploads/2022/08/5141.pdf> (дата звернення: 17.08.2024).

66. Яремко Р. Я. , Гродська В. М. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. Молодий вчений. 2022. №5 (105). С. 83-86.

67. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С.165-170.

68. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. Серія : Педагогічні науки. 2014. №1(22). С. 173–180.
69. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці: автореф. канд. психолог. наук: 19. 00. 07 – педагогічна та вікова психологія. Київ. 2011. 23с.
70. American Art Therapy Association. URL: <https://arttherapy.org/about-art-therapy> (дата звернення 14.10.2024).
71. Boston C. G. Life story of an art therapist of color. *Art Therapy*. 2005. 22(4). P. 189–192.
72. Cahyaning Suryaningrum College students's social anxiety: a study of the young people mental health in the digital age. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 2021. Vol. 9, №. 1. P. 1-10.
73. Credentials and Licensure. American Art Therapy Association. Retrieved 2020-04-30. URL: <https://arttherapy.org/what-is-art-therapy/> (дата звернення 14.10.2024).
74. Chorpita, B. F. , & Barlow, D. H. (1998). The development of anxiety: The role of control in the early environment. *Psychological Bulletin*, 124 , 3-21.
75. Edwards D. *Art Therapy Creative Therapies in Practice series*. SAGE. 2004. 163. p. 91
76. Eun Ja Yeun, Misoon Jeon Level of Depression and Anxiety among Undergraduate Student. *Indian Journal of Science and Technology*. 2015. Vol. 8(35). P.1-5.
77. Fuller E. , Deshler J. The impact of anxiety and personality on student performance in developmental mathematics courses. 13th International Congress on Mathematical Education, Hamburg, 24-31 July 2016.
78. Gernier Matthew. *Puppetry as an Art Therapy Technique with Emotionally Disturbed Children : A Thesis Presented to The Faculty of the Graduate School Hahnemann University : In Partial Fulfillment of the Requirements for the*

Degree master of Creative Arts in Therapy / Matthew Gernier. Alexandria, Virginia, 1983. 183 p.

79. Hill A. Art versus illness: A story of art therapy. London: George Allen and Unwin. 1945. P.106.

80. Hogan S. Healing Arts: The History of Art Therapy. United Kingdom: Jessica Kingsley Publishers London and Philadelphia. 2001. P. 21-22.

81. Malchiodi C. A. Handbook of Art Therapy / C. A. Malchiodi. – London; NY: The Guilford Press, 2003. 480 p

82. Morrison A. Understanding Children's Preferences in Art Making: Implications for Art Therapy : A dissertation : In partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy. Lesley University, 2013. 179 p.

83. Peters W. J. The relationship between anxiety, personality characteristics, and working memory performance : partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts in Psychology / William Jason Peters. – Western Carolina University, 2015. 47 p.

84. Peterson C. H., Casillas A., Robbins S. B. (). The Student Readiness Inventory and the Big Five: Examining social desirability and college academic performance. *Personality and Individual Differences*. 2006. 41(4). P. 663-673.

85. Potash J. S.? Ramirez W. A. Broadening history, expanding possibilities: Contributions of Wayne Ramirez to art therapy. *Art Therapy*. 2013. 30 (4). P. 169–176.

86. Ramirez K. Art Therapy for Enhancing Academic Experience of Male High School Freshmen : A Dissertation Submitted by Kelvin Ramirez : In partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy / Kelvin Ramirez. Lesley University, 2013 149 p.

87. Rubin J. A. Approaches to Art Therapy: Theory and Technique / J. A. Rubin. NY; London: Routledge, 2016. 511 p.

88. Spielberger, C. D. , Gorsuch, R. L. , Lushene, R. , Vagg, P. R. , & Jacobs, G. A. State-Trait Anxiety Inventory (Form Y). Palo-Alto, CA: Mind Garden.

1983. URL: https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-94-007-0753-5_2825 (дата звернення 14.10.2024).

89. Tipple Robin Anthony. Looking for a Subject – Art Therapy and Assessment in Autism : Art Psychotherapy Unit Goldsmiths College University of London : PhD submission / Robin Anthony Tipple. University of London, 2011. 387 p.

90. Van Ameringen M, Mancini C, Farvolden P. The impact of anxiety disorders on educational achievement. *J Anxiety Disord.* 2003. 17. P. 561–571.

91. Walker J. Glossary of Art, Architecture & Design since 1945, 3rd. ed. London, Library Association Publishing. 1992. P.33-35.

92. Wiener, Lori & Battles, Haven. Mandalas as a Therapeutic Technique for HIV-Infected Children and Adolescents: What Do They Reveal?. *Journal of HIV/AIDS & Social Services.* 2002. 1. 10. 1300/J187v01n03_04. P.27-39.

93. Wendorf A. R. Psychology of Stress and Coping. URL: <https://www.oxfordbibliographies.com/display/document/obo9780199828340/obo-9780199828340-0203.xml> (дата звернення: 10.09.2024).

94. Zajac, Kristyn & Ruggiero, Kenneth & Smith, Daniel & Saunders, Benjamin & Kilpatrick, Dean. Adolescent Distress in Traumatic Stress Research: Data From the National Survey of Adolescents-Replication. *Journal of traumatic stress.* 2011. 24. 226-9. 10. 1002/jts. 20621. P.226-229.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1 – Хід проведення методу створення мандал

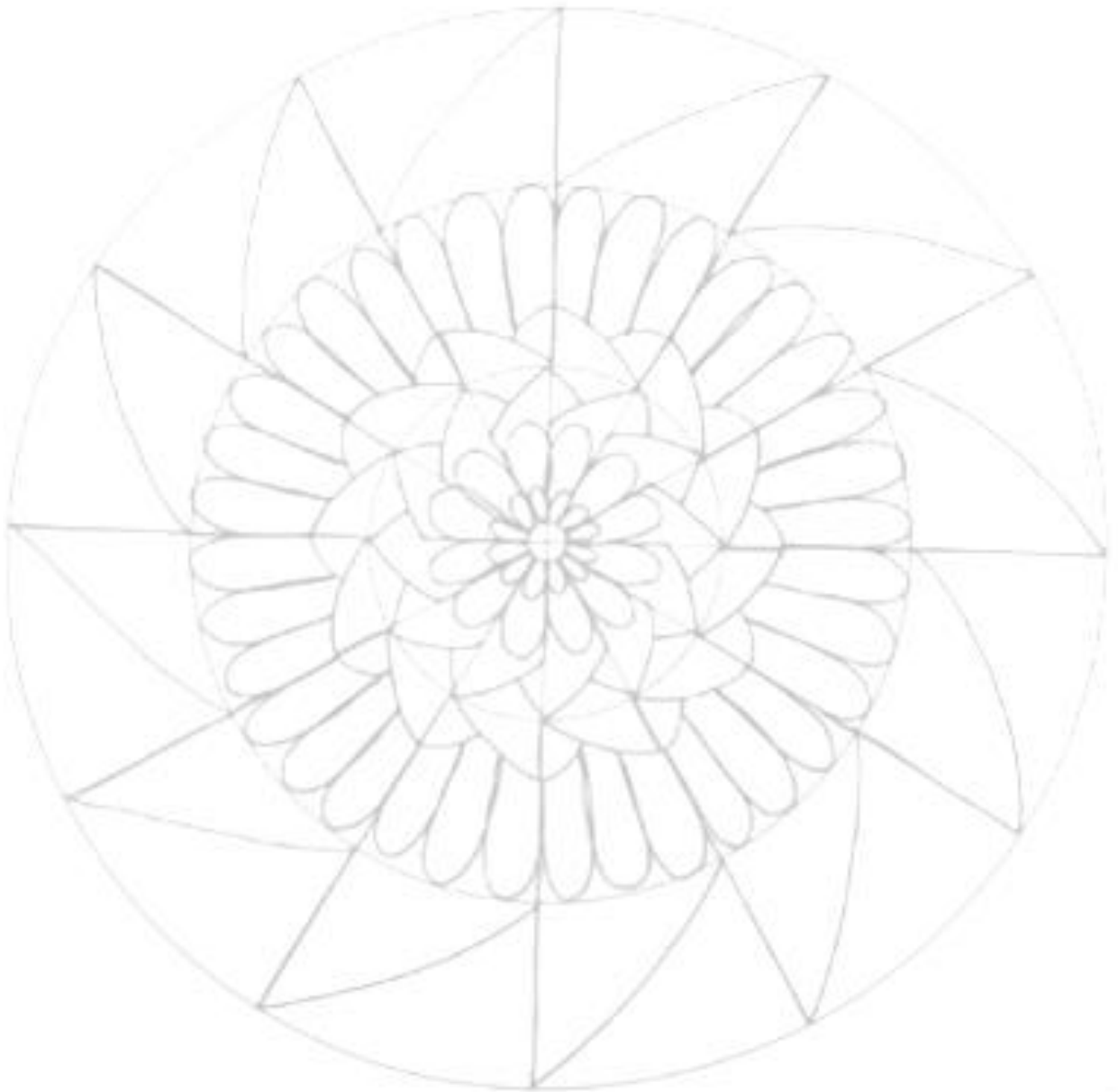
Назва вправи	Тривалість	Мета	Хід вправи
Вступна частина	15 хвилин	Ознайомити учасників із темою заняття та створити комфортну атмосферу.	Вітання учасників. Коротка презентація теми: що таке мандала і як вона може допомогти в емоційній регуляції. Розповідь про мету заняття та правила групової роботи.
Заповнення анкет	15 хвилин	Оцінити початковий рівень дистресу учасників.	Роздача 5 анкет, які учасники заповнюють анонімно. Пояснення, що анкети допоможуть оцінити зміни після заняття.
Інструктаж по техніці створення мандал з ниток	10 хвилин	Навчити учасників техніці створення мандал з ниток.	Демонстрація процесу створення мандали з ниток (матеріали, техніка). Обговорення символіки кольорів та форм. Надання прикладів мандал з ниток.

Продовження додатку А

Дихання 4-7-8	10 хвилин	Навчити учасників дихати по схемі 4-7-8, розслабитись	<p>Це глибока дихальна техніка, яка допомагає швидко розслабитися і зануритися учасникам у себе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сядьте зручно, закрийте очі. 2. Вдихайте носом, рахуючи до 4. 3. Затримайте дихання на рахунок 7. 4. Видихайте ротом повільно, рахуючи до 8. 5. Повторіть цей цикл 4-5 разів, зосереджуючись на диханні та відчуттях у тілі.
Творчий процес – створення мандал з ниток	40 хвилин	Дати можливість учасникам виразити свої емоції через творчість, відновити внутрішню рівновагу.	Роздача матеріалів (нитки, картон, клей, ножиці). Учасники працюють в групах по 4-5 осіб, створюючи свої мандали з ниток. Терапевт підтримує, відповідає на запитання.

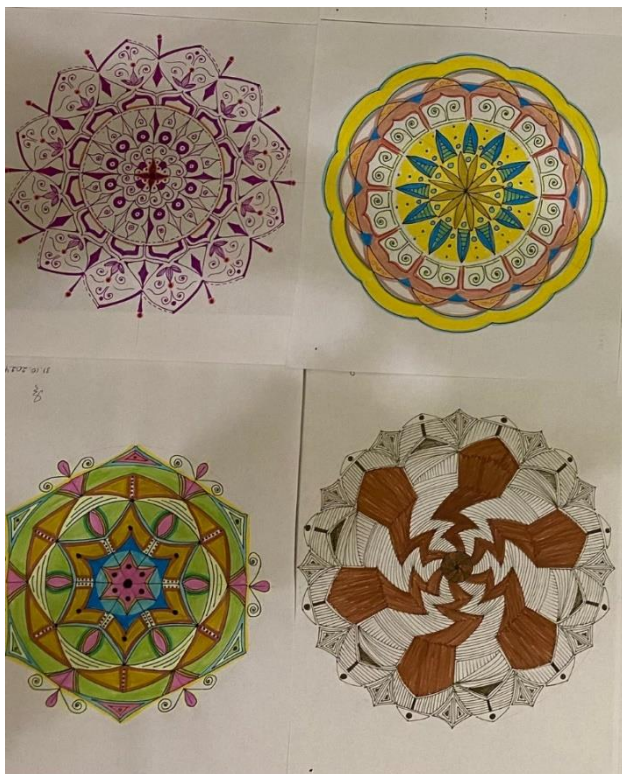
Продовження додатку А

Техніка «Намалюй мандалу»	40 хвилин	Спрямувати учасників на самовираження, самопізнання та зниження рівня внутрішньої напруги і стресу через творчий процес малювання мандали. Допомогти зосередитися на власних емоціях, думках, переживаннях.	Створити власну мандалу, без повної теми та запиту. Ця мандала – поле для переживання емоцій, таких як є, які будуть виникати в процесі малювання. Після виконання – визначити верх та низ мандали, дати назву отриманій мандалі. Відповісти на питання: 1. Про що ця мандала? 2. Яку історію вона розкаже? 3. Що символізує її назва? 4. Які емоції, відчуття та переживання виникали в процесі створення мандали, а які при її спогляданні?
Обговорення та рефлексія	20 хвилин	Сприяти усвідомленню емоцій, обміну досвідом та зворотному зв'язку.	Учасники діляться своїми враженнями про процес створення мандал. Обговорення, які емоції були виражені через кольори та форми. Зворотний зв'язок від терапевта.
Заклучна частина	10 хвилин	Підсумувати заняття, заохотити до подальшої творчості.	Підведення підсумків заняття. Обговорення можливості продовження творчості вдома. Дякуємо учасникам за участь і відкритість.

Додаток Б**Приклад шаблону мандали для розфарбовування**

Додаток В

Творчі продукти – мандали



Продовження додатку В

