

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Вплив творчої діяльності на психологічний стан жінок під час війни

Здобувача (ки) 2 курсу КП-243 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Анастасії МЕДЕНЦЕВОЇ
(прізвище та ініціали)

Керівники

Катерина МІЛЮТИНА, д.психол.н., проф.,
Анна КРАЙЛЮК, к.психол.н.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2026

АНОТАЦІЯ

Дослідження присвячене вивченню теоретичних та емпіричних особливостей психологічного стану жінок під час занять творчою діяльністю в умовах тривалого воєнного стресу. У дослідженні взяла участь 91 жінка віком від 18 років, включно з особами, які перебувають у статусі тимчасового захисту за кордоном. Дизайн дослідження передбачав комплексний підхід, що включав проведення глибинного інтерв'ю, соціодемографічного анкетування, авторської анкети «Вплив творчої діяльності», а також використання валідних психодіагностичних методик: «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB), «Шкали позитивного ментального здоров'я» (MHC-SF), «Шкали генералізованої тривоги» (GAD-7) та «Шкали сприйнятого стресу» (PSS-10). Математико-статистична обробка даних здійснювалася із застосуванням описової статистики, частотного аналізу, χ^2 -критерію Манна-Уїтні, кореляційного аналізу Спірмена та множинного регресійного аналізу.

У ході дослідження встановлено відмінності у психологічному стані жінок залежно від їхньої залученості до творчої діяльності та міграційного статусу. Доведено, що творча діяльність виступає ефективним саморегуляційним та адаптивним копінг-ресурсом у кризових умовах. Виявлено диференційований характер психологічного впливу різних видів творчості: діяльність із переважанням дрібної моторики, ритмічності та повторюваності (в'язання, вишивання, ліплення) пов'язана із заземленням, стабілізацією уваги та зниженням рівнів сприйнятого стресу й тривоги; натомість високотреативна діяльність, спрямована на створення нового продукту й образу, більшою мірою сприяє емоційному самовираженню, відпочинку, опрацюванню травматичного досвіду та підвищенню суб'єктивного благополуччя й позитивного ментального здоров'я.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному аналізі та психологічному розмежуванні механізмів впливу ручних (моторних) і креативних форм творчої діяльності на ментальне здоров'я жінок в умовах війни. Практична значущість дослідження полягає у розробці рекомендацій щодо оптимізації психологічного стану жінок за допомогою занять творчістю, які можуть бути використані практичними психологами, психотерапевтами та соціальними працівниками.

Ключові слова: психологічний стан; творча діяльність; умови війни; суб'єктивне благополуччя; ментальне здоров'я; тривожність; сприйнятий стрес; статус тимчасового захисту; саморегуляція.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ТВОРЧОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	11
1.1. Психологічний стан особистості як предмет сучасного психологічного аналізу.....	11
1.2. Особливості психологічного стану жінок у сучасній Україні в умовах війни.....	20
1.3. Творча діяльність як ресурс підтримки психологічного стану жінок в умовах війни.....	29
Висновки до розділу I.....	39
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ТВОРЧОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	42
2.1. Опис дизайну дослідження.....	42
2.2. Обґрунтування методик дослідження.....	46
2.3. Характеристика вибірки.....	52
Висновки до розділу II.....	61
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ТВОРЧОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	63
3.1. Загальний огляд результатів дослідження.....	63
3.2. Особливості психологічного стану жінок залежно від занять творчістю та умов війни.....	70
3.3. Практичні рекомендації з підтримки психологічного стану жінок за допомогою занять творчою діяльністю.....	85
Висновки до розділу III.....	88
ВИСНОВКИ.....	91

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	97
ДОДАТКИ.....	106

ВСТУП

Актуальність і доцільність дослідження. Повномасштабна війна в сучасній Україні суттєво змінила умови повсякденного життя, систему соціальних взаємодій і психологічне самопочуття населення, що зумовлює посилення наукового інтересу до вивчення психічних станів людини в умовах тривалого суспільного потрясіння. Особливої уваги в цьому контексті потребує психологічний стан жінок, оскільки нерідко поєднують кілька соціально значущих ролей, забезпечують емоційну підтримку родини, піклуються про близьких, організовують побут у нестабільних умовах та адаптуються до нових життєвих вимог, пов'язаних із небезпекою, вимушеним переміщенням, розлукою і постійною невизначеністю. За таких умов посилюються переживання тривоги, напруження, виснаження та страху за майбутнє, що надає проблемі психологічної вразливості жінок виразної психологічної значущості.

Психологічний стан у сучасній психології розглядається як цілісна характеристика внутрішнього самопочуття людини в певний період часу, що відображає особливості емоційного реагування, рівень напруження, переживання благополуччя, внутрішньої рівноваги та здатність до саморегуляції. В умовах війни стає одним із найбільш чутливих показників того, як особистість переживає тривалу нестабільність, адаптується до неї або виявляє ознаки виснаження. Особливого значення при цьому набувають поняття стресу, тривоги, суб'єктивного благополуччя та позитивного ментального здоров'я, оскільки дають змогу зрозуміти, яким чином людина функціонує в ситуації хронічної небезпеки та обмеженого контролю над життєвими обставинами.

Жіночий досвід проживання війни потребує окремого психологічного аналізу, оскільки поєднує високий рівень емоційної залученості з необхідністю щоденного функціонування. Жінки переживають власну тривогу, підтримують дітей і близьких, адаптуються до нових соціальних умов, продовжують професійну діяльність і вирішують побутові питання, що формує підґрунтя для

психологічної вразливості, зниження ресурсів саморегуляції та емоційного виснаження. У цьому контексті особливу увагу привертає творча діяльність як специфічна форма внутрішньої активності, що поєднує емоційний, смисловий і поведінковий виміри особистісного функціонування.

Творча діяльність може створювати простір для безпечного емоційного вираження, сприяти опрацюванню складних переживань, зниженню внутрішнього напруження, відновленню відчуття впорядкованості, контролю та внутрішньої цілісності. Для жінок, які в умовах війни часто змушені зосереджуватися на турботі про інших, творчість може ставати важливим простором повернення до себе, власних почуттів і особистісних потреб. Попри зростання інтересу до ресурсів життєстійкості та емоційної саморегуляції в кризових умовах, творча діяльність як чинник підтримки психологічного стану жінок у ситуації війни все ще залишається недостатньо вивченою.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Проблематика психологічного стану жінок в умовах війни, їхньої психологічної вразливості, адаптації, благополуччя та пошуку ресурсів підтримки дедалі частіше привертає увагу як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Так, особливості емоційно-психологічного стану вимушено переміщених жінок під час війни висвітлено у праці М. В. Хараджи та А. П. Федоренко, вплив війни на психологічний стан вагітних жінок розглянуто у дослідженнях Л. О. Матохнюк, В. А. Оверчук і В. Супрун, а психологічне благополуччя жінок в умовах війни та теоретичні аспекти цього феномену проаналізовано у роботі О. Сторож та О. Демянюк. Психологічні особливості процесу адаптації тимчасово переміщених жінок під час війни стали предметом наукового інтересу Н. М. Кучинової та А. Ахмадової, тоді як питання психологічної підтримки жінок, які постраждали від насильства під час війни, досліджували Н. В. Лунченко, К. О. Сахарова та О. Б. Стрілюк. Окремі аспекти психологічної адаптації та переживання благополуччя в умовах війни розкрито також у працях О. В. Денефіль, С. А. Мусієнко, Ю. В. Зьомко, а також О. М. Знанецької, С. Ю. Скворцова та М. А. Салюк.

Значну увагу в сучасній науці приділено також дослідженню ресурсів психологічної підтримки, а саме творчої, тілесної та групової активності. Так, танцювально-рухову терапію як засіб психологічної підтримки жінок під час воєнного стану розглядали К. Мілютіна та А. Бибка. Питання ментального здоров'я, підтримки благополуччя жінок і групових форм психологічної допомоги відображено і в зарубіжних наукових джерелах, зокрема у праці S. Lawn, E. Waddell, L. Roberts, L. McNeill, P. Rioseco, B. Wadham, T. Sharp, T. Beks, J. Lane, M. Van Hooff та L. Mohammadi. Значення творчості як складного психічного феномену, пов'язаного з внутрішньою організацією діяльності та регуляцією, відображено у роботі Q. Chen, Y. Kenett, Z. Cui, H. Takeuchi, A. Fink, M. Benedek, D. Zeitlen, K. Zhuang, J. Lloyd-Cox, R. Kawashima, J. Qiu та R. Beaty. Близькою до цієї проблематики є також праця Y. Zhang, W. Li, S. Xu, S. Li, Z. Sun, M. Zhang, Y. Zuo та S. Chen, у якій представлено сучасні тенденції вивчення mind-body therapies. Окремі гендерні аспекти психічного функціонування та психосоціальних наслідків напружених життєвих обставин аналізуються у працях L. Zanini, C. Picano, G. Spitoni, а також M. Bueno і J. Chase.

Попри помітне зростання наукового інтересу до психологічного стану жінок у воєнний період, проблем адаптації, благополуччя, стресу та психологічної підтримки, недостатньо дослідженим залишається питання особливостей психологічного стану жінок під час занять творчою діяльністю в умовах війни.

Об'єкт дослідження – психологічний стан особистості.

Предмет дослідження – особливості психологічного стану жінок під час занять творчою діяльністю в умовах війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічного стану жінок під час занять творчою діяльністю в умовах війни.

Відповідно до мети були сформульовані **завдання дослідження**:

1) Провести теоретичний аналіз психологічних особливостей стану жінок під час занять творчою діяльністю в умовах війни в сучасній науковій літературі;

2) Встановити відмінності у психологічному стані жінок залежно від наявності творчої діяльності в умовах війни та у статусі тимчасового захисту;

3) Проаналізувати вплив творчої діяльності на психологічний стан жінок в умовах війни;

4) Розробити практичні рекомендації з підтримки психологічного стану жінок за допомогою занять творчою діяльністю.

Методи дослідження включають теоретичні, емпіричні та математико-статистичні:

теоретичні – аналіз, синтез та узагальнення сучасних знань з проблематики дослідження;

емпіричні – глибинне інтерв'ю, соціодемографічна анкета, авторська анкета «Вплив творчої діяльності», «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB)» (Карамушка, Терещенко & Креденцер, 2022), «Шкала позитивного ментального здоров'я (MHC-SF)» (Карамушка, Терещенко & Креденцер, 2022), «Шкала генералізованої тривоги (GAD-7)» (Алексіна, Герасименко, Лавриненко & Савченко, 2024), «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» (Вельдбрехт & Тавровецька, 2022);

математико-статистичні – описова статистика, частотний аналіз, критерії відмінності (u-критерій Мана-Уїтні), кореляційний аналіз (rho-коефіцієнт кореляції Спірмена).

Характеристика дослідницької вибірки. В дослідженні прийняли участь 91 жінка. Всі учасники були проінформовані в етичних засадах дослідження та дали згоду на обробку та подальший аналіз результатів опитування.

Дослідницькі питання:

- Якими є особливості психологічного стану жінок в умовах війни та як проявляються на рівні суб'єктивного благополуччя, позитивного ментального здоров'я, тривоги й сприйнятого стресу?
- Чи існують відмінності у психологічному стані жінок залежно від залученості до творчої діяльності та наявності статусу тимчасового захисту?
- Яким чином творча діяльність пов'язана з показниками психологічного стану жінок та чи може виступати ресурсом його підтримки в умовах війни?

Теоретичне значущість роботи полягає у тому, що у дослідженні поглиблюється наукове розуміння психологічного стану жінок в умовах війни з урахуванням ролі творчої діяльності як потенційного ресурсу збереження та підтримки психічного благополуччя.

Практичне значущість роботи полягає у тому, що результати роботи можуть бути використані у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, волонтерів і фахівців, які працюють із жінками в умовах війни та вимушеного переміщення.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел, що налічує 75 найменування та 5 додатка. Основний зміст роботи викладено на 93 сторінках друкованого тексту.

Апробація результатів. Результати роботи пройшли належну наукову апробацію. Меденцева А. В. взяла участь у Всеукраїнській науково-практичній конференції «КОЛИ ЗАКІНЧИЛАСЬ ВІЙНА: СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД ТА ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ» (10–11 квітня 2026 р., м. Київ) з доповіддю «Творче самовираження жінок у статусі тимчасового захисту». Основні положення дослідження опубліковано у тезах виступу у спецвипуску фахового видання «Київський журнал сучасної психології та психотерапії» (2026, № 11(1), С. 109–112).

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ТВОРЧОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Психологічний стан особистості як предмет сучасного психологічного аналізу

Поняття психологічного стану у сучасному науковому дискурсі розглядається як багатовимірне утворення, що відображає актуальний рівень функціонування психіки в конкретний момент часу та формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. У межах сучасних підходів підкреслюється, що психологічний стан не може бути зведений до окремих переживань чи реакцій, оскільки інтегрує взаємодію емоційних процесів, когнітивних оцінок, мотиваційних установок і поведінкових проявів, які виникають у відповідь на ситуаційні вимоги та індивідуальний досвід (Stanojlović et al., 2021). Тому психологічний стан доцільно розглядати як складну систему актуального психічного функціонування, у якій поєднуються переживання, тілесні реакції, способи мислення, рівень активності, здатність до саморегуляції та характер взаємодії людини із зовнішнім середовищем.

Розширення розуміння психологічного стану пов'язується з аналізом його зв'язку із категорією психологічного здоров'я, що інтерпретується як інтегральна характеристика функціонування особистості, яка включає здатність до саморегуляції, ефективної взаємодії із середовищем та збереження внутрішньої рівноваги (Сергієні, 2022). У цьому контексті психологічний стан виступає як змінний індикатор загального рівня психічного здоров'я, що відображає актуальні прояви більш стійких особистісних характеристик. Психологічне здоров'я визначається через сукупність критеріїв, серед яких важливими є емоційна стабільність, адаптивність та здатність до конструктивної поведінки, яка забезпечує ефективне функціонування в умовах змін (Ткачишина & Столярчук, 2023). Відповідно, психологічний стан може

змінюватися залежно від того, наскільки людина має доступ до внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які допомагають знижувати напруження, підтримувати відчуття контролю, відновлювати емоційну рівновагу та зберігати здатність до активної діяльності.

Аналіз сучасних теоретичних підходів до психічного здоров'я дозволяє розглядати психологічний стан як складову ширшої системи, що охоплює як біологічні, так і соціально-психологічні аспекти функціонування особистості (Михайлишин, 2024). У цьому вимірі психологічний стан виступає як динамічний прояв адаптаційних можливостей особистості, який змінюється залежно від рівня напруження та доступних ресурсів. Такий підхід є особливо важливим для аналізу психологічного стану в умовах тривалого стресу, коли людина потребує стабільних механізмів підтримки психічної рівноваги. До таких механізмів можуть належати різні форми діяльності, що забезпечують відновлення контролю над власним станом, переключення уваги, тілесну стабілізацію, емоційне розвантаження та смислове опрацювання складного досвіду.

Суттєвим компонентом психологічного стану є емоційна сфера, яка відображає інтенсивність і якість переживань, що супроводжують діяльність людини. Теоретичні дослідження емоційних станів вказують на їхню регулятивну функцію, яка полягає у спрямуванні поведінки та забезпеченні адаптації до змінних умов середовища (Гаврилькевич & Фірстова, 2023). Емоційні стани виступають як індикатор відповідності між потребами особистості та можливостями їх задоволення, що визначає загальну тональність психологічного стану. Якщо людина перебуває в умовах небезпеки, невизначеності або тривалого психоемоційного навантаження, емоційна сфера може характеризуватися підвищеною тривожністю, напруженням, втомою, дратівливістю або зниженням відчуття внутрішньої опори. Емоційний стан не є незмінним, оскільки може коригуватися через саморегуляційні дії, соціальну підтримку, тілесні практики, творчу активність та інші види діяльності, які допомагають людині відновлювати контакт із власними переживаннями.

Психологічний стан також пов'язується із системою переконань особистості, яка впливає на інтерпретацію подій і формування реакцій на них. У кризових умовах система переконань зазнає трансформацій, що може як посилювати психологічне напруження, так і сприяти пошуку нових смислів та адаптації до змінених обставин (Гуляєва, 2023). У цьому аспекті психологічний стан розглядається як результат взаємодії об'єктивних умов і суб'єктивних смислових конструкцій, які визначають спосіб переживання ситуації. Це особливо важливо в умовах війни, коли зовнішні обставини часто не можуть бути повністю контрольовані особистістю, однак людина може змінювати способи осмислення власного досвіду, створювати символічні форми його вираження та знаходити індивідуальні ресурси підтримки.

У цьому контексті творча діяльність може набувати значення як спосіб структурування внутрішнього досвіду, символічного опрацювання переживань і відновлення відчуття особистісної цілісності.

Особливе значення має аналіз психоемоційних станів як специфічної форми прояву психологічного стану, що виникає у відповідь на значущі життєві події. Дослідження у цій сфері підкреслюють, що психоемоційні стани характеризуються високою інтенсивністю переживань та можуть впливати на когнітивні процеси і поведінкові реакції (Кульчицька & Полікарчик, 2023). В умовах впливу травматичних або стресогенних подій психоемоційний стан може охоплювати тілесне напруження, труднощі концентрації уваги, зниження мотивації, порушення сну, відчуття виснаження або втрати контролю.

Важливим аспектом є зв'язок психологічного стану із суб'єктивним благополуччям, яке відображає оцінку людиною власного життя та рівень задоволеності ним. Соціально-психологічні чинники, такі як міжособистісні відносини, соціальна підтримка та умови життєдіяльності, безпосередньо впливають на формування відчуття благополуччя і, відповідно, на психологічний стан (Піскун, 2025). Це дозволяє розглядати психологічний стан як інтегративний показник, що поєднує емоційні переживання та когнітивні оцінки життєвої ситуації. Суб'єктивне благополуччя пов'язане із наявністю

позитивного досвіду, відчуття залученості, смислу, продуктивності та можливості впливати на власне життя. У цьому аспекті різні форми діяльності, зокрема творча, можуть виконувати ресурсну функцію, оскільки дають людині можливість переживати власну активність, завершеність дії, створення значущого продукту або хоча б тимчасове відновлення внутрішнього спокою.

Окремий вимір становить здатність особистості до збереження стійкості в умовах підвищеного навантаження, що відображається у понятті життєстійкості. Дослідження показують, що життєстійкість пов'язана з умінням протистояти стресу, зберігати психологічну рівновагу та адаптуватися до складних умов, що безпосередньо впливає на характер і тривалість психологічних станів (Брюховецька, 2024). Вплив сучасного інформаційного середовища також визначає особливості психологічного стану, оскільки інтенсивність інформаційних потоків може спричиняти підвищення рівня тривожності, перевантаження та емоційного виснаження. Дослідження впливу інформаційних технологій свідчать про їхню здатність змінювати характер психічних реакцій, зокрема через формування станів напруження або, навпаки, залученості та активності (Міненко, 2022). Це підкреслює значення зовнішніх факторів у формуванні психологічного стану. За умов війни інформаційний вплив може бути особливо інтенсивним, оскільки новини, повідомлення про небезпеку, втрати, переміщення та невизначеність майбутнього підтримують стан постійної мобілізації. У такій ситуації важливого значення набувають практики, які дозволяють людині переключати увагу, повертатися до тілесного відчуття «тут-і-тепер» та знижувати рівень психофізіологічного напруження.

Психологічний стан особистості також розглядається у контексті умов його підтримки та відновлення, що набуває особливого значення в ситуаціях підвищеного стресу. Визначення індикаторів психологічного здоров'я, таких як здатність до саморегуляції, наявність ресурсів та ефективні стратегії подолання труднощів, дозволяє окреслити напрями підтримки психологічного стану в складних умовах життєдіяльності (Бондарчук & Пінчук, 2023). Саморегуляційні ресурси можуть бути пов'язані як із когнітивними стратегіями переосмислення

ситуації, так і з тілесно-поведінковими діями, що допомагають стабілізувати емоційний стан. Зокрема, повторювані, ритмічні та структуровані дії, які залучають дрібну моторику, можуть виконувати функцію заземлення, оскільки спрямовують увагу на конкретну дію, тілесні відчуття та послідовність рухів. Так, діяльність, що передбачає створення нового образу, символу або продукту, може виконувати іншу психологічну функцію – сприяти осмисленню пережитого досвіду, емоційному вираженню та відновленню суб'єктивного відчуття контролю.

Значна увага приділяється внутрішній структурі психологічного стану, яка пов'язується з функціонуванням різних рівнів психічної організації. Дослідження, присвячені інтегративним моделям психіки, вказують на взаємозв'язок свідомих і несвідомих компонентів, пам'яті та інстинктивних механізмів у формуванні поточного стану особистості, що впливає на її сприйняття, мислення та поведінку (Chung, 2020). У цьому контексті психологічний стан виступає як продукт складних внутрішніх процесів, які включають попередній досвід, очікування та індивідуальні способи інтерпретації реальності. З огляду на це, психологічний стан у складних життєвих умовах не можна пояснити лише силою зовнішнього стресора, оскільки важливу роль відіграють способи його внутрішнього опрацювання. Людина може реагувати на стрес через уникнення, тривожну фіксацію, емоційне виснаження, але також через символізацію, дію, творче перетворення досвіду, пошук сенсу та створення нових форм самовираження.

Окремий напрям досліджень акцентує увагу на ролі емоцій як ключового елементу психологічного стану. Емоції розглядаються як регулятивний механізм, що забезпечує підтримання психічної рівноваги та спрямовує поведінку у відповідь на змінні умови середовища (Deli, 2023). Попри це, емоційні реакції тісно пов'язані з когнітивними процесами, зокрема з оцінкою ситуації, що визначає інтенсивність і характер переживань. Тому психологічний стан формується через те, як людина її пояснює, яке значення їй надає та чи має можливість безпечно виразити пов'язані з нею емоції. У цьому вимірі творча

діяльність може бути пов'язана з регуляцією емоцій двома шляхами: через зниження фізіологічного напруження завдяки ритмічним діям і через опрацювання емоційного змісту шляхом створення нового творчого продукту.

Сучасні дослідження також підкреслюють значення метакогнітивних та саморегуляційних процесів у підтримці психологічного стану. Розвиток здатності до усвідомлення власних переживань, контролю емоцій та поведінки сприяє досягненню більш стабільного та адаптивного функціонування особистості (Mitsea et al., 2024). У цьому контексті психологічний стан розглядається як показник рівня психологічного благополуччя та ефективності внутрішніх механізмів саморегуляції. Саморегуляція може реалізовуватися через практичну дію, повторювані рухи, концентрацію на сенсорному досвіді, створення візуального або предметного результату.

Дослідження, що використовують сучасні технології аналізу психічних процесів, демонструють тісний зв'язок між емоційними станами та когнітивною ефективністю, зокрема в умовах психоемоційного напруження. Зміни настрою та емоційного фону безпосередньо впливають на якість мислення, концентрацію уваги та прийняття рішень, що підтверджує комплексний характер психологічного стану (Wang, 2025). Крім того, окремі підходи розглядають психологічний стан як результат взаємодії свідомих і несвідомих процесів, де емоції виступають своєрідним каналом зв'язку між різними рівнями психічної організації (Miranda, 2025). А це свідчить про те, що підтримка психологічного стану має враховувати можливість непрямого, образного або тілесно-практичного опрацювання переживань.

Емоційний фон розглядається як базова характеристика стану, що визначає загальну тональність переживань і впливає на інтенсивність реакцій на зовнішні стимули. Дослідження нейропсихологічних механізмів емоцій показують, що формуються через взаємодію фізіологічних, когнітивних і поведінкових процесів, що забезпечують цілісність переживання та його вплив на діяльність (Stanojlović et al., 2021). У цьому контексті емоційний компонент виступає індикатором актуального психічного балансу або його порушення.

Порушення емоційного балансу може проявлятися через посилення тривоги, напруження, емоційної нестійкості або відчуття виснаження. Натомість стабілізація емоційного фону пов'язана з появою відчуття безпеки, передбачуваності, внутрішнього спокою та здатності до включення в діяльність.

Рівень тривожності та стресу розглядається як один із ключових критеріїв оцінки психологічного стану, оскільки ці показники відображають ступінь напруження адаптаційних систем організму. Дані емпіричних досліджень свідчать про високу поширеність тривожних і стресових проявів у популяціях, що перебувають у складних життєвих умовах, а також про їхній тісний зв'язок із порушеннями психічного функціонування та зниженням якості життя (Vapoli et al., 2020). При цьому інтенсивність стресових реакцій залежить від індивідуальних ресурсів особистості та її здатності до психологічної адаптації. У практичному вимірі це означає, що зниження стресу може відбуватися через різні механізми: тілесне розслаблення, переключення уваги, ритмічну діяльність, зменшення хаотичності внутрішніх переживань, відновлення почуття контролю або осмислення травматичного досвіду. Для цього дослідження важливим є припущення, що творча діяльність із переважанням дрібної моторики може бути більш пов'язаною зі зниженням гострого напруження та стресу, тоді як діяльність із вираженим креативним компонентом може більшою мірою підтримувати відчуття відпочинку, смислу, емоційного вираження та суб'єктивного благополуччя.

Суб'єктивне благополуччя визначається як інтегральний показник, що відображає оцінку людиною власного життя, рівень задоволеності та емоційного комфорту. Дослідження довготривалих змін психічного стану показують, що навіть за наявності стійких симптомів тривоги чи депресії можливе збереження або поступове відновлення якості життя через адаптаційні механізми та соціальну підтримку (Oraas et al., 2020).

Творча діяльність може бути одним із таких ресурсів, оскільки дозволяє людині створювати щось власне, переживати продуктивність, формувати

простір особистої автономії та тимчасово виходити за межі травматичного або стресового контексту.

Адаптаційні ресурси особистості пов'язані зі здатністю ефективно реагувати на зміни середовища та підтримувати стабільність внутрішнього функціонування. Адаптаційні ресурси включають когнітивні стратегії, емоційну стійкість, соціальну підтримку та індивідуальний досвід подолання труднощів. У дослідженнях психічного здоров'я переміщених осіб підкреслюється, що наявність таких ресурсів знижує ризик розвитку тривожних і депресивних розладів, навіть за умов значного стресового навантаження (Demir, 2025). Це свідчить про необхідність врахування потенціалу особистості до відновлення. Адаптаційні ресурси можуть бути як зовнішніми, наприклад соціальна підтримка, доступ до безпечного середовища та стабільних умов життя, так і внутрішніми, зокрема здатність до самозаспокоєння, емоційної регуляції, рефлексії, символізації досвіду та створення нових смислів. Творча діяльність у цьому контексті може поєднувати зовнішній і внутрішній рівні ресурсу, оскільки організовує час, структурує поведінку, активізує увагу, залучає тілесні й емоційні процеси та створює простір для особистісного вираження.

Саморегуляція розглядається як механізм, що забезпечує контроль над емоційними та поведінковими реакціями, а також підтримання внутрішньої рівноваги. Дослідження ефективності психологічних інтервенцій демонструють, що розвиток навичок саморегуляції сприяє зниженню рівня тривожності та покращенню загального психічного стану через усвідомлення власних реакцій і здатність їх коригувати (Weerdmeester et al., 2019). У цьому аспекті психологічний стан постає як процес, що піддається зміні через цілеспрямовану діяльність самої особистості. Важливо, що саморегуляція може відбуватися через сенсомоторні дії. Наприклад, діяльність, яка передбачає повторювані рухи рук, роботу з матеріалом, ритмічне виконання простих операцій, може виконувати функцію стабілізації уваги та зниження внутрішнього напруження. Натомість діяльність, що потребує створення нового задуму, вибору образу, кольору, композиції або символічного змісту, може

залучати механізми креативного переосмислення й опрацювання емоційного досвіду.

Загальне ментальне здоров'я інтегрує всі зазначені компоненти та відображає рівень функціонування психіки в ширшому контексті життєдіяльності. Дані клінічних і популяційних досліджень вказують на високу поширеність поєднаних форм тривоги, депресії та посттравматичних симптомів, що значно ускладнює оцінку психологічного стану та потребує комплексного підходу до його аналізу (Aloni & Ben-Ari, 2024). Взаємозв'язок між різними проявами психічного неблагополуччя підкреслює необхідність розглядати психологічний стан як цілісну систему, де зміни в одному компоненті впливають на інші. Тому вивчення психологічного стану жінок в умовах війни потребує врахування рівня тривоги, стресу, суб'єктивного благополуччя, позитивного ментального здоров'я, наявності ресурсів саморегуляції та специфіки діяльності, яка може підтримувати або відновлювати психічну рівновагу.

Таким чином, структурний аналіз психологічного стану базується на взаємодії емоційного фону, рівня тривожності та стресу, суб'єктивного благополуччя, адаптаційних ресурсів, саморегуляції та загального ментального здоров'я. Психологічний стан є динамічним утворенням, яке змінюється під впливом зовнішніх обставин, індивідуального досвіду, способів інтерпретації подій і доступних ресурсів відновлення. Для подальшого дослідження особливе значення має розуміння того, що різні види діяльності можуть впливати на психологічний стан через різні механізми. Зокрема, діяльність із переважанням дрібної моторики та повторюваних дій може бути пов'язана із заземленням, стабілізацією уваги та зниженням стресу, тоді як діяльність із вираженим креативним компонентом може сприяти емоційному самовираженню, опрацюванню складного досвіду, відновленню смислів і підтримці суб'єктивного благополуччя.

1.2. Особливості психологічного стану жінок у сучасній Україні в умовах війни

Психоемоційний стан жінок в Україні в умовах тривалої війни формується під впливом постійної загрози життю, втрати стабільності та необхідності адаптації до радикально змінених життєвих обставин. Емпіричні дані свідчать про значне поширення симптомів тривожності, депресії та посттравматичного стресу серед цивільного населення, причому жіноча частина демонструє вищі показники психологічної вразливості порівняно з чоловіками (Yasenok et al., 2025). Підвищений рівень тривожності пов'язується з невизначеністю майбутнього, регулярним впливом інформації про загрози та втрати, а також необхідністю виконання декількох соціальних ролей у ситуації нестабільності. Для жінок в умовах війни психологічний стан часто визначається постійною відповідальністю за близьких, побут, дітей, підтримання сімейного функціонування та збереження власної працездатності в умовах хронічного напруження.

Психологічний стан жінок у воєнних умовах значною мірою залежить від рівня резильєнтності, яка визначає здатність зберігати внутрішню стійкість, відновлювати емоційну рівновагу та продовжувати виконувати життєво важливі функції попри тривалий стрес. У дослідженнях резильєнтності жінок підкреслюється, що її прояви залежать від соціальної підтримки, особистісних ресурсів, досвіду подолання криз і наявності смислових орієнтирів, які допомагають витримувати невизначеність воєнного часу (Богдановська, 2026). Значення резильєнтності також простежується в дослідженнях молоді, де наголошується, що здатність до психологічного відновлення формується через поєднання індивідуальної стійкості та підтримувального середовища (Іванова, 2024). У цьому контексті важливо враховувати, що резильєнтність підтримується через конкретні повсякденні дії, практики самодопомоги, способи емоційного розвантаження та активності, які повертають людині відчуття контролю й внутрішньої опори.

Особливої уваги потребує психологічний стан вагітних жінок і жінок у післяпологовий період, оскільки війна посилює тривожність, страх за дитину, напруження щодо майбутнього та потребу в стабільній медичній і psychosocial підтримці. Дослідження впливу війни на вагітних жінок вказує на підвищення емоційної напруги, порушення відчуття безпеки та зростання потреби у психологічному супроводі під час вагітності (Матохнюк & Оверчук, 2024). Психосоціальна допомога у вагітності та після пологів розглядається як важлива умова зниження стресу, профілактики емоційного виснаження та підтримки материнської адаптації в умовах війни (Гордієнко, 2024). У таких умовах особливого значення набувають м'які, доступні та безпечні способи саморегуляції, які можуть застосовуватися у повсякденному житті без значного фізичного чи емоційного навантаження. До таких способів можуть належати прості види ручної діяльності, повторювані дії, робота з матеріалом, а також творчі форми самовираження, що дозволяють жінці знижувати напруження, переключати увагу та відновлювати емоційний контакт із собою.

Вимушене переміщення виступає одним із найсильніших чинників погіршення психоемоційного стану жінок, оскільки поєднує втрату дому, соціальних зв'язків, звичного способу життя та відчуття контролю над власним майбутнім. Дослідження емоційно-психологічного стану вимушено переміщених жінок показує наявність виражених проявів тривоги, напруження, пригніченості та труднощів адаптації до нових умов життя (Хараджи & Федоренко, 2024). У цьому контексті психологічна вразливість посилюється необхідністю швидко відновлювати побут, роботу, соціальні контакти та безпеку для себе й родини. Втрата звичного простору також означає втрату повсякденних ритуалів і діяльностей, які раніше підтримували відчуття стабільності.

Окрему групу ризику становлять жінки, які виховують дітей без партнера, оскільки самотійне материнство в умовах війни супроводжується підвищеним рівнем відповідальності, фінансового навантаження та емоційного виснаження. Феномен самотнього материнства в сучасній Україні розглядається як

соціально-психологічна ситуація, у якій жінка часто змушена поєднувати функції матері, основного джерела підтримки дитини та особи, відповідальної за матеріальне забезпечення родини (Карпенко, 2025). За умов війни ці ролі ускладнюються постійним стресом, ризиком втрати роботи, нестачею допомоги та необхідністю приймати рішення в ситуації невизначеності. У таких обставинах жінка може мати обмежений доступ до повноцінного відпочинку, тому особливо важливими стають короткі та доступні способи психологічного відновлення, які можна інтегрувати у щоденний побут. Діяльність, що передбачає повторювані рухи, дрібну моторику або створення простих виробів, може виконувати функцію короточасної стабілізації стану, тоді як більш креативні форми творчості можуть підтримувати відчуття особистої значущості та емоційного самовираження.

Рівень тривоги у жінок також залежить від регіону проживання та ступеня наближеності до бойових дій. Порівняльний аналіз тривожності у вагітних жінок із прифронтових і тилкових регіонів України показує, що близькість до зони небезпеки посилює страх, емоційне напруження та відчуття незахищеності (Гребонько & Причепа, 2025). Постійний вплив сигналів небезпеки, повітряних тривог, новин про обстріли або втрати підтримує стан очікування загрози, що виснажує нервову систему та ускладнює відновлення. За таких умов психологічна підтримка має бути спрямована на формування регулярних механізмів самозаспокоєння, заземлення, тілесної стабілізації та повернення уваги до безпечної дії.

Психоемоційні реакції жінок у війні мають спільні риси з реакціями інших вікових і соціальних груп, проте жіночий досвід часто ускладнюється материнськими, сімейними та доглядовими функціями. Дослідження психологічного та емоційного стану молодих осіб під час військових конфліктів показує, що тривожність, емоційна нестійкість, напруження та зниження відчуття контролю є характерними проявами психіки в умовах загрози (Пасхін, 2025). Для жінок ці прояви можуть набувати більшої інтенсивності через необхідність справлятися з власним стресом і підтримувати близьких. Подвійна

спрямованість психологічного навантаження – на себе та на інших – часто призводить до того, що власні потреби жінки у відпочинку, емоційному вираженні та самовідновленні відсуваються на другий план. Відповідно, особливого значення набувають такі активності, які дозволяють жінці повертати увагу до власного стану.

Стрес у воєнних умовах набуває хронічного характеру та супроводжується накопиченням психоемоційного напруження, що поступово виснажує адаптаційні ресурси. Дані досліджень демонструють, що значна частина українців, які звертаються по психологічну допомогу, характеризуються високим рівнем дистресу та ризиком розвитку депресивних станів, причому найбільш уразливими виявляються особи, які пережили вимушене переміщення або безпосередній вплив воєнних подій (Asanov et al., 2022). У таких умовах стрес перестає бути короткочасною реакцією та трансформується у стійкий фон психічного функціонування, що впливає на когнітивні процеси, емоційне реагування та поведінкові стратегії. Хронічний характер стресу потребує регулярних механізмів його зниження. У цьому контексті діяльність, яка активізує дрібну моторику, ритмічні рухи й концентрацію на конкретній дії, може розглядатися як один із механізмів саморегуляції, оскільки сприяє переключенню уваги з тривожних думок на послідовність рухів, матеріал і тілесні відчуття.

Депресивні прояви виявляються через зниження життєвого тону, втрату інтересу до діяльності та відчуття безнадійності, що посилюється тривалим перебуванням у ситуації небезпеки. Особливу роль відіграють фактори соціальної ізоляції, розлуки з близькими та погіршення матеріального становища, які посилюють негативні емоційні переживання та знижують рівень суб'єктивного благополуччя (Buchcik et al., 2023). Зв'язок між депресією, тривожністю та якістю життя вказує на системний характер психоемоційних порушень, які формуються в умовах війни. У такому контексті важливими стають активності, що поступово повертають людині відчуття інтересу, залученості та здатності створювати щось значуще.

Посттравматичні симптоми виступають окремим виміром психологічного стану, що відображає глибину пережитого досвіду. Дослідження серед українських студентів показують стійке зростання рівня тривоги, депресії та стресу протягом тривалого періоду війни, що свідчить про накопичувальний ефект травматичних впливів (Kolisnyk et al., 2025). Характерними проявами є нав'язливі спогади, підвищена збудливість, емоційне виснаження та труднощі з концентрацією уваги, що ускладнює повсякденне функціонування. У випадку жінок травматичний досвід може поєднуватися з переживанням втрат, вимушеного переміщення, страху за дітей, руйнуванням сімейних планів і необхідністю адаптуватися до нових ролей. За таких умов важливими стають способи безпечного опрацювання переживань. Креативна діяльність може виконувати функцію символізації травматичного досвіду, оскільки дозволяє виразити складні емоції через образ, колір, форму, матеріал або сюжет.

Відчуття безпеки зазнає суттєвих змін під впливом постійної загрози, що проявляється у формуванні стійкого очікування небезпеки та втраті довіри до стабільності навколишнього середовища. Дослідження психічного здоров'я в умовах війни підкреслюють, що переживання втрати контролю над життям є одним із ключових факторів психологічного дистресу, який впливає на здатність до планування та прийняття рішень (Kelly, 2022). Для жінок цей аспект ускладнюється відповідальністю за дітей та сім'ю, що підсилює емоційне навантаження. Втрата контролю є однією з центральних характеристик воєнного досвіду, тому психологічно важливими стають дії, у яких людина може відновити хоча б локальне відчуття впливу: обрати матеріал, послідовність дій, форму виробу, колір, темп роботи або кінцевий задум. Навіть невеликий завершений результат може підтримувати відчуття впорядкованості й особистої ефективності.

Психоемоційне виснаження формується як наслідок тривалого перебування у стані напруження та недостатнього відновлення ресурсів. Дослідження серед українських науковців у період війни вказують на високий рівень тривоги, вигорання та почуття ізольованості, що відображає загальну

тенденцію до зниження психічної стійкості навіть у професійно активних групах (Tsybuliak et al., 2025). Це свідчить про системний характер виснаження, який охоплює різні сфери життєдіяльності. Для жінок психоемоційне виснаження може проявлятися у втраті відчуття власних потреб, емоційній притупленості, роздратованості, труднощах із відпочинком і постійному відчутті внутрішньої напруги. У цьому контексті творча діяльність може бути важливою тому, що створює простір для регулярного, доступного й особистісно значущого відновлення.

Зниження суб'єктивного благополуччя проявляється у негативній оцінці власного життя, втраті відчуття задоволеності та емоційного комфорту. Дослідження серед українських біженців показують, що високий рівень психологічного дистресу поєднується з порушенням копінг-стратегій та обмеженими можливостями для відновлення психоемоційного балансу (Długosz, 2023). Суб'єктивне благополуччя в умовах війни знижується через втрату звичних джерел радості, відпочинку, самореалізації та соціальної включеності. Тому підтримка благополуччя має включати активності, які повертають людині позитивні переживання, естетичний досвід, відчуття продуктивності, самовираження та внутрішнього наповнення. У цьому аспекті креативні форми творчості можуть бути особливо важливими, оскільки створюють можливість для переживання радості, інтересу, краси та особистісного сенсу.

Переміщення супроводжується різкою зміною соціального середовища, втратою звичних умов життя та необхідністю швидкої адаптації до нових обставин, що істотно підвищує ризик розвитку тривожних і депресивних станів. Дані досліджень серед українських біженців свідчать про високий рівень психологічного дистресу, який пов'язується з пережитим травматичним досвідом, невизначеністю правового статусу та складнощами інтеграції у нове середовище (Chudzicka-Czupała et al., 2026). У таких умовах порушується відчуття стабільності та контролю, що посилює емоційне напруження. Для жінок, які перебувають у статусі тимчасового захисту або вимушеного

переміщення, творча діяльність може набувати додаткового значення як спосіб збереження ідентичності та зв'язку з власною культурою, домом, родинними традиціями або особистою історією. Наприклад, рукоділля, малювання, створення декоративних виробів чи інші форми творчості можуть підтримувати відчуття безперервності життя попри зміну країни, мови, соціального оточення та побутових умов.

Розлука з близькими та руйнування звичних соціальних зв'язків виступають окремим фактором психологічної вразливості. Втрата підтримки з боку сім'ї або вимушене розділення родин створює ситуацію емоційної ізоляції, що ускладнює переживання стресових подій. Емпіричні дані вказують на те, що переживання втрати та розриву соціальних зв'язків прямо пов'язані з підвищенням рівня тривожності та депресії, особливо у випадках, коли жінки змушені самотійно нести відповідальність за дітей (Urbański et al., 2023). У цьому контексті соціальні зв'язки виконують функцію психологічного ресурсу, втрата якого значно знижує адаптаційні можливості. Творча діяльність може частково компенсувати дефіцит підтримувального середовища, якщо має соціальний вимір: участь у творчих групах, майстер-класах, волонтерських ініціативах, спільному рукоділлі або обміні творчими результатами. У такому випадку творчість виступає каналом відновлення соціальної включеності.

Фінансова нестабільність та зміна соціально-економічного статусу також впливають на психологічний стан, формуючи додаткове навантаження. Втрата роботи, зниження доходів або невідповідність кваліфікації новим умовам працевлаштування створюють хронічне відчуття невпевненості, що підсилює стресові реакції та знижує рівень суб'єктивного благополуччя. Дослідження серед українських жінок-біженок демонструють, що наявність стабільної зайнятості асоціюється з нижчим рівнем депресивних проявів і більш високим рівнем психологічного благополуччя, тоді як відсутність роботи виступає фактором ризику (Chudzicka-Czupala et al., 2026). У цьому вимірі творча діяльність може мати подвійне значення: з одного боку, може бути способом психологічного відновлення та підтримки емоційного стану, з іншого —

потенційним простором самореалізації, професійного переорієнтування або додаткової зайнятості. Проте в межах психологічного аналізу важливо насамперед враховувати її ресурсну функцію, тобто здатність підтримувати активність, відчуття компетентності та віру у власну спроможність діяти.

Особливого значення набуває виконання материнських і сімейних ролей, які в умовах війни зазнають трансформації та ускладнення. Жінки часто беруть на себе функції забезпечення безпеки дітей, організації побуту в нових умовах та емоційної підтримки членів родини, що призводить до підвищеного рівня відповідальності та психоемоційного навантаження. Дослідження перинатального періоду серед жінок, які пережили війну та переміщення, вказують на високий рівень тривожності, посттравматичних симптомів і депресії, що обумовлено поєднанням біологічних, психологічних та соціальних факторів, що свідчить про особливу вразливість жінок у періоди, пов'язані з материнством (Rodríguez-Muñoz et al., 2023). Материнські та сімейні ролі можуть обмежувати можливість жінки приділяти час власному відновленню, тому важливо розглядати такі форми творчої активності, які можуть бути включені у повсякденне життя, не потребують складної організації та забезпечують емоційне розвантаження, тілесну стабілізацію або креативне самовираження.

Поряд із чинниками ризику важливу роль відіграють механізми адаптації, серед яких провідне місце займають копінг-стратегії. Дослідження показують, що використання проблемно-орієнтованих стратегій, пов'язаних із активним пошуком рішень і залученням ресурсів, сприяє зниженню рівня психологічного дистресу, тоді як уникнення або пасивні стратегії пов'язані з погіршенням психоемоційного стану (Urbański et al., 2023). Таким чином, характер копінг-поведінки виступає важливим предиктором адаптації до умов війни. У цьому контексті творча діяльність може розглядатися як один із можливих адаптивних копінг-ресурсів, якщо сприяє зниженню напруження, емоційному вираженню, відновленню контролю або підтримці життєвої активності.

Так, важливо розрізняти різні механізми такої дії. Діяльність, що ґрунтується переважно на дрібній моториці, ритмічності й повторюваності, може мати більш виражений заспокійливий і стабілізаційний ефект. Натомість діяльність, яка потребує створення нового задуму, образу чи символічного продукту, може бути більш пов'язаною з осмисленням досвіду, відпочинком, емоційним самовираженням і підтримкою суб'єктивного благополуччя.

Соціальна підтримка розглядається як один із ключових захисних факторів, що пом'якшує негативний вплив стресових подій. Наявність підтримуючих відносин, доступ до інформації та допомоги сприяють відновленню відчуття контролю та безпеки, а також знижують рівень тривожності. Ефективність психосоціальних інтервенцій підтверджується дослідженнями, які демонструють зниження рівня стресу, тривожності та депресії за умови участі у програмах психологічної підтримки, що включають розвиток навичок самодопомоги та соціальної взаємодії (Poudel-Tandukar et al., 2024). Доступ до психологічної допомоги стає важливим ресурсом, який дозволяє підвищити рівень саморегуляції та адаптації. При цьому не всі жінки мають постійний доступ до професійної психологічної допомоги, тому особливого значення набувають доступні форми самопідтримки, які можуть застосовуватися самостійно або в межах спільнот. Творча діяльність у цьому контексті може поєднувати індивідуальний і соціальний ресурси, а саме може бути способом внутрішньої стабілізації, але також може створювати умови для комунікації, підтримки, обміну досвідом і формування нового кола взаємодії.

Таким чином, психологічний стан жінок у воєнних умовах визначається складною взаємодією факторів вразливості та адаптаційних ресурсів. Вимушене переміщення, розлука з близькими, фінансова нестабільність і підвищене навантаження у сімейних ролях формують підґрунтя для розвитку психоемоційних порушень, тоді як соціальна підтримка, ефективні копінг-стратегії, зайнятість і доступ до психологічної допомоги сприяють збереженню психічного здоров'я та відновленню внутрішньої рівноваги. У межах цього дослідження важливо також враховувати, що підтримка

психологічного стану жінок може здійснюватися через різні види творчої діяльності, які мають неоднакові психологічні механізми впливу. Діяльність із переважанням дрібної моторики, повторюваності та ритмічності може виступати засобом заземлення, стабілізації уваги та зниження стресу, тоді як діяльність із вираженим креативним компонентом може сприяти опрацюванню травматичного досвіду, відновленню смислів, переживанню відпочинку, самовираженню та підвищенню суб'єктивного благополуччя.

1.3. Творча діяльність як ресурс підтримки психологічного стану жінок в умовах війни

Творча діяльність у контексті психічного функціонування розглядається як спосіб опосередкованого впливу на емоційні процеси через символічне відображення внутрішнього досвіду. Дослідження показують, що залучення до візуального мистецтва активізує нейронні механізми, пов'язані з емоційною регуляцією та винагородою, що сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження та стабілізації настрою (Baker, 2025). У межах цього дослідження важливо підкреслити, що творча діяльність не є однорідним явищем, оскільки різні її види можуть впливати на психологічний стан через різні механізми. Частина творчих занять ґрунтується переважно на повторюваних рухах, сенсорній взаємодії з матеріалом, дрібній моториці та ритмічності дій, що може мати заспокійливий і стабілізаційний ефект.

Інша частина творчої діяльності передбачає створення нового задуму, образу, композиції, сюжету або символічного продукту, що активізує креативність, емоційне самовираження та смислове опрацювання досвіду.

У воєнних умовах творчість набуває значення практики психологічної саморегуляції, оскільки дозволяє людині структурувати переживання, знижувати інтенсивність тривоги та відновлювати контакт із власними ресурсами. Арттерапевтичні групи психологічної підтримки для жінок орієнтовані на розвиток навичок саморегуляції через образ, колір, символ, тілесне відчуття та безпечне групове обговорення, що сприяє поступовому

зменшенню емоційного напруження (Луценко, 2025). Важливо, що творча діяльність може виконувати функцію підтримки через сам процес виконання дії. Наприклад, в'язання, вишивання, ліплення, розфарбовування, створення простих декоративних елементів або повторювані рухи пензлем можуть діяти як механізм заземлення, коли увага жінки переноситься з тривожних думок на конкретну дію, рух, фактуру матеріалу, ритм і послідовність виконання. Натомість створення тематичної картини, авторського виробу, нового образу або символічної композиції може мати глибший креативний і смисловий потенціал, оскільки дозволяє виразити переживання, які складно передати словами.

Важливим напрямом підтримки жінок у період війни є танцювально-рухова терапія, яка поєднує тілесне вираження, емоційне розвантаження та відновлення відчуття контролю над власним тілом. У дослідженнях танцювально-рухової терапії підкреслюється, що рух допомагає жінкам опрацьовувати напруження, пов'язане з тривогою, страхом і травматичним досвідом, а також сприяє поверненню відчуття життєвості та тілесної присутності (Мілютіна & Бибка, 2025). Це особливо значуще в умовах воєнного стресу, коли психоемоційне напруження часто накопичується на тілесному рівні. У цьому аспекті тілесно-рухові практики мають спільні риси з тими видами творчої діяльності, де провідним механізмом є робота з тілом, рухом і сенсорним досвідом. Дрібна моторика, ритмічні рухи рук, повторюване виконання дій і зосередження на матеріалі можуть допомагати стабілізувати психоемоційний стан через повернення уваги до тілесного відчуття «тут-і-тепер».

Творчі методи мають виражений потенціал у роботі з переживанням втрати та невизначеної втрати, що є поширеним досвідом для жінок під час війни. Арттерапевтичні підходи, застосовані у проєктах підтримки жінок із травматичним досвідом, сприяють вираженню болючих переживань у символічній формі, зниженню інтенсивності внутрішнього напруження та поступовому поверненню здатності до емоційного відновлення (Молчанова, 2025). У цьому контексті творчість створює простір, де втрата може бути

осмислена без прямого тиску вербалізації. Особливо важливо, що креативна діяльність дозволяє надати йому певної форми. Через образ, колір, сюжет, композицію або створення предмета жінка може символічно структурувати те, що в реальному житті сприймається як хаотичне, загрозливе або неконтрольоване.

Проблема резильєнтності жінок із травматичним досвідом втрати тісно пов'язана з можливістю відновлення внутрішніх опор і смислової цілісності. Дослідження жінок, які пережили втрату внаслідок воєнних дій, показує, що резильєнтність формується через поєднання особистісних ресурсів, підтримувального середовища та здатності поступово інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію (Малімон & Пархоменко, 2025). Творча діяльність може підтримувати цей процес, оскільки допомагає надати переживанням форму, з якою жінка здатна взаємодіяти. При цьому різні види творчості можуть бути корисними на різних етапах психологічного відновлення. У періоди гострого напруження більш доступними можуть бути прості, повторювані та сенсорно зрозумілі дії, пов'язані з дрібною моторикою. Натомість у періоди, коли жінка має більше внутрішнього ресурсу для осмислення досвіду, більш значущими можуть ставати творчі практики, які передбачають створення нового образу, символу або авторського продукту.

Психологічне благополуччя в умовах війни потребує підтримки здатності людини діяти, планувати та зберігати суб'єктивне відчуття ефективності. Практичні дослідження зміцнення психологічного благополуччя в умовах війни підкреслюють значення ресурсних практик, самопідтримки та активного залучення до значущої діяльності, що допомагає зменшувати дезорганізувальний вплив стресу (Никоненко & Шевченко, 2023). Творчість у цьому сенсі може розглядатися як одна з форм активної самопідтримки, що поєднує емоційне відновлення та переживання власної дієздатності. Якщо стрес часто пов'язаний із втратою контролю, то творча дія повертає людині можливість щось обирати, змінювати, завершувати й бачити результат власної

активності. Навіть невеликий завершений виріб, малюнок або елемент декору може підтримувати відчуття впорядкованості та особистої ефективності.

Психологічний супровід у кризових умовах спрямовується на гармонізацію психологічного здоров'я через розвиток рефлексії, емоційної стабілізації та підтримку професійної або особистісної ресурсності. У роботі з педагогічними працівниками акцентується важливість системного психологічного супроводу, який допомагає зменшувати напруження, підтримувати адаптацію та запобігати виснаженню (Павлюк, 2026). Ці положення є значущими для аналізу творчої діяльності, оскільки творчі практики можуть бути складовою ширшої системи психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання. У цьому контексті творчість може застосовуватися як індивідуально, так і в груповому форматі, а її ефективність залежить від того, який механізм є провідним: заспокоєння через повторювану дію, тілесне заземлення через дрібну моторику, емоційне самовираження через образ або смислове переосмислення досвіду через створення нового творчого продукту.

Окремого значення набуває психопрофілактичний потенціал творчості, пов'язаний із підтримкою художньо обдарованої особистості та збереженням її психологічної рівноваги. Психопрофілактичні аспекти підтримки творчо обдарованої людини вказують на необхідність створення умов, у яких творча активність сприяє самовираженню, внутрішньому розвитку та зниженню ризику емоційного перенапруження (Завгородня, 2023). Це дозволяє розглядати творчість як засіб довготривалої підтримки психологічного здоров'я. У межах цього дослідження творчість розглядається ширше – як доступна форма активності, до якої можуть залучатися жінки з різним рівнем підготовки. Тому важливо враховувати як висококреативні форми творчості, так і прості ручні практики, що не потребують складного задуму, але можуть мати стабілізаційний вплив на психологічний стан.

Творча діяльність також пов'язана з питанням жіночої самореалізації, оскільки допомагає підтримувати відчуття особистої значущості, активності та

включеності у соціальне життя. Дослідження психологічних умов самореалізації жінок у громадських організаціях показує, що важливими чинниками є можливість проявляти ініціативу, отримувати підтримку, брати участь у спільній діяльності та відчувати власний внесок у соціальне середовище (Навроцька & Орап, 2025). У воєнних умовах самореалізація жінок може бути ускладнена через вимушене переміщення, зміну професійних планів, руйнування звичних соціальних зв'язків, посилення сімейного навантаження та необхідність постійної адаптації. Творча діяльність у такому контексті може допомагати зберігати відчуття особистої активності, навіть якщо інші сфери життя тимчасово обмежені або нестабільні.

Практичні аспекти оптимізації психологічної самореалізації жінок підкреслюють значення активної участі у значущій діяльності, розвитку внутрішніх ресурсів і створення умов для особистісного розкриття (Навроцька, 2025). Творча діяльність відповідає цим завданням, оскільки дозволяє поєднати емоційне самовираження, соціальну взаємодію та відновлення відчуття сенсу. Для жінок в умовах війни це стає важливим чинником підтримки психологічного стану, оскільки допомагає не втрачати контакт із власною ідентичністю та життєвою перспективою. При цьому креативна діяльність, що передбачає створення нового, може бути особливо важливою для відновлення суб'єктності, адже жінка формує задум, приймає естетичні рішення, вкладає у продукт власний зміст і переживає себе авторкою створеного.

Здатність творчості до зниження напруження пов'язується з її впливом на фізіологічні та когнітивні аспекти стресу. Емпіричні спостереження свідчать, що участь у творчих практиках, зокрема малюванні або роботі з матеріалами, сприяє зменшенню рівня тривоги та відновленню концентрації уваги, що опосередковано впливає на загальний психоемоційний стан (Kaimal et al., 2020). Включення сенсорного досвіду та ритмічності дій у процесі творчості створює умови для зниження внутрішнього напруження та переходу до більш стабільного емоційного стану.

Повторювані рухи рук, контакт із фактурою матеріалу, ритмічне нанизування, в'язання, вишивання, ліплення або малювання простих елементів можуть зменшувати хаотичність внутрішніх переживань, оскільки психічна активність переключається на конкретну, передбачувану та контрольовану дію.

Важливим аспектом творчої діяльності є можливість вербалізації та символізації переживань, які складно виразити у звичайній комунікації. Дослідження, присвячені використанню експресивних мистецьких практик, демонструють, що створення образів, текстів або рухів дозволяє інтегрувати травматичний досвід та зменшити його інтенсивність через надання йому структурованої форми (Law et al., 2023). У цьому контексті творчість виступає як інструмент опрацювання емоцій, що сприяє зниженню внутрішнього напруження та покращенню психологічного самопочуття. Цей механізм особливо стосується тих видів діяльності, де є виражений креативний компонент: створення тематичної картини, авторського виробу, колажу, тексту, композиції або символічного образу. На відміну від монотонного виконання вже знайомої дії, діяльність потребує внутрішнього вибору, уяви, асоціацій і смислового наповнення, тому може бути більш пов'язаною з опрацюванням травматичного досвіду та відновленням особистісного сенсу.

Саморегуляційний потенціал творчої діяльності пов'язується з її здатністю формувати відчуття контролю над власними емоційними реакціями. Залучення до процесу створення передбачає активну позицію суб'єкта, що дозволяє спрямовувати увагу, структурувати переживання та впливати на їх інтенсивність. Дослідження арт-терапевтичних практик вказують на те, що регулярна участь у творчій діяльності сприяє формуванню навичок емоційної регуляції, що проявляється у зниженні симптомів тривоги та покращенні здатності до адаптації в умовах стресу (Usiskin & Lloyd, 2020). У цьому процесі важливим є створення безпечного простору, у якому особистість може експериментувати з формами вираження без ризику оцінювання.

У випадку діяльності з переважанням дрібної моторики саморегуляція забезпечується через ритм, повторюваність, тілесне відчуття та

передбачуваність дії. У випадку креативної діяльності реалізується через усвідомлення, вибір, символізацію, емоційне вираження та створення нового змісту.

Творча діяльність також пов'язана з відновленням відчуття внутрішньої цілісності, яке порушується внаслідок тривалого психоемоційного навантаження. Дослідження показують, що включення у процеси уяви, символізації та самовираження сприяє формуванню нових смислових зв'язків між досвідом та його інтерпретацією, що позитивно впливає на психологічний стан (Czamanski-Cohen, 2021). У результаті відбувається поступове відновлення внутрішньої рівноваги та зниження емоційної фрагментації. Для жінок, які переживають наслідки війни, це має особливе значення, оскільки травматичний досвід часто порушує відчуття безперервності життя, стабільності власної ідентичності та передбачуваності майбутнього. Креативне створення нового продукту може допомагати символічно поєднувати минулий досвід, теперішні переживання та уявлення про майбутнє.

Окрему роль відіграє переживання залученості та концентрації у процесі творчості, що супроводжується зменшенням інтенсивності негативних думок і тривожних очікувань. Дослідження стану залученості у творчій діяльності демонструють, що пов'язаний із покращенням емоційного самопочуття та зниженням рівня психологічного дистресу, оскільки увага спрямовується на поточний досвід (Baker, 2025). Цей механізм сприяє тимчасовому відновленню психічного балансу та створює умови для подальшої адаптації. Стан залученості може виникати як у процесі монотонної ручної діяльності, так і під час творчого пошуку. Однак у першому випадку частіше пов'язаний із заспокоєнням, ритмом і стабілізацією уваги, а в другому – з інтересом, уявою, переживанням новизни та емоційним включенням у створення продукту.

Участь у мистецьких і культурних практиках пов'язується з посиленням суб'єктивного благополуччя, розвитком практичних навичок, формуванням підтримувальних зв'язків і можливістю знайти власний голос у ситуації вимушеної втрати стабільності (Stevenson & Alzyood, 2025). Для жінок, які

переживають наслідки війни, творчість може виконувати ресурсну функцію через поєднання емоційного відновлення, відчуття продуктивності та поступового повернення до діяльності, що має особистісний сенс. У цьому аспекті важливо враховувати, що різні види творчої активності можуть бути пов'язані з різними показниками психологічного стану. Наприклад, заняття, що мають повторюваний і сенсомоторний характер, можуть більшою мірою впливати на зниження стресу й тривожного напруження, тоді як креативні практики, пов'язані зі створенням нового, можуть сильніше підтримувати відчуття відпочинку, суб'єктивного благополуччя, самовираження та внутрішнього наповнення.

Зв'язок творчої діяльності з ідентичністю особливо помітний у тих практиках, де використовуються культурно значущі матеріали, образи або форми самовираження. Рукоділля, шиття, вишивка та інші форми роботи з тканиною можуть підтримувати відчуття спадкоємності, належності до власної культури та збереження особистої історії в умовах переміщення або втрати звичного середовища (Atiyeh et al., 2025). Для жінок діяльність має значення як форма збереження зв'язку з власним досвідом, родинною пам'яттю та уявленням про себе. Тобто, навіть у межах рукоділля можуть існувати різні психологічні механізми. Наприклад, повторюване в'язання за знайомою схемою може виконувати переважно стабілізаційну функцію, тоді як створення нового авторського виробу, вибір складної композиції, кольорів або символічного орнаменту може мати більш виражений креативний і смисловий вплив.

Творчі практики також сприяють соціальній залученості, оскільки створюють умови для взаємодії без необхідності одразу вербалізувати травматичний досвід. Групове малювання, спільне створення виробів або участь у мистецьких майстернях допомагають зменшувати соціальну ізоляцію, підвищувати самооцінку та формувати відчуття безпечної присутності поруч з іншими людьми (Bryant & Suleman, 2024). Це має особливе значення для жінок, які через війну втратили частину соціальних опор і потребують поступового відновлення довіри до міжособистісної взаємодії. Груповий формат творчості

також може поєднувати різні механізми впливу: спільна ритмічна ручна діяльність знижує напруження та полегшує контакт, а креативне обговорення створених образів допомагає поступово ділитися переживаннями у безпечній формі.

У контексті вимушеного переміщення творчість може підтримувати адаптацію через формування нових соціальних ролей і спільнот. Дослідження групових інтервенцій для жінок, які пережили насильство та міграційний досвід, показує позитивні зміни у вимірах благополуччя та зменшення посттравматичних проявів після участі у творчо орієнтованих групах (Benoît et al., 2020). У таких програмах важливим є поєднання безпечного середовища, культурної чутливості та можливості поступово відновлювати контакт із власними переживаннями через образ, матеріал або спільну дію. Для жінок у статусі тимчасового захисту або вимушеного переміщення творчість може допомагати зберігати зв'язок із власною культурною та особистою ідентичністю.

Мистецька діяльність у кризових умовах також пов'язується з відновленням гідності, людяності та відчуття спільності. Практичний досвід роботи з біженцями та внутрішньо переміщеними особами показує, що мистецтво може підтримувати резильєнтність, розширювати простір взаємної підтримки та допомагати людям відчувати себе учасниками спільного процесу (Speiser et al., 2024). Для жінок в умовах війни це важливо через потребу зберігати внутрішню опору та здатність діяти попри невизначеність. Участь у творчих практиках може також зменшувати відчуття пасивності, яке часто виникає внаслідок травматичного досвіду, оскільки процес створення передбачає активну позицію, вибір і поступове досягнення результату.

Окреме значення мають цифрові мистецькі формати, які дозволяють підтримувати зв'язок між людьми, розділеними кордонами, евакуацією або зміною місця проживання. Проєкти цифрової творчості з біженцями демонструють, що поєднання мистецького самовираження й цифрової грамотності може посилювати агентність, давати можливість розповідати власні

історії та створювати альтернативу досвіду соціального виключення (Aljouni et al., 2023). В умовах війни формати можуть бути важливими для жінок, які мають обмежений доступ до очних груп або перебувають у різних країнах. Цифрова творчість також може мати як креативний, так і стабілізаційний потенціал: з одного боку, дозволяє створювати нові образи, тексти або візуальні історії, а з іншого – забезпечує структуровану діяльність, у якій жінка може зосередитися на конкретному завданні та отримати завершений результат.

Творчість також може підтримувати адаптацію через розвиток відчуття безпеки, надії та колективної ефективності. Арт-терапевтичні інтервенції, побудовані за принципами психологічної першої допомоги, демонструють потенціал мистецтва для зміцнення пов'язаності, уявлення про безпечний простір і підтримки віри у власну здатність справлятися з кризовими обставинами (Lee et al., 2023). У цьому аспекті творчість виконує стабілізувальну функцію, оскільки допомагає відновлювати базове відчуття опори через прості, зрозумілі та доступні дії.

Аналіз мистецьких інтервенцій для жінок і дівчат із досвідом біженства підкреслює значення символу, метафори, тілесного й візуального самовираження для посилення агентності та соціальної справедливості (Skutme & Hogan, 2023). Для жінок, які живуть у реальності війни, це дозволяє осмислювати власний досвід без редукції до травматичних подій і підтримувати ширше бачення себе як людини з минулим, теперішнім і майбутнім. У цьому контексті креативність виступає як психологічний механізм переосмислення реальності, пошуку альтернативних способів вираження та відновлення суб'єктної позиції.

Узагальнення досліджень мистецьких інтервенцій для біженців і шукачів притулку вказує на їхній позитивний вплив на емоційне, психологічне та соціальне благополуччя, а також на поведінкову адаптацію (Gong & Yang, 2025). Це дає підстави розглядати творчу діяльність як важливий ресурс підтримки жінок в умовах війни, оскільки поєднує відновлення внутрішньої ресурсності, збереження ідентичності, формування соціальних контактів і підтримку

суб'єктивного благополуччя. Так, для подальшого емпіричного аналізу принципово важливо розмежовувати різні види творчої діяльності за провідними механізмами психологічного впливу.

Діяльність із переважанням дрібної моторики, повторюваності та ритмічності може бути більш пов'язаною зі зниженням стресу, стабілізацією уваги, заземленням і тілесною саморегуляцією. Натомість діяльність із вираженим креативним компонентом, яка передбачає створення нового задуму, образу або символічного продукту, може бути більш пов'язаною з відпочинком, емоційним самовираженням, опрацюванням травматичного досвіду, відновленням смислів і підвищенням суб'єктивного благополуччя.

Висновки до розділу I

У ході теоретичного аналізу було встановлено, що психологічний стан особистості є складним, динамічним та багатовимірним утворенням, яке відображає актуальний рівень функціонування психіки в конкретних життєвих обставинах. Було з'ясовано, що психологічний стан формується під впливом як зовнішніх умов, так і внутрішніх способів їх осмислення, тому в умовах тривалого стресу особливого значення набувають ресурси, які дозволяють людині стабілізувати емоційний стан, відновлювати відчуття контролю та підтримувати внутрішню рівновагу.

Встановлено, що психологічний стан жінок у сучасній Україні в умовах війни формується під впливом комплексу стресогенних чинників, серед яких провідними є постійна загроза життю, невизначеність майбутнього, інформаційне перевантаження, вимушене переміщення, розлука з близькими, фінансова нестабільність, зміна соціального статусу та підвищене навантаження у сімейних і материнських ролях. Теоретичний аналіз показав, що жінки в умовах війни часто перебувають у ситуації подвійного психологічного навантаження: з одного боку, переживають власний страх, тривогу, втрату стабільності та виснаження, а з іншого – змушені підтримувати дітей, близьких, організовувати побут і приймати рішення в умовах невизначеності.

Разом із тим було встановлено, що психологічний стан жінок у воєнних умовах залежить від наявності адаптаційних ресурсів. До таких ресурсів належать резильєнтність, соціальна підтримка, ефективні копінг-стратегії, доступ до психологічної допомоги, зайнятість, можливість самореалізації та включення у значущу діяльність. Особливе значення мають ті форми активності, які можуть бути доступними у повсякденному житті, не потребують складної організації та допомагають жінці відновлювати контакт із власним станом, знижувати напруження, підтримувати відчуття контролю й особистої дієздатності.

Також було з'ясовано, що творчість може сприяти емоційній регуляції, зниженню психоемоційного напруження, відновленню концентрації уваги, переживанню залученості, підтримці суб'єктивного благополуччя, збереженню ідентичності та формуванню соціальних зв'язків. Творча діяльність дає можливість жінці структурувати внутрішній досвід, символічно виразити складні переживання, відновити відчуття авторства, активності та особистісного сенсу.

У ході аналізу було встановлено, що творча діяльність не є однорідним явищем, оскільки різні її види можуть впливати на психологічний стан через різні механізми. Діяльність із переважанням дрібної моторики, повторюваності, ритмічності та сенсорної взаємодії з матеріалом може виконувати функцію заземлення, тілесної саморегуляції, стабілізації уваги та зниження стресу. До таких занять можна віднести в'язання, вишивання, ліплення простих форм, розфарбовування, повторювані декоративні дії або інші ручні практики, де важливим є процес ритмічної, передбачуваної та контрольованої дії.

Окремо було встановлено, що діяльність із вираженням креативним компонентом має інший психологічний потенціал. Діяльність може бути більш пов'язаною з опрацюванням травматичного досвіду, символізацією складних емоцій, відновленням смислів, переживанням відпочинку, самореалізацією та підтримкою суб'єктивного благополуччя. На відміну від монотонної ручної

діяльності, креативна творчість активізує уяву, вибір, естетичне рішення, особистісне значення та відчуття авторства щодо створеного продукту.

Отже, було теоретично обґрунтовано, що психологічний стан жінок в умовах війни є результатом взаємодії чинників вразливості та ресурсів адаптації.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ТВОРЧОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Опис дизайну дослідження

Дослідження психологічного стану жінок під час занять творчою діяльністю в умовах війни потребує комплексного наукового підходу, що передбачає поєднання теоретичного аналізу сучасних наукових джерел, емпіричного вивчення особливостей психологічного стану респонденток та подальшого математико-статистичного опрацювання отриманих результатів.

Відповідно до мети та завдань роботи було розроблено дизайн дослідження, який забезпечив послідовне вивчення впливу творчої діяльності на психологічний стан жінок в умовах воєнного стану (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Дизайн дослідження

№	Етапи дослідження	Їх зміст
I	Теоретико-аналітичний етап	Аналіз та систематизація сучасних наукових джерел з проблематики психологічного стану жінок в умовах війни та ролі творчої діяльності як ресурсу психологічної підтримки
II	Емпіричний етап	Проведення онлайн-опитування за допомогою Google Forms із використанням комплексу психодіагностичних методик для дослідження психологічного стану жінок
III	Аналітико-інтерпретаційний етап	Математико-статистичне опрацювання результатів дослідження, інтерпретація отриманих даних та розроблення практичних рекомендацій

Етап I. Теоретико-аналітичний етап

Перший етап дослідження мав теоретико-аналітичний характер та був спрямований на ґрунтовне вивчення сучасних наукових підходів до проблеми

психологічного стану особистості в умовах війни. Особлива увага приділялася аналізу психологічних досліджень, присвячених особливостям переживання стресу, тривожності, емоційного виснаження та психологічного благополуччя в умовах тривалих кризових подій і психотравмуючих ситуацій. Актуальність даного напрямку дослідження обумовлена тим, що повномасштабна війна в Україні суттєво вплинула на психоемоційний стан населення, зокрема жінок, які значно частіше стикаються з емоційним перевантаженням, вимушеною міграцією, нестабільністю життєвих умов та підвищеним рівнем психологічної напруги.

У процесі теоретичного аналізу було здійснено систематизацію вітчизняних та зарубіжних наукових праць, присвячених проблемам психологічного благополуччя, позитивного ментального здоров'я, генералізованої тривоги та сприйнятого стресу. Значна увага приділялася сучасним психологічним концепціям, у межах яких психічне здоров'я розглядається як здатність особистості до ефективного функціонування, саморегуляції, емоційної стабільності та підтримки внутрішніх ресурсів у складних життєвих обставинах. Аналіз наукової літератури дозволив встановити, що в умовах війни одним із важливих чинників підтримки психологічної рівноваги може виступати творча діяльність, яка сприяє емоційному вираженню, зниженню рівня напруження, розвитку адаптаційних механізмів та відновленню внутрішнього ресурсу особистості.

Окремий напрям теоретичного аналізу був пов'язаний із дослідженням ролі творчої діяльності як засобу психологічної підтримки в кризових умовах. У сучасній психологічній літературі творчість розглядається як одна з форм психологічного копіngu, що дозволяє людині конструктивно переживати стресові події, послаблювати негативний емоційний вплив травматичного досвіду та підтримувати відчуття суб'єктивного контролю над власним життям. Аналіз наукових джерел засвідчив, що залучення до творчої діяльності позитивно пов'язане зі зниженням рівня тривожності, покращенням емоційного

стану, розвитком психологічної стійкості та підтримкою суб'єктивного благополуччя особистості.

У результаті проведеного теоретичного аналізу було визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, а також обґрунтовано доцільність використання комплексу психодіагностичних методик для дослідження психологічного стану жінок в умовах війни. Теоретичне опрацювання проблематики дослідження стало підґрунтям для подальшої організації емпіричного етапу роботи та забезпечило наукову логіку побудови дослідження.

Етап II. Емпіричний етап

Другий етап дослідження мав емпіричний характер і був спрямований на безпосереднє вивчення особливостей психологічного стану жінок під час занять творчою діяльністю в умовах війни. Організація емпіричного дослідження здійснювалася з урахуванням сучасних умов воєнного стану, що обумовило використання дистанційного формату збору даних. З метою забезпечення доступності участі для респонденток, які перебували в різних регіонах України та за її межами, збір емпіричних даних проводився за допомогою онлайн-опитування із використанням платформи Google Forms.

Використання онлайн-формату дослідження дозволило створити безпечні та зручні умови для участі респонденток, забезпечити добровільність проходження опитування та зберегти анонімність отриманих результатів. Такий формат також сприяв залученню ширшої вибірки учасниць, які мали можливість пройти опитування у зручний для себе час незалежно від місця перебування. Проведення дослідження в онлайн-форматі є поширеним та доцільним підходом у сучасних психологічних дослідженнях, особливо в умовах соціальної нестабільності та обмежених можливостей безпосередньої взаємодії з респондентами.

У межах емпіричного етапу було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження різних аспектів психологічного стану жінок. Зокрема, застосовувалися методики для

визначення рівня суб'єктивного благополуччя, позитивного ментального здоров'я, генералізованої тривоги та сприйнятого стресу.

Отримані результати емпіричного дослідження дозволили виявити особливості психологічного функціонування жінок в умовах війни, а також дослідити взаємозв'язок між показниками психологічного стану та залученням до творчої діяльності. Особлива увага приділялася аналізу того, яким чином творча діяльність може виступати ресурсом емоційної підтримки, сприяти зниженню рівня тривожності та стресу, а також підтримці психологічного благополуччя особистості.

Етап III. Аналітико-інтерпретаційний етап

Третій етап дослідження був спрямований на математико-статистичне опрацювання, систематизацію та інтерпретацію отриманих емпіричних даних. На даному етапі здійснювався комплексний аналіз результатів дослідження з метою встановлення особливостей психологічного стану жінок під час занять творчою діяльністю в умовах війни, а також виявлення взаємозв'язків між досліджуваними психологічними показниками.

Для обробки отриманих результатів було використано методи математичної статистики, що дозволило забезпечити об'єктивність, достовірність та наукову обґрунтованість висновків дослідження. На першому етапі статистичного аналізу проводилася описова статистика та частотний аналіз, які дали можливість узагальнити основні характеристики вибірки та визначити особливості розподілу отриманих показників. Описова статистика дозволила встановити середні значення досліджуваних показників, рівень їх варіативності та загальні тенденції психологічного стану респонденток.

З метою визначення статистично значущих відмінностей між окремими групами респонденток було використано u -критерій Мана-Уїтні. Використання даного методу є доцільним у психологічних дослідженнях при аналізі незалежних вибірок та дозволяє оцінити наявність відмінностей між групами за рівнем психологічного благополуччя, тривожності, стресу та позитивного ментального здоров'я. Для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними

психологічними показниками використовувався кореляційний аналіз із застосуванням rho-коефіцієнта кореляції Спірмена, що дозволило встановити характер та силу статистичних зв'язків між показниками творчої діяльності та психологічного стану жінок.

Окрему увагу було приділено проведенню множинного регресійного аналізу, який дозволив визначити внесок окремих психологічних показників у пояснення особливостей психологічного стану респонденток. Використання даного методу дало можливість більш глибоко проаналізувати взаємодію досліджуваних змінних та встановити, наскільки творча діяльність може виступати предиктором психологічного благополуччя та позитивного ментального здоров'я в умовах війни.

На основі результатів математико-статистичного аналізу було здійснено інтерпретацію отриманих даних, сформульовано основні висновки дослідження та розроблено практичні рекомендації щодо підтримки психологічного стану жінок засобами творчої діяльності.

Таким чином, розроблений дизайн дослідження забезпечив комплексний підхід до вивчення психологічного стану жінок під час занять творчою діяльністю в умовах війни та дозволив поєднати теоретичний аналіз проблематики з емпіричним дослідженням і статистичною перевіркою отриманих результатів.

2.2. Обґрунтування методик дослідження

Для досягнення мети дослідження та реалізації поставлених завдань було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на всебічне вивчення психологічного стану жінок під час занять творчою діяльністю в умовах війни. Окрім стандартизованих психодіагностичних методик, у дослідженні було використано авторську анкету, спрямовану на визначення особливостей впливу творчої діяльності на психологічний стан жінок в умовах війни (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Операціональна картка дослідження

№	Психодіагностичні інструменти	Їх показники
1	Авторська анкета «Вплив творчої діяльності»	Рівень впливу творчої діяльності (від 1 до 10)
2	Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB)	Психологічне благополуччя (від 12 до 60 балів) Фізичне здоров'я та благополуччя (від 7 до 35 балів) Стосунки (від 5 до 25 балів) Суб'єктивне благополуччя (від 24 до 120 балів)
3	Шкала позитивного ментального здоров'я (MHC-SF)	Позитивне ментальне здоров'я (від 9 до 36 балів)
4	Шкала генералізованої тривоги (GAD-7)	Генералізована тривога (від 0 до 21 балів)
5	Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)	Сприйнятий стрес (від 0 до 40 балів)

Інструмент №1. Авторська анкета «Вплив творчої діяльності», див. додаток А

З метою дослідження особливостей впливу творчої діяльності на психологічний стан жінок в умовах війни було розроблено авторську анкету «Вплив творчої діяльності». Необхідність створення даного інструменту зумовлена недостатньою кількістю психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення суб'єктивного досвіду переживання творчої діяльності в умовах тривалого стресу, психологічної напруги та воєнної нестабільності. Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить про те, що творча діяльність у кризових життєвих обставинах може виконувати ресурсну, компенсаторну та стабілізувальну функції, сприяти емоційному розвантаженню, покращенню саморегуляції та підтримці психологічної стійкості особистості.

Авторська анкета складається з 10 тверджень, які спрямовані на визначення суб'єктивного сприйняття впливу творчої діяльності на емоційний

стан, рівень внутрішнього спокою, переживання тривоги, стресостійкість, відчуття ресурсності та загальне психологічне самопочуття жінок. Особлива увага приділяється таким аспектам, як здатність творчої діяльності знижувати емоційне напруження, сприяти усвідомленню та вираженню емоцій, відволікати від тривожних думок і формувати відчуття контролю над власним психологічним станом. Зміст тверджень анкети відповідає сучасним підходам до розуміння творчості як одного з ресурсів психологічної адаптації особистості в умовах кризових подій та психотравмуючих ситуацій.

Для оцінювання відповідей використовується 7-бальна шкала Лайкерта, де респонденткам пропонується визначити ступінь власної згоди з кожним твердженням від «зовсім не погоджуюсь» до «повністю погоджуюсь». Отримані результати дозволяють визначити загальний рівень позитивного впливу творчої діяльності на психологічний стан жінок у діапазоні від 1 до 10 балів.

Використання авторської анкети у межах даного дослідження є доцільним, оскільки дозволяє безпосередньо дослідити специфіку переживання творчої діяльності жінками в умовах війни, а також встановити можливий взаємозв'язок між творчою активністю та показниками психологічного благополуччя, позитивного ментального здоров'я, рівня тривожності та сприйнятого стресу.

Інструмент №2. «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB)» адаптація (Карамушка, Терещенко & Креденцер, 2022), див. додаток Б

Для дослідження суб'єктивного благополуччя жінок у межах даної роботи було використано «Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB), адаптовану на українській вибірці Л. Карамушкою, К. Терещенко та О. Креденцер у 2022 році. Використання даної методики є доцільним з огляду на актуальність дослідження психологічного благополуччя населення в умовах війни, коли значна кількість людей переживає тривалий стрес, емоційну напругу, втрату відчуття безпеки та соціальної стабільності.

Методика BBC-SWB є сучасним психодіагностичним інструментом, спрямованим на комплексне дослідження суб'єктивного благополуччя особистості. Шкала дозволяє оцінити його складові, зокрема психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, а також особливості міжособистісних стосунків. Такий підхід є особливо важливим у контексті дослідження психологічного стану жінок в умовах війни, оскільки воєнні події впливають на емоційну сферу, фізичний стан, соціальні контакти та загальне відчуття задоволеності життям.

Методика складається з 24 питань, які оцінюються за 5-бальною шкалою від «зовсім ні» до «надзвичайно сильно». Питання охоплюють широкий спектр життєвих аспектів, серед яких задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, власними досягненнями, міжособистісними стосунками, здатністю контролювати життя та переживанням оптимізму щодо майбутнього. Окремі твердження спрямовані на виявлення тривоги та депресивних переживань, що дозволяє більш комплексно оцінити психологічне самопочуття особистості.

У межах дослідження аналізувалися такі показники методики, як психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, стосунки, а також загальний показник суб'єктивного благополуччя. Показники варіюються у межах від 24 до 120 балів, де вищі значення свідчать про вищий рівень суб'єктивного благополуччя. Застосування даної шкали дозволяє отримати комплексне уявлення про психологічний стан жінок та визначити, наскільки творча діяльність може бути пов'язана з підтримкою їхнього благополуччя в умовах воєнного стану.

Інструмент №3. «Шкала позитивного ментального здоров'я (MHC-SF)» адаптація (Карамушка, Терещенко & Креденцер, 2022), див. додаток В

Для дослідження позитивних аспектів психологічного функціонування особистості у роботі було використано «Шкалу позитивного ментального здоров'я» (MHC-SF), адаптовану для української вибірки Л. Карамушкою, К. Терещенко та О. Креденцер. Використання даної методики зумовлене

сучасними тенденціями психологічної науки, відповідно до яких психічне здоров'я розглядається як наявність позитивного емоційного функціонування, життєвої задоволеності, психологічної стійкості та здатності особистості ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем.

Шкала позитивного ментального здоров'я спрямована на визначення позитивної спрямованості психічного стану особистості, рівня внутрішньої гармонії, психологічної рівноваги та здатності справлятися з життєвими труднощами. Особливої актуальності використання даної методики набуває в умовах війни, коли психоемоційне навантаження значно підвищується, а питання збереження психологічної стійкості та ресурсності стає надзвичайно важливим.

Методика складається з 9 тверджень, які оцінюються за 4-бальною шкалою від «не вірно» до «вірно». Твердження охоплюють такі аспекти позитивного психічного функціонування, як переживання радості, життєвої задоволеності, внутрішньої впевненості, емоційної рівноваженості, здатності справлятися з труднощами та отримувати задоволення від життя. Отримані результати дозволяють визначити загальний рівень позитивного ментального здоров'я у межах від 9 до 36 балів, де вищі показники свідчать про кращий рівень позитивного психологічного функціонування особистості.

Використання цієї методики у межах дослідження дозволяє оцінити позитивні психологічні ресурси жінок та встановити можливий зв'язок між творчою діяльністю і рівнем позитивного ментального здоров'я в умовах війни.

Інструмент №4. «Шкала генералізованої тривоги (GAD-7)» адаптація (Алексіна, Герасименко, Лавриненко & Савченко, 2024) , див. додаток Г

Для оцінки рівня генералізованої тривоги у дослідженні було використано шкалу GAD-7, адаптовану для української вибірки Н. Алексіною, О. Герасименко, Д. Лавриненком та О. Савченко у 2024 році. Використання даної методики є особливо актуальним в умовах воєнного стану, оскільки тривожність виступає одним із найбільш поширених психологічних проявів

реагування особистості на тривалу небезпеку, невизначеність та психотравмуючі події.

Шкала GAD-7 є одним із найбільш поширених у міжнародній практиці інструментів для скринінгу симптомів генералізованої тривоги. Методика була розроблена для виявлення основних проявів патологічної тривоги, серед яких нервозність, надмірне хвилювання, труднощі з розслабленням, дратівливість та постійне очікування небезпеки. Адаптована україномовна версія методики продемонструвала високі показники надійності та валідності, що підтверджує доцільність її використання у психологічних дослідженнях в умовах війни.

Методика складається із 7 питань, які стосуються частоти переживання симптомів тривоги протягом останніх двох тижнів. Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою від 0 до 3 балів, а сумарний показник може варіюватися від 0 до 21 бала. Вищі показники свідчать про більш виражений рівень генералізованої тривоги. У дослідженні дана методика використовується для визначення рівня тривожності жінок та встановлення можливих взаємозв'язків між переживанням тривоги й залученням до творчої діяльності.

Доцільність використання GAD-7 також обумовлена тим, що в умовах війни тривожність часто набуває хронічного характеру та безпосередньо впливає на емоційне самопочуття, здатність до адаптації, соціальне функціонування й психологічну стійкість особистості. Дослідження українських науковців свідчать про те, що рівень тривожності жінок в умовах воєнного стану є статистично вищим порівняно з чоловіками, що підтверджує актуальність вивчення даного психологічного феномену у жіночій вибірці.

Інструмент №5. «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» адаптація (Вельдбрехт & Тавровецька, 2022), див. додаток Д

Для визначення рівня сприйнятого стресу у дослідженні було використано «Шкалу сприйнятого стресу» (PSS-10), адаптовану та апробовану в умовах війни О. Вельдбрехт та Н. Тавровецькою у 2022 році. Використання даної методики є доцільним у контексті дослідження психологічного стану жінок в умовах війни, оскільки тривалий вплив психотравмуючих подій, невизначеність

майбутнього та постійне емоційне напруження сприяють підвищенню рівня стресу та виснаженню психологічних ресурсів особистості.

Шкала PSS-10 є одним із найбільш поширених у світовій психологічній практиці інструментів для оцінки суб'єктивного переживання стресу. Методика ґрунтується на когнітивно-опосередкованій теорії стресу Р. Лазаруса, відповідно до якої вирішальне значення має суб'єктивна оцінка людиною власних можливостей щодо подолання життєвих труднощів. Шкала дозволяє визначити, наскільки людина сприймає власне життя як непередбачуване, неконтрольоване та емоційно перевантажене.

Методика складається з 10 запитань, які стосуються переживань та думок респондентів протягом останнього місяця. Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою від «ніколи» до «дуже часто». Частина тверджень має зворотне кодування, що дозволяє більш точно оцінити рівень сприйнятого стресу. Загальний показник шкали може варіюватися від 0 до 40 балів, де вищі результати свідчать про вищий рівень психологічного стресу.

Використання шкали PSS-10 у межах даного дослідження дозволяє оцінити суб'єктивне переживання стресу жінками в умовах війни, а також встановити можливий взаємозв'язок між рівнем стресу та залученням до творчої діяльності.

Таким чином, використаний комплекс психодіагностичних методик забезпечує можливість комплексного аналізу психологічного стану жінок в умовах війни, дозволяє дослідити як негативні, так і позитивні аспекти психічного функціонування особистості, а також встановити особливості впливу творчої діяльності на психологічне благополуччя, рівень тривожності та стресу.

2.3. Характеристика вибірки

У ході аналізу вікового розподілу вибірки було виявлено, що дослідження охопило жінок різних вікових категорій, що дозволяє розглядати психологічний

стан учасниць не в межах однієї вузької вікової групи, а у більш широкому соціально-віковому контексті (див. табл. 2.3).

Найбільш представленою у вибірці виявилася група жінок віком від 26 до 35 років, яка становить 31,9% від загальної кількості опитаних.

Таблиця 2.3

Віковий розподіл вибірки

Змінні	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Від 18 до 25 років	14	15,4%
Від 26 до 35 років	29	31,9%
Від 36 до 45 років	27	29,7%
Від 46 до 55 років	18	19,8%
Від 56 до 25 років	3	3,3%
Всього	91	100%

Дещо меншу, але також значну частку складають жінки віком від 36 до 45 років, їхня кількість становить 29,7%. Це свідчить про те, що основу вибірки становлять жінки активного дорослого віку, які, ймовірно, поєднують професійну самореалізацію, сімейні обов'язки, турботу про дітей або близьких, а також адаптацію до умов війни.

Жінки віком від 46 до 55 років становлять 19,8% вибірки, що також є важливим для дослідження, адже цей віковий період може бути пов'язаний із переоцінкою життєвих пріоритетів, змінами у професійній сфері та посиленням потреби у стабільності.

Частка жінок віком від 18 до 25 років становить 15,4%, тобто молодші учасниці представлені меншою мірою, проте їхня участь дає змогу врахувати досвід жінок, які перебувають на етапі професійного становлення, навчання або початку самостійного життя.

Окремо варто зазначити, що у таблиці вказана категорія «від 56 до 25 років», яка, очевидно, містить технічну опіску і має бути уточнена як «від 56 років» або інша відповідна вікова межа.

Аналіз розподілу вибірки за місцем проживання показав, що більшість учасниць дослідження на момент опитування перебували за кордоном (рис. 2.1).

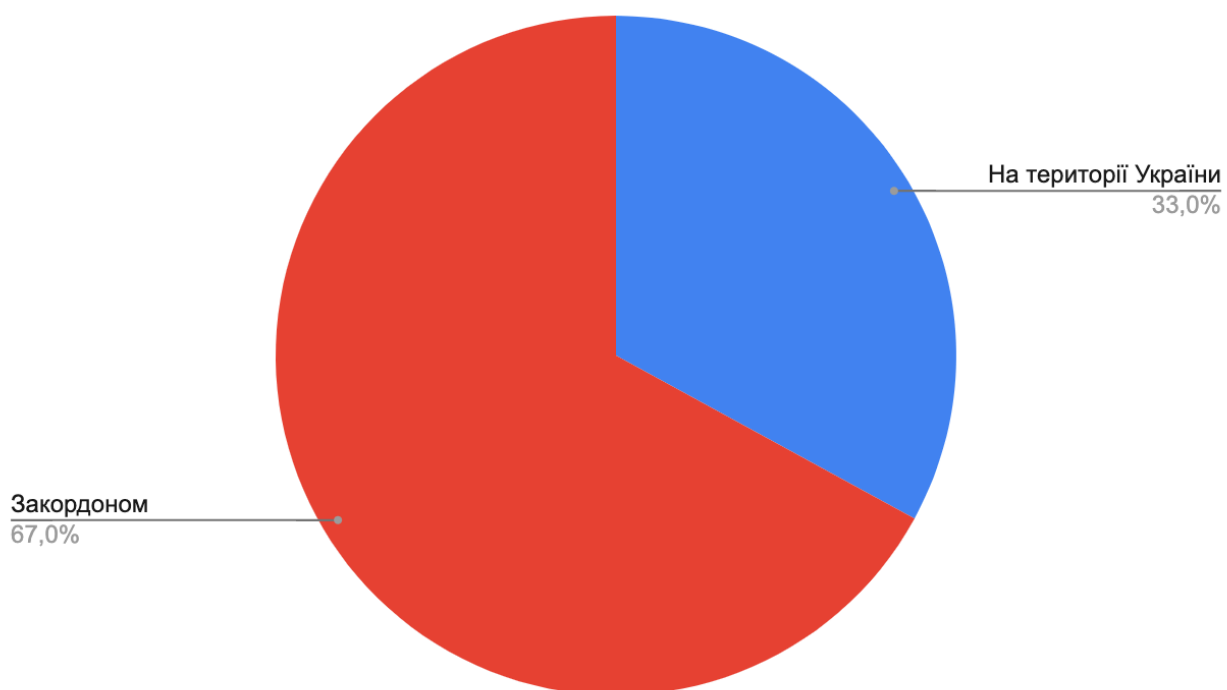


Рис.2.1. Розподіл вибірки за місцем проживання

Їхня частка становить 67%, тоді як на території України проживали 33% опитаних. Такий розподіл є особливо важливим у межах обраної теми, оскільки умови війни по-різному впливають на жінок залежно від місця їхнього перебування. Жінки, які залишаються в Україні, можуть безпосередньо стикатися з воєнними загрозами, повітряними тривогами, нестабільністю побутових умов, ризиком втрати безпеки та постійним інформаційним напруженням.

Натомість жінки, які перебувають за кордоном, часто мають інший спектр психологічних труднощів, пов'язаних з адаптацією до нового соціального середовища, мовним бар'єром, розлукою з близькими, зміною звичного способу життя та переживанням вимушеного переміщення.

Переважання у вибірці жінок, які перебувають за кордоном, дає змогу розглядати творчість як можливий ресурс адаптації у ситуації міграції та тимчасового захисту.

Розподіл вибірки за рівнем освіти свідчить про достатньо високий освітній рівень учасниць дослідження (рис. 2.2).

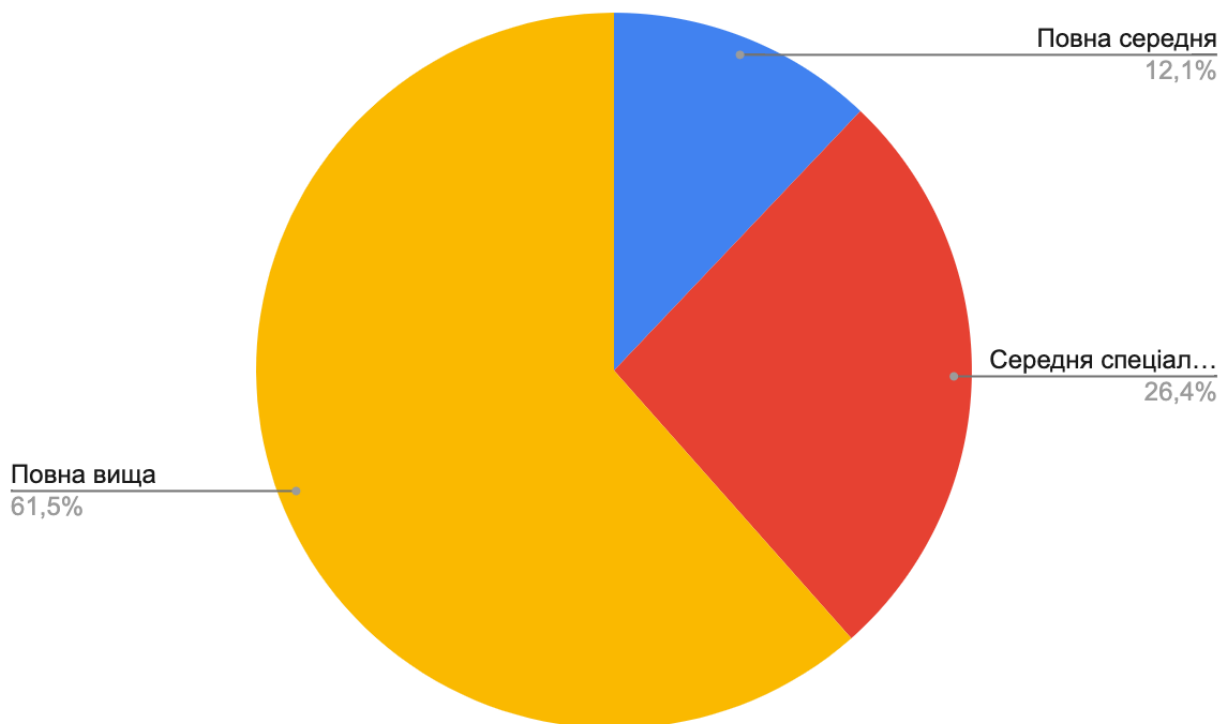


Рис.2.2. Розподіл вибірки за рівнем освіти

Більшість опитаних мають повну вищу освіту, їхня частка становить 61,5%. Це може вказувати на те, що значна частина респонденток має сформовані навички рефлексії, самоспостереження та усвідомлення власного психологічного стану, що є важливим для участі в опитуваннях психологічного спрямування.

Жінки із середньою спеціальною освітою становлять 26,4% вибірки, що також є суттєвою часткою та розширює соціально-освітню представленість дослідження. Частка учасниць із повною середньою освітою становить 12,1%.

Отримані дані показують, що вибірка не є однорідною за рівнем освіти, однак у ній помітно переважають жінки з вищою освітою. Це може мати

значення для інтерпретації результатів, оскільки рівень освіти потенційно пов'язаний із доступом до інформації про психологічну допомогу, здатністю використовувати різні копінг-стратегії, а також із залученням до творчої діяльності як усвідомленого способу підтримки емоційного стану.

У процесі аналізу виду зайнятості було встановлено, що понад половина учасниць дослідження працюють, їхня частка становить 52,7% (рис. 2.3).

Це свідчить про те, що більшість респонденток зберігають професійну активність навіть в умовах війни або вимушених життєвих змін. Професійна зайнятість може виступати як фактор стабільності, оскільки робота забезпечує структуру дня, соціальні контакти та фінансову підтримку.

Однакові частки становлять жінки, які тимчасово не працюють, та ті, хто поєднує декілька видів зайнятості, по 17,6%. Це вказує на наявність у вибірці двох різних за психологічним навантаженням груп. Тимчасова відсутність роботи може супроводжуватися невизначеністю, фінансовою нестабільністю та зниженням відчуття контролю над життям.

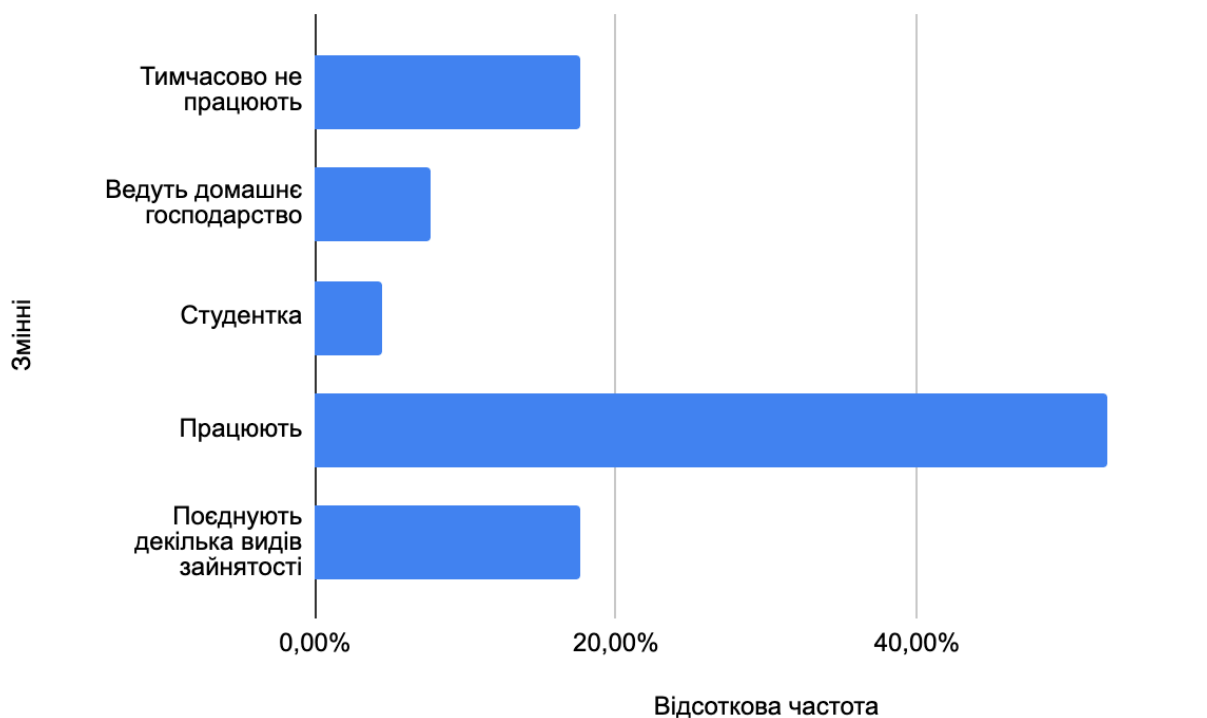


Рис.2.3. Розподіл вибірки за видом зайнятості

Натомість поєднання кількох видів зайнятості може свідчити про високу активність, але також про ризик перевантаження та емоційного виснаження.

Жінки, які ведуть домашнє господарство, становлять 7,7%, а студентки 4,4%. Хоча ці групи є менш чисельними, також важливі, оскільки демонструють різні життєві ситуації та різний рівень включеності у соціальну й професійну діяльність.

Результати розподілу за сімейним станом показали, що найбільшу частку вибірки становлять заміжні жінки, їх 41,8% (рис. 2.4).

Майже такою ж чисельною є група незаміжніх жінок, яка становить 37,4%. Такий розподіл дає можливість враховувати досвід жінок із різними формами особистого та сімейного життя. Для заміжніх жінок умови війни можуть бути пов'язані як із наявністю емоційної підтримки з боку партнера, так і з додатковими переживаннями через безпеку родини, розлуку, зміну сімейних ролей або відповідальність за близьких.

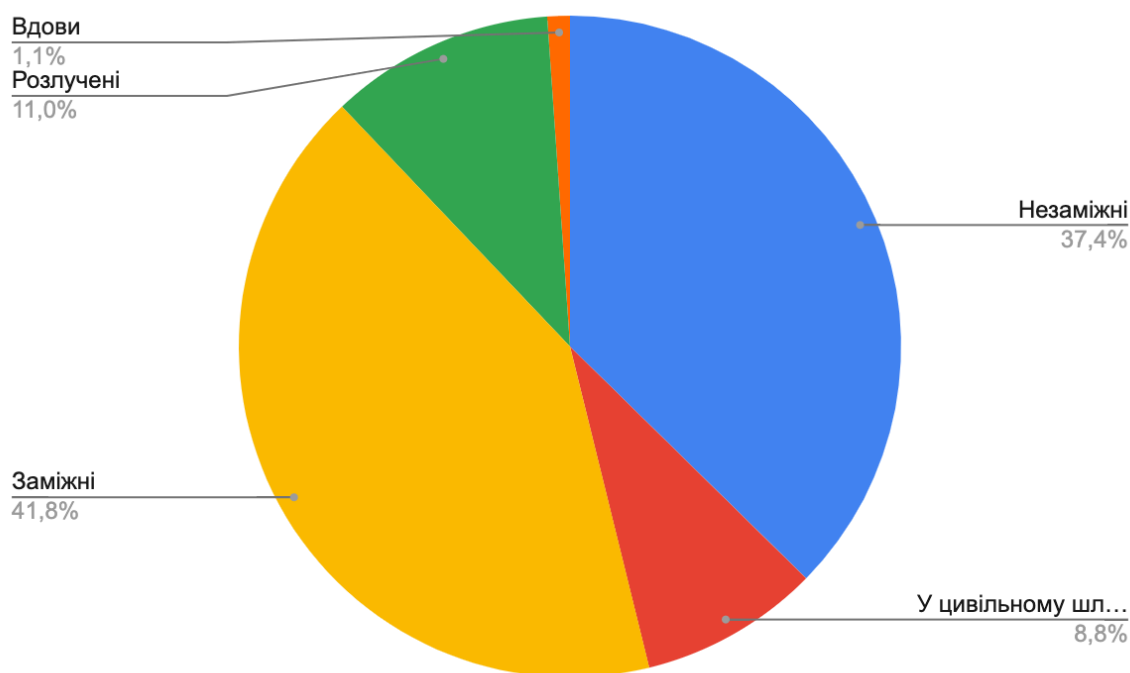


Рис.2.4. Розподіл вибірки за сімейним станом

Для незаміжніх жінок важливими можуть бути інші аспекти психологічного стану, зокрема рівень соціальної підтримки, самостійність у

прийнятті рішень, особиста відповідальність за адаптацію до нових умов. Розлучені жінки становлять 11% вибірки, а учасниці, які перебувають у цивільному шлюбі, 8,8%.

Наявність цих категорій свідчить про варіативність сімейного досвіду респонденток. Частка вдів становить 1,1%, і хоча ця група є дуже малою, її наявність у вибірці також відображає складність життєвих обставин, у яких можуть перебувати жінки під час війни. Загалом сімейний стан учасниць є важливою характеристикою, оскільки може впливати на рівень емоційної підтримки, відчуття безпеки, повсякденне навантаження та способи подолання стресу.

Аналіз наявності дітей у респонденток показав, що 39,6% учасниць не мають дітей, що найбільша частка у вибірці, однак загалом більшість опитаних мають дітей різного віку (рис. 2.5).

Жінки, які мають дітей молодше 18 років, становлять 30,8%. Ця група є особливо значущою для дослідження психологічного стану в умовах війни, оскільки турбота про неповнолітніх дітей часто посилює відповідальність, тривогу за безпеку, потребу забезпечити стабільність і підтримувати емоційний стан дитини. Учасниці, які мають дітей старше 18 років, становлять 20,9%.

У цьому випадку материнська роль може мати інший психологічний зміст, оскільки дорослі діти є більш самостійними, проте переживання за їхню безпеку, місце перебування або участь у подіях війни також може впливати на емоційний стан жінок.

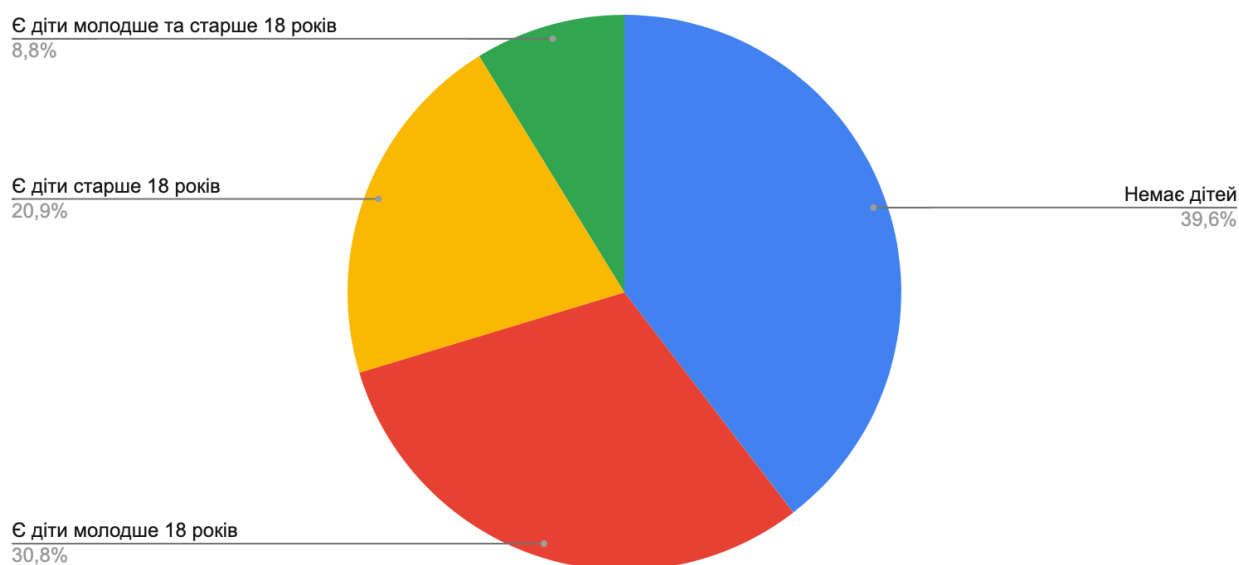


Рис.2.5. Розподіл вибірки за наявністю дітей

Частка жінок, які мають дітей і молодше, і старше 18 років, становить 8,8%. Для цієї групи потенційно характерне поєднання різних видів сімейної відповідальності, що може збільшувати психологічне навантаження.

Розподіл вибірки за фінансовим становищем демонструє, що найбільша частка респонденток оцінює своє матеріальне становище як таке, що дозволяє покривати основні потреби та періодичні додаткові витрати, але не дає можливості заощаджувати (рис. 2.6).

Таких учасниць 42,9%. Це свідчить про те, що для значної частини жінок фінансова ситуація є відносно стабільною на базовому рівні, однак залишається обмеженою та не створює достатнього відчуття економічної захищеності.

Ще 37,4% жінок зазначили, що їм вистачає коштів на потреби, дозволя та є можливість заощаджувати. Ця група має кращі фінансові умови, що потенційно може позитивно впливати на психологічний стан, оскільки матеріальна стабільність знижує рівень повсякденного напруження і розширює можливості для відпочинку, саморозвитку та творчої активності. Так, 13,2% респонденток вказали, що мають можливість задовольняти всі потреби та здійснювати великі покупки без кредитів.

Відсоткова частота відносно параметру "Змінні"

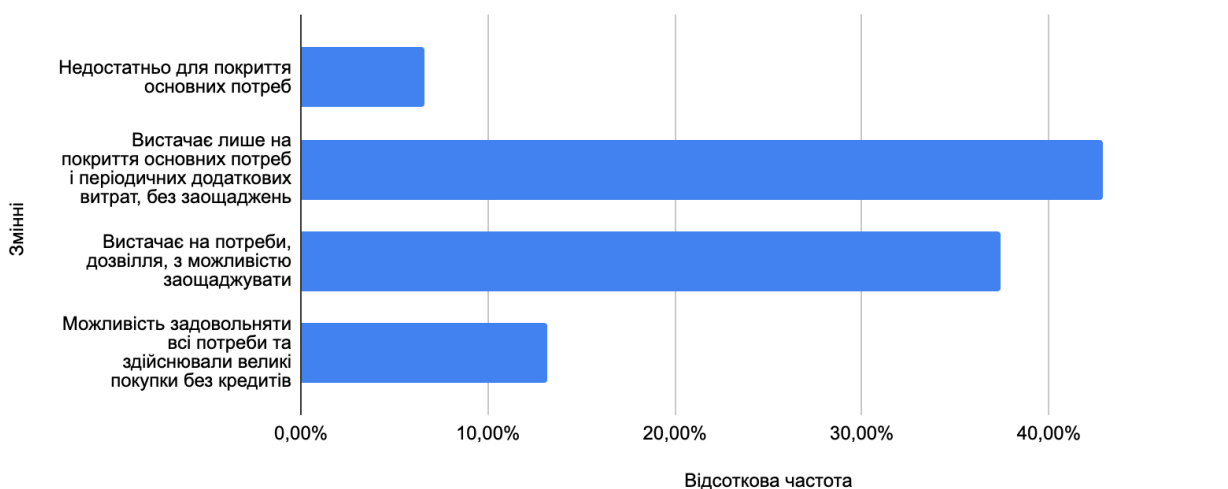


Рис.2.6. Розподіл вибірки за фінансовим становищем

У цілому дані показують, що більшість респонденток не перебувають у стані крайньої матеріальної нестабільності, однак значна частина має обмежені фінансові можливості, що в умовах війни може посилювати стрес і відчуття невизначеності.

Аналіз розподілу вибірки за зайнятістю творчою діяльністю є одним із ключових для цього дослідження, оскільки ця характеристика безпосередньо пов'язана з предметом роботи (рис. 2.7).

Було виявлено, що більшість учасниць, а саме 59,3%, займалися творчою діяльністю завжди, а це свідчить про те, що для значної частини респонденток творчість є сталою частиною життя.

Так, 19,8% жінок зазначили, що не займаються творчою діяльністю. Ця група є необхідною для порівняння психологічного стану жінок, які мають творчі практики, з тими, хто їх не використовує.

Ще 17,6% учасниць припинили займатися творчістю після початку повномасштабного вторгнення. Цей результат є особливо показовим, оскільки війна могла зруйнувати умови для творчої активності через стрес, втрату ресурсів, зміну місця проживання або зниження внутрішньої мотивації.

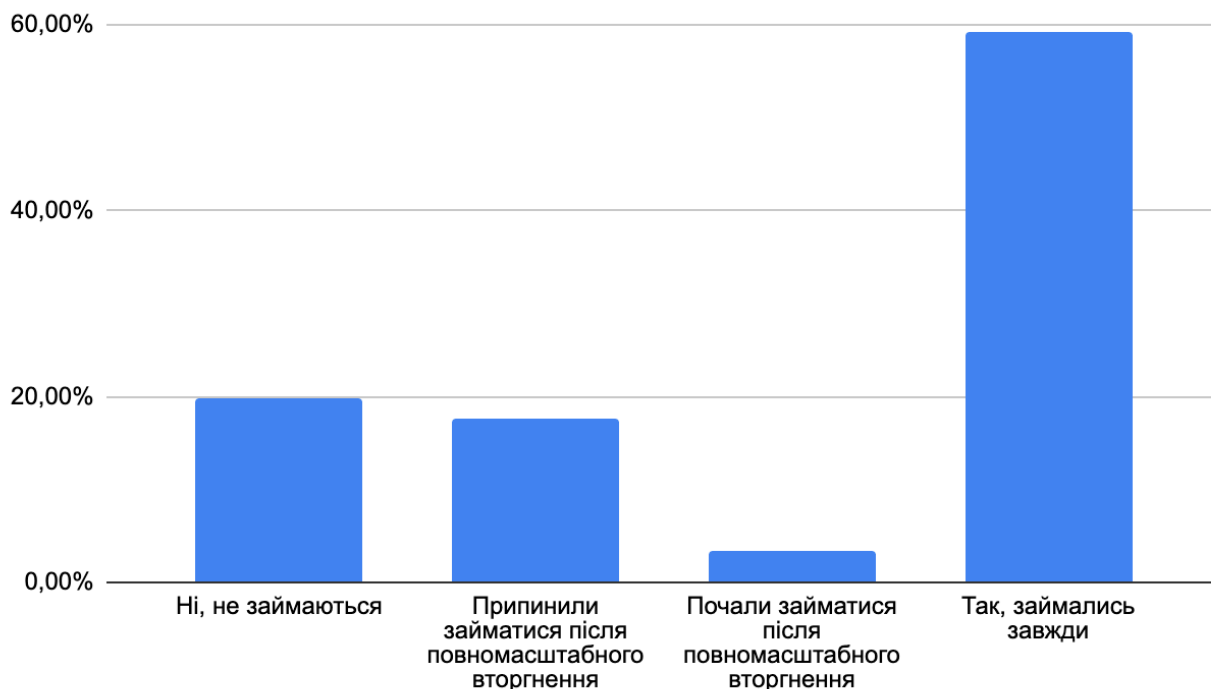


Рис.2.2. Розподіл вибірки за зайнятістю творчою діяльністю

Загалом отримані дані показують, що творча діяльність для більшості учасниць є значущою сферою життя, однак війна по-різному вплинула на її присутність у повсякденності жінок.

Висновки до розділу II

Дослідження було організовано у три послідовні етапи: теоретико-аналітичний, емпіричний та аналітико-інтерпретаційний. На першому етапі було здійснено аналіз сучасних наукових джерел щодо психологічного стану особистості в умовах війни, особливостей переживання жінками стресу, тривожності та психологічного напруження, а також ролі творчої діяльності як ресурсу підтримки психологічного благополуччя. На другому етапі було проведено онлайн-опитування за допомогою Google Forms із використанням комплексу психодіагностичних методик. На третьому етапі було здійснено математико-статистичне опрацювання результатів, їх інтерпретацію та підготовку практичних рекомендацій.

Для реалізації мети дослідження було обрано комплекс методик, які дозволяють всебічно оцінити психологічний стан жінок в умовах війни. Авторська анкета «Вплив творчої діяльності» була використана для визначення суб'єктивної оцінки того, наскільки заняття творчістю впливають на емоційний стан, відчуття спокою, ресурсності та здатність легше переживати стресові події. Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB) дала змогу дослідити психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, стосунки й загальний рівень суб'єктивного благополуччя. Шкала позитивного ментального здоров'я (MHC-SF) була обрана для оцінки позитивного психологічного функціонування, життєвої задоволеності, внутрішньої рівноваги та здатності справлятися з труднощами. Шкала генералізованої тривоги (GAD-7) дала можливість визначити рівень тривожності респонденток, а шкала сприйнятого стресу (PSS-10) – оцінити суб'єктивне переживання стресу протягом останнього місяця.

Отже, методичне забезпечення дослідження було підібрано відповідно до мети, завдань, об'єкта та предмета роботи. Поєднання авторської анкети, стандартизованих психодіагностичних методик і математико-статистичних методів аналізу дозволяє комплексно дослідити психологічний стан жінок в умовах війни, виявити зв'язок творчої діяльності з показниками благополуччя, позитивного ментального здоров'я, тривожності та стресу, а також створити основу для розроблення практичних рекомендацій щодо підтримки психологічного стану жінок засобами творчої діяльності.

РОЗДІЛ III

АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ТВОРЧОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Загальний огляд результатів дослідження

У ході аналізу результатів авторської анкети «Вплив творчої діяльності» було виявлено, що творча діяльність має помітне значення для емоційного стану респонденток (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Результати авторської анкети «Вплив творчої діяльності»

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Емоційний стан	15,15	18	6,93	2	23
Соціальна підтримка	4,16	3	3,54	0	10
Антистрес	15,74	18	6,92	3	23
Ресурси	5,53	6	3,57	0	10
Рівень впливу творчої діяльності	5,6	6	1,29	4	9

Середній показник за шкалою емоційного стану становить 15,15, а медіана дорівнює 18, що свідчить про достатньо виражене суб'єктивне відчуття позитивного емоційного впливу творчості. Важливо, що медіанне значення є вищим за середнє, тому можна припустити, що значна частина жінок оцінює творчість як досить вагомий засіб емоційної підтримки, хоча у вибірці є учасниці, для яких цей вплив є менш вираженим. Показник антистресового впливу є дещо вищим і становить 15,74 при медіані 18. Це дозволяє розглядати творчість насамперед як спосіб зниження внутрішньої напруги, переключення уваги, емоційного розвантаження та саморегуляції.

Порівняно нижчими є показники соціальної підтримки та ресурсів. Середнє значення соціальної підтримки становить 4,16, що може вказувати на те, що творча діяльність не завжди пов'язана для респонденток із активною взаємодією з іншими людьми. Імовірно, для частини жінок творчість має більш

індивідуальний, особистісний характер, а не виступає формою групової підтримки чи соціального включення.

Показник ресурсів дорівнює 5,53, що свідчить про помірне сприйняття творчості як джерела відновлення сил. Загальний рівень впливу творчої діяльності має середнє значення 5,6 і медіану 6, тобто у більшості випадків респондентки оцінюють творчість як помірно значущий чинник власного психологічного стану.

Аналіз розподілу вибірки за рівнем впливу творчої діяльності показав, що майже половина респонденток, а саме 48,4%, мають низький рівень впливу творчої діяльності (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Розподіл вибірки за рівнем впливу творчої діяльності

Змінні	Низький	Середній	Високий
Рівень впливу творчої діяльності	48,4%	40,7%	11%

Такий результат може бути пов'язаний із нерегулярністю занять, браком часу, емоційним виснаженням, змінами життєвих умов унаслідок війни або тим, що творча діяльність не завжди сприймається як окрема стратегія самодопомоги.

При цьому 40,7% учасниць демонструють середній рівень впливу творчої діяльності, що вказує на досить значну групу жінок, для яких творчість усе ж має помітне, але не максимальне значення. Такий рівень може означати, що творчість допомагає підтримувати емоційний баланс, однак не повністю компенсує вплив воєнного стресу, тривоги чи складних життєвих обставин.

Високий рівень впливу творчої діяльності зафіксовано лише в 11% респонденток, що дає підстави припустити, що для невеликої частини жінок творчість стала особливо важливим ресурсом психологічної підтримки.

За результатами методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» було встановлено, що загальний показник суб'єктивного благополуччя у вибірці становить 76,2 при медіані 79, а це свідчить про те, що

респондентки загалом демонструють помірно позитивне сприйняття власного благополуччя, незважаючи на складні обставини війни (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Результати методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя
БіБіСі (BBC-SWB)»**

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Психологічне благополуччя	38,5	40	10,6	13	60
Фізичне здоров'я та благополуччя	20,8	21	5,84	7	35
Стосунки	16,9	18	4,89	5	25
Суб'єктивне благополуччя	76,2	79	19,56	27	120

Показник психологічного благополуччя становить 38,5, а медіана дорівнює 40, що може вказувати на достатньо збережений рівень внутрішньої рівноваги, самосприйняття та здатності знаходити сенс у повсякденному житті. Разом із тим стандартне відхилення за цією шкалою є досить помітним, тому психологічне благополуччя учасниць не є однорідним і може суттєво відрізнятися залежно від особистих, соціальних і життєвих обставин.

Показник фізичного здоров'я та благополуччя становить 20,8, що виглядає більш стримано порівняно з психологічним компонентом. Це може свідчити про те, що фізичне самопочуття, рівень енергії, втома та тілесне відновлення є більш вразливими аспектами благополуччя жінок в умовах тривалого стресу. Показник стосунків становить 16,9 при медіані 18, що вказує на відносно збережене значення міжособистісної підтримки.

Отже, результати свідчать, що загальне суб'єктивне благополуччя респонденток підтримується переважно за рахунок психологічного компонента та сфери стосунків, тоді як фізичний компонент може бути більш чутливим до негативного впливу війни, перевтоми та невизначеності.

Розподіл рівнів складових суб'єктивного благополуччя дозволяє глибше оцінити особливості психологічного стану учасниць (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Розподіл вибірки за рівнем складових суб'єктивного благополуччя

Змінні	Низький	Середній	Високий
Психологічне благополуччя	20,9%	30,8%	48,4%
Фізичне здоров'я та благополуччя	47,3%	35,2%	17,6%
Стосунки	24,2%	42,9%	33%
Суб'єктивне благополуччя	23,1%	29,7%	47,3%

За показником психологічного благополуччя найбільша частка респонденток має високий рівень, який становить 48,4%. Це свідчить про те, що майже половина жінок зберігає відносно добрий рівень внутрішнього психологічного функціонування, попри вплив воєнних обставин. Середній рівень психологічного благополуччя виявлено у 30,8%, а низький у 20,9% респонденток. Такий розподіл демонструє, що хоча значна частина вибірки має достатній психологічний ресурс, приблизно п'ята частина учасниць перебуває у більш вразливому стані. Інша картина спостерігається за показником фізичного здоров'я та благополуччя, де низький рівень мають 47,3% жінок. Це є важливим результатом, оскільки показує, що фізичний аспект благополуччя є найменш збереженим серед досліджуваних компонентів. Імовірно, це може бути пов'язано з хронічною втомою, порушенням сну, напруженням, зміною способу життя або обмеженими можливостями для повноцінного відновлення. У сфері стосунків переважає середній рівень, який становить 42,9%, тоді як високий рівень мають 33% респонденток. Це може свідчити про наявність певної соціальної підтримки, але не завжди достатньої або стабільної. Загальний показник суб'єктивного благополуччя у 47,3% учасниць перебуває на високому рівні, що є позитивним результатом. При цьому 23,1% респонденток мають низький рівень суб'єктивного благополуччя, тому у вибірці наявна група жінок, які можуть потребувати додаткової психологічної підтримки.

У ході аналізу результатів за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» було виявлено, що середній показник позитивного ментального здоров'я становить 24,7, а медіана дорівнює 25 (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

**Результати методики «Шкала позитивного ментального здоров'я
(MHC-SF)»**

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Позитивне ментальне здоров'я	24,7	25	6,09	9	36

Близькість цих значень свідчить про відносно рівномірний розподіл відповідей навколо центрального рівня.

Отримані результати дозволяють припустити, що більшість респонденток зберігає певний рівень позитивного функціонування, який може проявлятися у здатності переживати позитивні емоції, підтримувати соціальні зв'язки, відчувати власну значущість і зберігати активність у повсякденному житті. Так, стандартне відхилення 6,09 показує, що рівень позитивного ментального здоров'я у вибірці не є повністю однорідним.

Частина жінок має більш виражені ресурси психологічного відновлення, тоді як інші можуть відчувати зниження життєвого тону, мотивації або соціальної залученості.

Розподіл вибірки за рівнем позитивного ментального здоров'я показав, що найбільша частка респонденток має середній рівень, який становить 45,1% (див. табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Розподіл вибірки за рівнем позитивного ментального здоров'я

Змінні	Низький	Середній	Високий
Позитивне ментальне здоров'я	19,8%	45,1%	35,2%

Високий рівень позитивного ментального здоров'я мають 35,2% учасниць, що є досить вагомим показником. Ця група, ймовірно, краще зберігає психологічну стійкість, здатність до самопідтримки, соціальну активність і відчуття сенсу навіть в умовах війни.

Низький рівень виявлено у 19,8% респонденток, тобто майже кожна п'ята учасниця може мати знижений рівень позитивних психологічних ресурсів. Це

не обов'язково означає наявність виражених порушень, але може вказувати на потребу в додатковій підтримці, відновленні ресурсу та створенні умов для емоційної стабілізації.

Результати методики «Шкала генералізованої тривоги» засвідчили, що середній показник генералізованої тривоги становить 9,08, а медіана дорівнює 8 (див. табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Результати методики «Шкала генералізованої тривоги (GAD-7)»

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Генералізована тривога	9,08	8	5,69	0	21

У контексті війни цей результат є очікуваним, оскільки тривога може бути пов'язана з невизначеністю майбутнього, переживанням за безпеку близьких, зміною місця проживання, фінансовими труднощами, інформаційним навантаженням і загальним відчуттям нестабільності. Так, середнє значення не вказує на переважання надзвичайно високої тривожності в усій вибірці. Це означає, що тривога присутня як важливий компонент психологічного стану, але її вираженість у різних респонденток може суттєво відрізнятися. Стандартне відхилення 5,69 підтверджує наявність помітної варіативності відповідей, тобто частина жінок переживає тривогу на низькому рівні, тоді як інші мають значно вищу інтенсивність тривожних проявів. Для цього дослідження показник генералізованої тривоги є важливим, оскільки дозволяє оцінити, наскільки творчість може бути пов'язана зі зниженням емоційної напруги або, навпаки, чи зберігається тривожність навіть за наявності творчої активності.

Розподіл респонденток за рівнем генералізованої тривоги показав, що більшість учасниць має середній рівень тривоги, який становить 63,7%, а це означає, що тривожність є досить поширеним станом серед опитаних жінок, але найчастіше проявляється на помірному рівні (див. табл. 3.8).

Низький рівень генералізованої тривоги виявлено у 18,7% респонденток. Ця частина вибірки, ймовірно, має кращі адаптаційні ресурси, вищий рівень

відчуття контролю або більш ефективні способи саморегуляції. Високий рівень тривоги мають 17,6% учасниць, і ця група є найбільш психологічно вразливою.

Для таких жінок тривога може суттєво впливати на якість життя, самопочуття, сон, працездатність і здатність до відновлення.

Таблиця 3.8

Розподіл вибірки за рівнем генералізованої тривоги

Змінні	Низький	Середній	Високий
Генералізована тривога	18,7%	63,7%	17,6%

Під час аналізу результатів за методикою «Шкала сприйнятого стресу» було встановлено, що середній показник сприйнятого стресу становить 19,5, а медіана дорівнює 21 (див. табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Результати методики «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)»

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Сприйнятий стрес	19,5%	21	6,36	3	34

Отримані значення свідчать про наявність помірного рівня стресу серед учасниць дослідження. Медіана є дещо вищою за середнє значення, що може вказувати на те, що значна частина респонденток оцінює власний стрес як достатньо відчутний. У контексті війни такий результат є логічним, адже стрес може бути зумовлений тривалим перебуванням у ситуації невизначеності, необхідністю адаптуватися до змінених умов життя, емоційним виснаженням, матеріальними труднощами та відповідальністю за близьких. Стандартне відхилення 6,36 демонструє, що рівень стресу не є однаковим для всіх учасниць, а отже, у вибірці представлені жінки з різним ступенем психологічного навантаження. У межах цього дослідження сприйнятий стрес є одним із ключових показників, оскільки може найбільш безпосередньо відображати вплив воєнних умов на повсякденне самопочуття жінок.

Розподіл вибірки за рівнем сприйнятого стресу показав, що переважна більшість респонденток має середній рівень стресу, який становить 64,8% (див. табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Розподіл вибірки за рівнем сприйнятого стресу

Змінні	Низький	Середній	Високий
Сприйнятий стрес	33%	64,8%	2,2%

Низький рівень сприйнятого стресу виявлено у 33% респонденток, що є досить помітною часткою вибірки. Це може свідчити про наявність у частини жінок достатніх ресурсів саморегуляції, підтримки, стабільності або ефективних способів відновлення.

Високий рівень стресу зафіксовано лише у 2,2% учасниць, тобто в цій вибірці не є масово представленим, але навіть невелика частка жінок із високим стресом є важливою, оскільки можуть потребувати більш інтенсивної психологічної підтримки.

Загалом результати показують, що стрес у респонденток переважно має середній рівень, що узгоджується із загальним контекстом дослідження, де війна виступає тривалим фактором напруження, а творча діяльність розглядається як один із можливих способів підтримки психологічного стану.

3.2. Особливості психологічного стану жінок залежно від занять творчістю та умов війни

У ході порівняння результатів авторської анкети «Вплив творчої діяльності» за місцем проживання було встановлено, що між жінками, які перебувають за кордоном, і жінками, які проживають на території України, не виявлено статистично значущих відмінностей за рівнем впливу творчої діяльності (див. табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Результати авторської анкети «Вплив творчої діяльності» за місцем проживання

Змінні	u-Ман а-Уїтні	Значення р	Сила ефекту	Середнє групи за кордоном	Середнє групи на території України
Рівень впливу творчої діяльності	844	0,538	0,078	5,47	5,67

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Значення p становить 0,538, що перевищує прийнятий рівень статистичної значущості $p < 0,05$. Це означає, що місце проживання саме по собі не визначає суттєвих відмінностей у тому, як жінки оцінюють вплив творчості на власний психологічний стан. Середній показник у групі жінок, які перебувають за кордоном, становить 5,47, а у групі жінок на території України 5,67. Різниця між цими значеннями є незначною, тому її не можна інтерпретувати як суттєву перевагу однієї з груп. Сила ефекту 0,078 також підтверджує дуже слабку вираженість відмінностей.

Отримані результати дозволяють припустити, що творча діяльність може мати подібне значення для жінок незалежно від того, чи перебувають в Україні, чи за її межами. У контексті війни це є важливим результатом, оскільки творчість може виступати універсальним способом емоційної самопідтримки.

Ймовірно, більшу роль можуть відігравати індивідуальні чинники, регулярність занять творчістю, доступність матеріалів, рівень емоційного виснаження, соціальна підтримка або попередній досвід творчої діяльності.

Аналіз результатів методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» за місцем проживання показав більш виражені відмінності між досліджуваними групами (див. табл. 3.12).

За показником психологічного благополуччя статистично значущих відмінностей не виявлено, оскільки значення p становить 0,098. Середнє значення у групі жінок, які перебувають за кордоном, є вищим і становить 41,2 порівняно з 37,2 у групі жінок, які проживають на території України. Це може

вказувати на певну тенденцію до вищого психологічного благополуччя серед жінок за кордоном, однак різниця не досягає рівня статистичної значущості, тому потребує обережної інтерпретації.

Таблиця 3.12

Результати методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB)» за місцем проживання

Змінні	u-Мана-Уїтні	Значення р	Сила ефекту	Середнє групи закордоном	Середнє групи на території України
Психологічне благополуччя	719	0,098	0,078	41,2	37,2
Фізичне здоров'я та благополуччя	745	0,150	0,214	21,93	20,28
Стосунки	624	0,014*	0,186	18,67	15,98
Суб'єктивне благополуччя	674	0,042*	0,318	81,8	73,46

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

За показником фізичного здоров'я та благополуччя також не було виявлено значущих відмінностей, оскільки p дорівнює 0,150. Середні значення свідчать про дещо вищі показники у групі закордоном. Найбільш показовими виявилися результати за шкалою стосунків, де значення p становить 0,014, що свідчить про статистично значущі відмінності між групами.

Жінки, які перебувають за кордоном, мають вищий середній показник за цією шкалою, який становить 18,67, тоді як у жінок на території України дорівнює 15,98. Це може свідчити про те, що респондентки за кордоном вище оцінюють якість міжособистісних стосунків або рівень соціальної підтримки. Можливо, для частини жінок перебування за межами України пов'язане з активнішим пошуком підтримки, включенням у нові соціальні спільноти, допомогою з боку родини, волонтерських чи мігрантських середовищ.

Також статистично значущі відмінності встановлено за загальним показником суб'єктивного благополуччя, де p становить 0,042. Середній показник у групі закордоном дорівнює 81,8, а у групі на території України 73,46. Це свідчить про вищий рівень загального суб'єктивного благополуччя серед

жінок, які перебувають за кордоном. Сила ефекту за цим показником становить 0,318, що вказує на помірну вираженість відмінностей порівняно з іншими шкалами.

У ході порівняння позитивного ментального здоров'я за місцем проживання було встановлено, що статистично значущих відмінностей між жінками, які перебувають за кордоном, і жінками, які проживають в Україні, не виявлено (див. табл. 3.13).

Значення p становить 0,793, що свідчить про відсутність підстав для твердження про різницю між групами. Середній показник позитивного ментального здоров'я у групі жінок за кордоном становить 25, а у групі жінок на території України 24,61. Ці значення є майже однаковими, тому можна зробити висновок, що рівень позитивного ментального здоров'я у двох групах є подібним. Сила ефекту 0,034 також підтверджує мінімальну вираженість відмінностей.

Таблиця 3.13

Результати методики «Шкала позитивного ментального здоров'я (MHC-SF)» за місцем проживання

Змінні	u-Мана -Уїтні	Значення p	Сила ефекту	Середнє групи за кордоном	Середнє групи на території України
Позитивне ментальне здоров'я	884	0,793	0,034	25	24,61

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Отримані дані можуть свідчити про те, що незалежно від місця перебування жінки зберігають приблизно однаковий рівень позитивних психологічних ресурсів. При цьому це не означає, що їхні життєві умови є однаковими. Жінки в Україні та за кордоном можуть стикатися з різними труднощами, однак загальний рівень позитивного ментального здоров'я у цих групах не відрізняється статистично.

Можна припустити, що адаптаційні можливості, особистісні ресурси, підтримка близьких і звичні способи саморегуляції мають більше значення для

позитивного ментального здоров'я, ніж сам факт перебування в Україні чи за її межами.

Результати порівняння генералізованої тривоги за місцем проживання показали, що статистично значущих відмінностей між групами не виявлено (див. табл. 3.14).

Значення p становить 0,580, а отже, різниця між жінками, які перебувають за кордоном, і жінками, які проживають на території України, не є статистично підтвердженою. Середній показник генералізованої тривоги у групі жінок за кордоном становить 8,5, тоді як у групі жінок в Україні дорівнює 9,36. Хоча показник тривоги дещо вищий серед респонденток, які перебувають в Україні, ця різниця є незначною. Сила ефекту 0,072 також свідчить про слабку вираженість відмінностей.

Таблиця 3.14

Результати методики «Шкала генералізованої тривоги (GAD-7)» за місцем проживання

Змінні	u-Мана-Уїтні	Значення p	Сила ефекту	Середнє групи за кордоном	Середнє групи на території України
Генералізована тривога	849	0,580	0,072	8,5	9,36

Примітка «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Для жінок в Україні джерелами тривоги можуть бути воєнні загрози, повітряні тривоги, небезпека для себе та близьких, а також нестабільність повсякденного життя. Для жінок за кордоном тривога може бути пов'язана з адаптацією до нового середовища, розлукою з рідними, невизначеністю щодо повернення, мовними труднощами або переживанням за події в Україні на відстані.

Таким чином, хоча зміст тривожних переживань може відрізнятися, їхній загальний рівень у двох групах виявився подібним.

У ході аналізу показників сприйнятого стресу за місцем проживання було встановлено, що між групами також не виявлено статистично значущих відмінностей (див. табл. 3.15).

Таблиця 3.15

Результати методики «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» за місцем проживання

Змінні	u-Мана-Уїтні	Значення р	Сила ефекту	Середнє групи закордоном	Середнє групи на території України
Сприйнятий стрес	897	0,882	0,019	19,77	19,43

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Значення р становить 0,882, що свідчить про майже повну відсутність статистично підтвердженої різниці між жінками, які перебувають за кордоном, і жінками, які проживають на території України. Середні значення є дуже близькими, оскільки у групі закордоном показник становить 19,77, а у групі на території України 19,43. Сила ефекту 0,019 є надзвичайно низькою, тому місце проживання практично не пов'язане з відмінностями у рівні сприйнятого стресу в цій вибірці.

Жінки, які перебувають в Україні, можуть переживати стрес через воєнні загрози, нестабільність, побутові обмеження та постійне очікування небезпеки. При цьому жінки за кордоном також можуть відчувати високий рівень напруження через вимушену адаптацію, невизначеність правового чи соціального статусу, втрату звичного середовища, складнощі інтеграції та емоційний зв'язок із подіями в Україні. Подібність середніх показників свідчить про те, що обидві групи перебувають під впливом стресогенних чинників, хоча природа цих чинників може бути різною.

У ході порівняння результатів авторської анкети «Вплив творчої діяльності» за ознакою наявності творчої діяльності було встановлено статистично значущі відмінності між групами (див. табл. 3.16).

Таблиця 3.16

Результати авторської анкети «Вплив творчої діяльності» за творчою діяльністю

Змінні	u-Мана -Уїтні	Значення р	Сила ефекту	Середнє групи, які займаються творчою діяльністю	Середнє групи, які не займаються творчою діяльністю
Рівень впливу творчої діяльності	580	0,001*	0,408	5,03	5,96

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Значення p становить 0,001, що підтверджує наявність достовірної різниці між жінками, які займаються творчою діяльністю, та жінками, які не займаються творчою діяльністю. Сила ефекту дорівнює 0,408, що свідчить про помірну вираженість виявлених відмінностей.

Отримані середні значення потребують уважної інтерпретації, оскільки показник у групі жінок, які не займаються творчою діяльністю, становить 5,96, тоді як у групі жінок, які займаються творчістю, дорівнює 5,03. Такий результат на перший погляд може виглядати неочікуваним, адже логічно було б припустити, що жінки, залучені до творчості, вище оцінюватимуть її вплив.

Однак ці дані можуть свідчити про те, що група «не займаються творчою діяльністю» могла включати респонденток, які раніше мали творчий досвід або припинили заняття після початку повномасштабного вторгнення, але все ще усвідомлюють потенційне значення творчості для психологічного стану.

Також можливо, що жінки, які регулярно займаються творчістю, оцінюють її вплив більш стримано, оскільки творчість для них є звичною частиною життя.

Аналіз результатів методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» за творчою діяльністю показав, що наявність або відсутність творчої активності пов'язана з окремими відмінностями у показниках благополуччя (див. табл. 3.17).

Статистично значущі відмінності було встановлено за шкалою психологічного благополуччя, де значення p становить 0,008. Середній показник у групі жінок, які займаються творчою діяльністю, дорівнює 34,69, тоді як у групі жінок, які не займаються творчістю, становить 40,91. Це означає, що у цій вибірці жінки, які не займаються творчою діяльністю, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя. Сила ефекту 0,331 свідчить про помірну вираженість цієї різниці. Імовірно, жінки з нижчим рівнем благополуччя частіше звертаються до творчості як до способу самопідтримки, емоційного проживання або зниження напруження.

Таблиця 3.17

Результати методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB)» за творчою діяльністю

Змінні	u-Мана-Уїтні	Значення p	Сила ефекту	Середнє групи, які займаються творчою діяльністю	Середнє групи, які не займаються творчою діяльністю
Психологічне благополуччя	656	0,008*	0,331	34,69	40,91
Фізичне здоров'я та благополуччя	775	0,094	0,209	19,46	21,68
Стосунки	893	0,477	0,089	16,29	17,23
Суб'єктивне благополуччя	728	0,040*	0,257	70,43	79,82

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

За показником фізичного здоров'я та благополуччя значущих відмінностей не виявлено, оскільки p дорівнює 0,094, хоча середній показник також є дещо вищим у групі жінок, які не займаються творчістю. За шкалою стосунків статистично значущої різниці також не встановлено, оскільки p становить 0,477, а середні значення між групами відрізняються незначно. Це свідчить про те, що творча діяльність у цій вибірці не пов'язана з вираженими відмінностями у сфері міжособистісних стосунків.

За загальним показником суб'єктивного благополуччя було виявлено статистично значущі відмінності, оскільки p становить 0,040. Середній

показник суб'єктивного благополуччя у групі жінок, які займаються творчою діяльністю, дорівнює 70,43, тоді як у групі жінок, які не займаються творчістю, становить 79,82. Сила ефекту 0,257 вказує на слабо-помірну вираженість відмінностей.

У ході порівняння показників позитивного ментального здоров'я за творчою діяльністю було виявлено статистично значущі відмінності між досліджуваними групами (див. табл. 3.18).

Таблиця 3.18

Результати методики «Шкала позитивного ментального здоров'я (МНС-SF)» за творчою діяльністю

Змінні	u-Мана -Уітні	Значення р	Сила ефекту	Середнє групи, які займаються творчою діяльністю	Середнє групи, які не займаються творчою діяльністю
Позитивне ментальне здоров'я	714	0,030*	0,271	22,77	25,96

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Значення p становить 0,030, що дозволяє говорити про достовірну різницю між жінками, які займаються творчістю, та жінками, які не займаються творчою діяльністю. Середній показник позитивного ментального здоров'я у групі жінок, залучених до творчості, становить 22,77, тоді як у групі жінок, які не займаються творчістю, дорівнює 25,96. Сила ефекту 0,271 свідчить про слабо-помірну вираженість цієї різниці. Змістовно це може означати, що жінки, які займаються творчою діяльністю, у межах цієї вибірки мають нижчий рівень позитивного ментального здоров'я, ніж ті, хто творчістю не займається.

Однак такий результат не варто трактувати як прямий негативний вплив творчості. Більш імовірним є пояснення, що до творчої діяльності частіше звертаються жінки, які мають нижчий рівень емоційного ресурсу, потребують самовираження, шукають способи відновлення або намагаються впоратися з внутрішнім напруженням. У такому разі творчість може виконувати компенсаторну функцію, тобто бути реакцією на потребу в підтримці.

Результати порівняння генералізованої тривоги за творчою діяльністю показали, що статистично значущих відмінностей між групами не виявлено (див. табл. 3.19).

Таблиця 3.19

**Результати методики «Шкала генералізованої тривоги (GAD-7)» за
творчою діяльністю**

Змінні	u-Ман а-Уїтні	Значення р	Сила ефекту	Середнє групи, які займаються творчою діяльністю	Середнє групи, які не займаються творчою діяльністю
Генералізована тривога	827	0,211	0,156	10	8,5

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Значення p становить 0,211, що перевищує рівень $p < 0,05$, тому немає підстав стверджувати, що жінки, які займаються творчістю, і жінки, які не займаються творчістю, достовірно відрізняються за рівнем генералізованої тривоги. Середні значення демонструють певну тенденцію, оскільки у групі жінок, які займаються творчою діяльністю, показник тривоги становить 10, а у групі жінок, які не займаються творчістю, 8,5. Це може вказувати на дещо вищу тривожність серед респонденток, залучених до творчості, однак ця різниця не є статистично підтвердженою. Сила ефекту 0,156 також свідчить про слабку вираженість відмінностей.

Такий результат може бути пов'язаний з тим, що тривога в умовах війни формується під впливом багатьох чинників, серед яких місце перебування, особисті втрати, фінансова стабільність, сімейна ситуація, безпека близьких, досвід переміщення та загальний рівень невизначеності. Тому сама наявність творчої діяльності не обов'язково суттєво змінює рівень генералізованої тривоги. Дещо вищий середній показник у групі творчо активних жінок може свідчити про те, що творчість частіше обирають ті респондентки, які переживають більше емоційне напруження та шукають способи його опрацювання.

У ході аналізу показників сприйнятого стресу за творчою діяльністю було встановлено, що статистично значущих відмінностей між групами не виявлено (див. табл. 3.20).

Таблиця 3.20

Результати методики «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» за творчою діяльністю

Змінні	u-Мана-Уїтні	Значення р	Сила ефекту	Середнє групи, які займаються творчою діяльністю	Середнє групи, які не займаються творчою діяльністю
Сприйнятий стрес	854	0,303	0,129	20,29	19,07

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Значення p становить 0,303, тому різниця між жінками, які займаються творчістю, і жінками, які не займаються творчою діяльністю, не досягає рівня статистичної значущості. Середній показник сприйнятого стресу у групі жінок, залучених до творчості, становить 20,29, тоді як у групі жінок, які не займаються творчістю, дорівнює 19,07. Різниця між цими значеннями є незначною, а сила ефекту 0,129 підтверджує слабку вираженість відмінностей.

Отримані результати свідчать про те, що рівень сприйнятого стресу у цій вибірці не визначається лише фактом заняття творчою діяльністю.

В умовах війни стрес має комплексну природу і може підтримуватися тривалими зовнішніми обставинами, які не завжди можна компенсувати індивідуальними практиками самодопомоги.

Так, дещо вищий середній показник стресу у групі жінок, які займаються творчістю, може бути змістовно важливим. Це може означати, що творчість частіше присутня у житті тих респонденток, які відчують більшу потребу в емоційному розвантаженні та пошуку внутрішнього ресурсу. У цьому випадку творча діяльність може виступати способом його проживання та зниження.

Загалом результати таблиці показують, що творчість не створює статистично значущих відмінностей у рівні сприйнятого стресу між групами,

проте її роль може проявлятися через суб'єктивне відчуття підтримки, відновлення та можливість емоційного самовираження.

У ході кореляційного аналізу в групі жінок, які проживають за кордоном, було встановлено наявність статистично значущих обернених зв'язків між усіма показниками благополуччя та показниками генералізованої тривоги і сприйнятого стресу, а це означає, що зі зростанням тривожності та стресу в жінок цієї групи знижуються показники психологічного, фізичного, соціального та загального суб'єктивного благополуччя (див. табл. 3.21).

Таблиця 3.21

Кореляційний аналіз показників психологічного благополуччя зі стресом та тривогою у групі, які проживають за кордоном

Змінні	Генералізована тривога	Сприйнятий стрес
Психологічне благополуччя	-0,552*	-0,652*
Фізичне здоров'я та благополуччя	-0,537*	-0,583*
Стосунки	-0,524*	-0,530*
Суб'єктивне благополуччя	-0,598*	-0,672*
Позитивне ментальне здоров'я	-0,647*	-0,719*

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Найсильніший зв'язок простежується між позитивним ментальним здоров'ям і сприйнятим стресом, де коефіцієнт кореляції становить -0,719. Це свідчить про те, що стрес найбільш помітно пов'язаний зі зниженням позитивного психологічного функціонування.

Також досить сильний обернений зв'язок виявлено між суб'єктивним благополуччям і сприйнятим стресом, що підтверджує значущість стресу як чинника, який може погіршувати загальне самопочуття жінок за кордоном. Генералізована тривога також має помітні негативні зв'язки з усіма складовими благополуччя, особливо з позитивним ментальним здоров'ям та загальним суб'єктивним благополуччям.

Отримані результати дають підстави вважати, що для жінок, які перебувають за межами України, психологічне благополуччя тісно пов'язане з рівнем внутрішнього напруження. Хоча перебування за кордоном може

зменшувати безпосередній вплив воєнної небезпеки, не усуває психологічних труднощів, пов'язаних із вимушеною адаптацією, переживанням за близьких, невизначеністю майбутнього та зміною звичного способу життя.

У групі жінок, які проживають на території України, кореляційний аналіз показав іншу картину зв'язків (див. табл. 3.22).

Таблиця 3.22

Кореляційний аналіз показників психологічного благополуччя зі стресом та тривогою у групі, які проживають на території України

Змінні	Генералізована тривога	Сприйнятий стрес
Психологічне благополуччя	-0,295	-0,574*
Фізичне здоров'я та благополуччя	-0,190	-0,393*
Стосунки	-0,178	-0,402*
Суб'єктивне благополуччя	-0,290	-0,606*
Позитивне ментальне здоров'я	-0,306	-0,436*

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Статистично значущі обернені зв'язки було виявлено між усіма показниками благополуччя та сприйнятим стресом, тоді як зв'язки з генералізованою тривогою не досягли рівня статистичної значущості. Це свідчить про те, що для жінок, які перебувають в Україні, сприйнятий стрес є більш важливим чинником, пов'язаним зі зниженням благополуччя, ніж загальний рівень тривожності. Найбільш виражений зв'язок спостерігається між суб'єктивним благополуччям і сприйнятим стресом, де коефіцієнт становить -0,606.

Також помітний обернений зв'язок виявлено між психологічним благополуччям і стресом. Це означає, що чим сильніше жінки оцінюють своє життя як напружене, непередбачуване або складне для контролю, тим нижче оцінюють власне психологічне благополуччя. Зв'язки стресу з фізичним благополуччям, стосунками та позитивним ментальним здоров'ям також є статистично значущими, хоча менш вираженими.

Попри відсутність значущих зв'язків із генералізованою тривогою може свідчити про те, що тривога у жінок в Україні є більш фоновим і звичним

переживанням у воєнних умовах, тоді як інтенсивність сприйнятого стресу сильніше відображається на їхньому благополуччі.

У групі жінок, які займаються творчою діяльністю, було встановлено статистично значущі обернені кореляційні зв'язки між усіма показниками благополуччя та обома показниками психологічного напруження (див. табл. 3.23).

Таблиця 3.23

Кореляційний аналіз показників психологічного благополуччя зі стресом та тривогою у групі, які займаються творчою діяльністю

Змінні	Генералізована тривога	Сприйнятий стрес
Психологічне благополуччя	-0,485*	-0,691*
Фізичне здоров'я та благополуччя	-0,446*	-0,582*
Стосунки	-0,433*	-0,491*
Суб'єктивне благополуччя	-0,524*	-0,692*
Позитивне ментальне здоров'я	-0,528*	-0,704*

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Найсильніші зв'язки виявлено між сприйнятим стресом і позитивним ментальним здоров'ям, а також між сприйнятим стресом і суб'єктивним благополуччям. Коефіцієнти -0,704 та -0,692 показують, що стрес є особливо важливим чинником, пов'язаним із погіршенням позитивного психологічного функціонування у цій групі.

Психологічне благополуччя також має виражений обернений зв'язок зі сприйнятим стресом, що означає зниження внутрішньої стабільності та задоволеності життям за умов підвищеного напруження. Генералізована тривога має помірні негативні зв'язки з усіма показниками благополуччя, найбільш помітно з позитивним ментальним здоров'ям і загальним суб'єктивним благополуччям.

Отримані результати показують, що навіть за наявності творчої діяльності стрес і тривога залишаються значущими чинниками, які пов'язані з психологічним станом жінок.

У групі жінок, які не займаються творчою діяльністю, також було виявлено статистично значущі обернені зв'язки між усіма показниками благополуччя та показниками генералізованої тривоги й сприйнятого стресу (див. табл. 3.24).

Таблиця 3.24

Кореляційний аналіз показників психологічного благополуччя зі стресом та тривогою у групі, які не займаються творчою діяльністю

Змінні	Генералізована тривога	Сприйнятий стрес
Психологічне благополуччя	-0,482*	-0,479*
Фізичне здоров'я та благополуччя	-0,455*	-0,420*
Стосунки	-0,411*	-0,492*
Суб'єктивне благополуччя	-0,514*	-0,499*
Позитивне ментальне здоров'я	-0,642*	-0,530*

Примітка «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Найбільш виражений зв'язок спостерігається між позитивним ментальним здоров'ям і генералізованою тривогою, де коефіцієнт становить -0,642. Це свідчить про те, що для жінок, які не займаються творчістю, тривога особливо тісно пов'язана зі зниженням позитивного ментального здоров'я. Загальне суб'єктивне благополуччя також має помітні обернені зв'язки як із тривогою, так і зі стресом.

Показники психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та стосунків також знижуються зі зростанням емоційного напруження, хоча сила цих зв'язків є помірною.

Порівняно з групою жінок, які займаються творчою діяльністю, у цій групі зв'язки зі стресом виглядають дещо менш вираженими, однак тривога має особливо помітне значення для позитивного ментального здоров'я, а це може свідчити про те, що за відсутності творчої діяльності жінки можуть мати менше доступних способів емоційного самовираження та саморегуляції, через що тривожні переживання сильніше пов'язані з їхнім загальним психологічним ресурсом.

3.3. Практичні рекомендації з підтримки психологічного стану жінок за допомогою занять творчою діяльністю

З урахуванням результатів емпіричного дослідження творчу діяльність доцільно розглядати як доступний ресурс самопідтримки жінок в умовах війни. У ході дослідження було встановлено, що більшість респонденток має середній рівень сприйнятого стресу, а також виявлено обернені зв'язки між стресом, тривогою та показниками благополуччя. Практичні рекомендації мають бути спрямовані на підтримку щоденної саморегуляції, зниження напруження, відновлення відчуття контролю та стабілізацію психологічного стану.

Передусім доцільно розрізнити два основні механізми впливу творчої діяльності. Перший пов'язаний із дрібною моторикою, повторюваними рухами та тілесним заземленням. До таких занять належать в'язання, вишивання, бісероплетіння, ліплення, розмальовування, робота з глиною, тканиною, нитками, папером або іншими матеріалами.

Їхня користь полягає в тому, що увага поступово переключається з тривожних думок на конкретну дію, матеріал, ритм рухів і відчуття в тілі. У цьому випадку творчість виконує функцію заземлення та допомагає повернути відчуття контролю над хоча б невеликою частиною реальності.

Особливо важливо, щоб заняття не були складними й не вимагали високого рівня майстерності. У стані стресу краще обирати прості, повторювані й структуровані дії: розфарбовування готових форм, в'язання нескладного елемента, нанизування бісеру, ліплення простих фігур, вишивання за схемою. У таких практиках головним є процес, який допомагає знизити напруження. Жінкам доцільно рекомендувати короткі творчі сесії тривалістю 10-30 хвилин, які можна виконувати у власному темпі без вимоги завершити виріб або зробити його ідеальним.

Другий механізм пов'язаний із креативним самовираженням і символічним опрацюванням досвіду. До таких форм належать малювання тематичних картин, артщоденник, колажі, написання текстів, фотографування, створення декоративних композицій, авторських виробів або символічних

образів. У цьому випадку креативність стає способом переведення тривоги, напруження або болісного досвіду у форму образу, кольору, тексту чи композиції.

При цьому креативні практики мають бути безпечними й поступовими. Якщо жінка перебуває у стані сильного стресу або виснаження, не варто одразу звертатися до тем війни, втрати чи травматичних подій. Доцільніше починати з ресурсних тем: «мій безпечний простір», «що мене підтримує», «мої опори», «місце сили», «колір мого спокою». Лише за наявності достатнього внутрішнього ресурсу можна переходити до глибшого осмислення складного досвіду.

Практичне використання творчості має враховувати актуальний психологічний стан жінки. При високому напруженні, тривожності, відчутті хаосу або втрати контролю більш доречними є прості дії з дрібною моторикою, які стабілізують і заземлюють. При емоційному виснаженні, зниженні мотивації або потребі у самовираженні доцільними є більш креативні форми, які дозволяють створювати новий образ, історію або символ. Якщо жінка відчуває соціальну ізоляцію, корисними можуть бути групові творчі зустрічі, де спільна діяльність поєднується з м'яким спілкуванням і підтримкою без примусу до глибокого саморозкриття.

У дослідженні було встановлено, що жінки, які займаються творчою діяльністю, мали нижчі показники психологічного благополуччя, суб'єктивного благополуччя та позитивного ментального здоров'я порівняно з тими, хто не займається творчістю. Цей результат не варто трактувати як негативний вплив творчості. Більш обґрунтованим є припущення, що до творчості частіше звертаються жінки, які вже мають більшу потребу в емоційній підтримці, відновленні або самовираженні. Тому творчість доцільно розглядати як індивідуальний ресурс, ефективність якого залежить від виду діяльності, регулярності, психологічного стану жінки та безпечності умов.

Окремо варто враховувати умови проживання жінок. Оскільки у ході дослідження за більшістю показників стресу, тривоги та позитивного

ментального здоров'я не було встановлено значущих відмінностей між жінками, які перебувають в Україні, і жінками за кордоном, творчі практики можна рекомендувати обом групам. Для жінок в Україні особливий акцент доцільно робити на антистресовій та стабілізаційній функції творчості, особливо після повітряних тривог, новинного перевантаження або емоційно складних подій. Для жінок за кордоном творчість може додатково виконувати функцію підтримки ідентичності, зв'язку з домом, адаптації до нового середовища та подолання відчуття ізоляції.

Щоб творча діяльність стала реальною практикою психологічної підтримки, її варто організовувати регулярно, але без примусу. Доцільно мати невеликий набір матеріалів, який легко використати у момент напруження: олівці, папір, нитки, глину, тканину, бісер або інші доступні засоби. Важливо, щоб творчість не перетворювалася на ще один обов'язок або джерело самокритики. Жінкам слід орієнтуватися на власний стан після заняття: чи стало спокійніше, чи вдалося переключитися, чи зменшилося напруження, чи з'явилося відчуття опори.

Але, творча діяльність має свої обмеження, так, може бути ефективним допоміжним ресурсом, але не замінює професійну психологічну допомогу у випадках вираженої тривоги, стійкого емоційного виснаження, порушення сну, сильного стресу або травматичних переживань, які суттєво впливають на повсякденне життя. Тому жінкам із вираженим психологічним напруженням доцільно поєднувати творчі практики з психоедукацією, підтримувальним спілкуванням, групами взаємодопомоги або зверненням до фахівця.

Отже, творчу діяльність доцільно рекомендувати жінкам в умовах війни як доступний спосіб саморегуляції, емоційного розвантаження, заземлення та осмислення власного досвіду. Найбільш практичним є диференційований підхід: при стресі й напруженні використовувати прості повторювані дії з дрібною моторикою, а при потребі в емоційному опрацюванні – креативні форми самовираження. За умови регулярності, добровільності, безоцінності та

відповідності актуальному стану жінки творчість може стати важливим ресурсом підтримки психологічного стану в умовах тривалого воєнного стресу.

Висновки до розділу III

У ході емпіричного дослідження було проаналізовано особливості психологічного стану жінок під час занять творчою діяльністю в умовах війни, а також встановлено взаємозв'язки між показниками благополуччя, тривоги, стресу та творчої активності.

За результатами загального аналізу було встановлено, що творча діяльність має помірно виражене значення для психологічного стану респонденток. Найбільш помітним виявився її вплив на емоційний стан та зниження напруження, що дозволяє розглядати творчість як спосіб емоційного розвантаження, саморегуляції та переключення уваги в умовах воєнного стресу. При цьому соціальна та ресурсна функції творчої діяльності були виражені меншою мірою, що може свідчити про переважно індивідуальний характер творчих практик у досліджуваній вибірці.

Було виявлено, що значна частина жінок демонструє середній або високий рівень психологічного та суб'єктивного благополуччя, незважаючи на складні умови війни. При цьому фізичний компонент благополуччя виявився більш вразливим, оскільки майже половина респонденток мала низький рівень фізичного здоров'я та благополуччя. Це може бути пов'язано з хронічним стресом, втомою, емоційним виснаженням і нестабільністю повсякденного життя в умовах війни.

Результати дослідження позитивного ментального здоров'я показали, що більшість учасниць зберігає середній рівень позитивного психологічного функціонування. Також майже кожна п'ята респондентка має низький рівень позитивного ментального здоров'я, що вказує на потребу частини жінок у додатковій психологічній підтримці та ресурсах відновлення.

Аналіз показників генералізованої тривоги та сприйнятого стресу засвідчив, що для більшості респонденток характерний середній рівень

психологічного напруження. Це свідчить про те, що в умовах війни тривога та стрес стали поширеними складовими психологічного стану жінок, хоча їхня вираженість у різних учасниць суттєво відрізняється.

У ході порівняння показників за місцем проживання було встановлено, що між жінками, які перебувають в Україні, та жінками, які проживають за кордоном, не виявлено статистично значущих відмінностей за рівнем генералізованої тривоги, сприйнятого стресу та позитивного ментального здоров'я, а це дозволяє припустити, що психологічне напруження в умовах війни зберігається незалежно від місця перебування. Жінки, які проживають за кордоном, продемонстрували вищі показники стосунків та загального суб'єктивного благополуччя, що може бути пов'язано з активнішим пошуком соціальної підтримки, адаптацією до нового середовища або особливостями умов проживання.

Порівняльний аналіз за ознакою творчої діяльності показав наявність статистично значущих відмінностей за показниками психологічного благополуччя, суб'єктивного благополуччя та позитивного ментального здоров'я. При цьому жінки, які займаються творчою діяльністю, продемонстрували нижчі середні показники за цими шкалами порівняно з жінками, які творчістю не займаються.

Отримані результати не дають підстав розглядати творчість як чинник погіршення психологічного стану. Більш імовірним є припущення, що жінки з вищим рівнем емоційного напруження, тривоги або психологічного виснаження частіше звертаються до творчості як до способу самопідтримки, емоційного проживання та пошуку внутрішнього ресурсу.

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих обернених зв'язків між показниками благополуччя та показниками тривоги й сприйнятого стресу. Було встановлено, що зі зростанням тривожності та стресу знижуються показники психологічного, фізичного, соціального та суб'єктивного благополуччя, а також позитивного ментального здоров'я. Найбільш виражені зв'язки спостерігалися між сприйнятим стресом і позитивним ментальним

здоров'ям, що свідчить про значний вплив психологічного напруження на внутрішні ресурси особистості.

Отримані результати підтверджують, що в умовах війни психологічний стан жінок значною мірою пов'язаний із рівнем стресу та тривоги, а творча діяльність може виступати одним із доступних способів емоційної саморегуляції, підтримки внутрішньої стабільності та проживання складного досвіду.

ВИСНОВКИ

Відповідно до мети дослідження було теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено особливості психологічного стану жінок під час занять творчою діяльністю в умовах війни. У ході виконання поставлених завдань було досягнуто такі результати:

1. У ході теоретичного аналізу сучасної наукової літератури було встановлено, що психологічний стан особистості є складним, динамічним і багатовимірним утворенням, яке відображає актуальний рівень психічного функціонування людини в конкретних життєвих обставинах. Було з'ясовано, що охоплює емоційні переживання, когнітивні оцінки ситуації, тілесне самопочуття, рівень напруження, здатність до саморегуляції, суб'єктивне благополуччя та позитивне ментальне здоров'я. У зв'язку з цим психологічний стан не можна зводити лише до окремих проявів тривоги чи стресу, оскільки є інтегральним показником того, як особистість переживає складні обставини, адаптується до них і зберігає або втрачає внутрішню рівновагу.

Теоретичний аналіз показав, що психологічний стан жінок у сучасній Україні в умовах війни формується під впливом комплексу стресогенних чинників. До них належать постійна загроза життю, невизначеність майбутнього, інформаційне перевантаження, вимушене переміщення, розлука з близькими, фінансова нестабільність, зміна соціального статусу, підвищена відповідальність за дітей і родину, а також необхідність щоденного функціонування в умовах небезпеки. Було встановлено, що жінки нерідко перебувають у ситуації подвійного психологічного навантаження, оскільки переживають власну тривогу, страх, виснаження та втрату стабільності, але мають підтримувати близьких, організовувати побут і приймати важливі рішення в умовах невизначеності.

Також було встановлено, що творча діяльність може розглядатися як один із доступних ресурсів підтримки психологічного стану жінок в умовах війни. Тобто може сприяти емоційній регуляції, зниженню психоемоційного

напруження, відновленню концентрації уваги, переживанню залученості, підтримці суб'єктивного благополуччя, збереженню ідентичності та формуванню соціальних зв'язків. Особливе значення має те, що творчість дає змогу жінці структурувати внутрішній досвід, символічно виразити складні переживання, повернути відчуття авторства, активності та особистісного сенсу.

У процесі теоретичного аналізу було також обґрунтовано, що різні види творчої діяльності можуть впливати на психологічний стан через різні механізми. Діяльність із переважанням дрібної моторики, повторюваності, ритмічності та сенсорної взаємодії з матеріалом може виконувати функцію заземлення, тілесної саморегуляції, стабілізації уваги та зниження стресу. Натомість діяльність із вираженим креативним компонентом може бути пов'язана з опрацюванням складного досвіду, символізацією емоцій, відновленням смислів, переживанням відпочинку, самореалізацією та підтримкою суб'єктивного благополуччя.

2. У ході емпіричного дослідження було встановлено особливості психологічного стану жінок залежно від наявності творчої діяльності та умов перебування в період війни. Загальний аналіз результатів показав, що творча діяльність має помірно виражене значення для психологічного стану респонденток. Найбільш помітним виявився її зв'язок з емоційним станом і зниженням напруження. Це дозволяє розглядати творчість як спосіб емоційного розвантаження, саморегуляції та переключення уваги в умовах воєнного стресу. Так, соціальна та ресурсна функції творчої діяльності були виражені меншою мірою, що може свідчити про переважно індивідуальний характер творчих практик у досліджуваній вибірці.

Було виявлено, що значна частина респонденток зберігає середній або високий рівень психологічного та суб'єктивного благополуччя, попри складні умови війни. Найбільш вразливим компонентом виявилось фізичне здоров'я та благополуччя, оскільки майже половина жінок мала низький рівень за цим показником. Це може бути пов'язано з хронічним стресом, втомою, порушенням сну, емоційним виснаженням і нестабільністю повсякденного

життя. Результати за шкалою позитивного ментального здоров'я показали, що більшість учасниць зберігає середній рівень позитивного психологічного функціонування, однак майже кожна п'ята респондентка має низький рівень цього показника, що свідчить про потребу частини жінок у додатковій підтримці та ресурсах відновлення.

Аналіз генералізованої тривоги та сприйнятого стресу засвідчив, що для більшості респонденток характерний середній рівень психологічного напруження. Це свідчить про те, що в умовах війни тривога та стрес є поширеними складовими психологічного стану жінок, хоча їхня вираженість у різних учасниць суттєво відрізняється. Середній рівень тривоги та стресу можна інтерпретувати як показник тривалого адаптаційного напруження, за якого жінки продовжують функціонувати, але потребують регулярних способів емоційного відновлення.

Порівняльний аналіз за місцем проживання показав, що між жінками, які перебувають в Україні, та жінками, які проживають за кордоном, не було виявлено статистично значущих відмінностей за рівнем генералізованої тривоги, сприйнятого стресу та позитивного ментального здоров'я. Це дозволяє зробити висновок, що психологічне напруження в умовах війни зберігається незалежно від місця перебування.

Жінки, які проживають за кордоном, продемонстрували вищі показники у сфері стосунків та загального суб'єктивного благополуччя. Це може бути пов'язане з активнішим пошуком соціальної підтримки, адаптацією до нового середовища або певними умовами проживання, які сприяють відносно кращому суб'єктивному самопочуттю.

Порівняння за ознакою творчої діяльності показало наявність статистично значущих відмінностей за показниками психологічного благополуччя, суб'єктивного благополуччя та позитивного ментального здоров'я. Жінки, які займаються творчою діяльністю, у межах цієї вибірки продемонстрували нижчі середні показники за цими шкалами порівняно з жінками, які творчістю не займаються. Однак отримані дані не дають підстав трактувати творчість як

чинник погіршення психологічного стану. Більш обґрунтованим є припущення, що жінки з нижчим рівнем емоційного ресурсу, більшим напруженням або потребою в самовираженні частіше звертаються до творчості як до способу самопідтримки, проживання складних переживань і пошуку внутрішнього ресурсу.

3. У ході аналізу впливу творчої діяльності на психологічний стан жінок в умовах війни було встановлено, що творчість має індивідуально-компенсаторний і ресурсний характер. За результатами авторської анкети найбільш вираженими виявилися показники позитивного впливу творчої діяльності на емоційний стан і зниження стресу. Це свідчить про те, що для значної частини жінок творчість виступає способом переключення уваги, зниження внутрішнього напруження, емоційного розвантаження та тимчасового відновлення відчуття контролю над власним станом.

Так, було встановлено, що творчість не усуває повністю негативного впливу тривоги та стресу на благополуччя. Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих обернених зв'язків між показниками благополуччя та показниками генералізованої тривоги й сприйнятого стресу. Зі зростанням тривожності та стресу знижуються показники психологічного, фізичного, соціального та загального суб'єктивного благополуччя, а також позитивного ментального здоров'я. Найбільш виражені зв'язки спостерігалися між сприйнятим стресом і позитивним ментальним здоров'ям, що підтверджує значний вплив психологічного напруження на внутрішні ресурси особистості.

У групі жінок, які перебувають за кордоном, було виявлено статистично значущі обернені зв'язки між усіма показниками благополуччя та показниками генералізованої тривоги і сприйнятого стресу. Це свідчить про те, що для жінок цієї групи підвищення внутрішнього напруження супроводжується зниженням психологічного, фізичного, соціального та загального суб'єктивного благополуччя. У групі жінок, які проживають в Україні, значущі обернені зв'язки були встановлені насамперед між показниками благополуччя та сприйнятим стресом. Це дозволяє припустити, що для жінок в Україні

переживання стресу, пов'язане з непередбачуваністю, небезпекою та складністю контролю над життєвими обставинами, є особливо важливим чинником зниження благополуччя.

У групі жінок, які займаються творчою діяльністю, було виявлено статистично значущі обернені зв'язки між усіма показниками благополуччя та обома показниками психологічного напруження. Це свідчить про те, що навіть за наявності творчості стрес і тривога залишаються суттєвими чинниками, пов'язаними з психологічним станом. Творчість у цій групі може виконувати роль способу самопідтримки, який може допомагати жінкам проживати напруження, структурувати переживання та підтримувати власну емоційну стабільність.

У групі жінок, які не займаються творчою діяльністю, також було виявлено обернені зв'язки між благополуччям, тривогою та стресом. Найбільш вираженим виявився зв'язок між позитивним ментальним здоров'ям і генералізованою тривогою. Це може свідчити про те, що за відсутності творчої діяльності тривожні переживання сильніше пов'язані зі зниженням загального психологічного ресурсу.

Таким чином, творча діяльність може розглядатися як один із можливих адаптивних способів саморегуляції, який допомагає жінці підтримувати контакт із власними почуттями, знижувати напруження та знаходити більш безпечний спосіб емоційного вираження.

За результатами теоретичного та емпіричного аналізу було розроблено практичні рекомендації з підтримки психологічного стану жінок за допомогою занять творчою діяльністю. Було обґрунтовано доцільність використання творчості як доступного способу саморегуляції, емоційного розвантаження, заземлення та осмислення власного досвіду в умовах тривалого воєнного стресу. Практичні рекомендації спрямовані на підтримку щоденної самодопомоги, зниження напруження, відновлення відчуття контролю, стабілізацію уваги та створення безпечного простору для емоційного самовираження.

4. У рекомендаціях було запропоновано диференційований підхід до використання творчої діяльності. При високому рівні напруження, тривожності, інформаційному перевантаженні, втомі або відчутті хаосу доцільно використовувати прості види діяльності з дрібною моторикою, повторюваними рухами та сенсорною взаємодією з матеріалом. До таких практик належать в'язання, вишивання, бісероплетіння, ліплення, розмальовування, робота з глиною, тканиною, нитками, папером або іншими доступними матеріалами. Їхня психологічна користь полягає у переключенні уваги з тривожних думок на конкретну дію, ритм рухів, тілесні відчуття та послідовність виконання.

Для жінок, які потребують осмислення власного стану, емоційного самовираження та символічного опрацювання переживань, доцільними є більш креативні форми творчості. До них можна віднести малювання, артщоденник, створення колажів, написання текстів, фотографування, декоративні композиції, авторські вироби або створення символічних образів.

Було також визначено, що творчі практики мають бути регулярними, добровільними, безоцінними та відповідними актуальному стану жінки. Важливо, щоб творчість не перетворювалася на додатковий обов'язок або джерело самокритики. Основний акцент має бути на тому, як змінюється психологічний стан після заняття. Доцільно рекомендувати короткі творчі сесії, доступні матеріали, прості форми діяльності та поступове ускладнення практик лише за наявності достатнього внутрішнього ресурсу.

Окремо було підкреслено, що творча діяльність може бути ефективним допоміжним ресурсом, але не замінює професійної психологічної допомоги у випадках вираженої тривоги, стійкого виснаження, порушення сну, сильного стресу або травматичних переживань, які суттєво впливають на повсякденне життя. У таких випадках творчі практики доцільно поєднувати з психоедукацією, підтримувальним спілкуванням, групами взаємодопомоги або зверненням до фахівця.

Отже, у ході дослідження було досягнуто поставленої мети та виконано всі завдання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Богдановська, А. Б. (2026). Особливості прояву резильєнтності у жінок в умовах війни та чинників, які впливають на даний феномен. Редакційна колегія, 10.

Бондарчук, О., & Пінчук, Н. (2023). Психологічне здоров'я особистості: сутність, індикатори, умови підтримки та відновлення під час війни і в повоєнний час. Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. Сер. Соціальні та поведінкові науки. Сер. Управління та адміністрування ПОЧАТОК, 25(54), 28-43.

Брюховецька, О. (2024). Поняття життєстійкості особистості підлітка в сучасних умовах воєнного стану в Україні. Bulletin of Postgraduate education: Ser.«Social and Behavioral Sciences; Management and Administration». Updated, 29(58), 62-79.

Гаврилькевич, В. Я., & Фірстова, О. (2023). Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. Psychology travelogs, (2), 41-50.

Гордієнко, Є. (2024). Психосоціальна допомога жінкам під час вагітності та в післяпологовий період в умовах війни в Україні. Вісник Приазовського державного технічного університету. Серія: Соціально-гуманітарні науки та публічне адміністрування, 1(12), 94-110.

Гребонько, Є., & Причепа, Н. (2025). Порівняльний аналіз рівня тривоги у вагітних жінок з прифронтових і тилкових регіонів України. Вчені записки Університету «КРОК», (4 (80)), 395-402.

Гуляєва, А. (2023). Соціально-психологічні особливості системи переконань особистості в кризових умовах. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. К. Прінт Квік, 21.

Денефіль, О. В., Мусієнко, С. А., & Зьомко, Ю. В. (2023). Психологічна адаптація студентів старших курсів під час війни. Здобутки клінічної і експериментальної медицини, (4), 100-104.

Завгородня, О. В. (2023). Психопрофілактичні аспекти підтримки художньо обдарованої особи. Психологічні проблеми творчості, 108.

Знанецька, О. М., Скворцов, С. Ю., & Салюк, М. А. (2024). Особливості переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час війни. *Journal of Psychology Research*, 30(13), 60-68.

Іванова, О. В. (2024). Особливості дослідження резильєнтності особистості в юнацькому віці в умовах війни. Редакційна рада, 55.

Карпенко, В. Ю. (2025). Феномен самотнього материнства в сучасній Україні. С 70 Соціальне забезпечення та соціальна робота в умовах сучасних, 106.

Кульчицька, А., & Полікарчик, С. (2023). Психологічний аналіз проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації. Психологічні перспективи, (41).

Кучинова, Н. М., & Ахмадова, А. (2023). Психологічні особливості процесу адаптації тимчасово переміщених жінок під час війни. In *The 25th International scientific and practical conference «Theoretical foundations of scientists and modern opinions regarding the implementation of modern trends»*(June 27-30, 2023) San Francisco, USA. International Science Group. 2023. 498 p.

Лунченко, Н. В., Сахарова, К. О., & Стрілюк, О. Б. (2025). Особливості психологічної підтримки жінок, які постраждали від насильства під час війни. «Наукові інновації та передові технології»(Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»), 1(41), 1220-1235.

Луценко, О. (2025). Арттерапія для саморегуляції: програма групи психологічної підтримки для жінок в умовах війни. *Простір арттерапії: вектори зцілення у часи війни: матеріали XXII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (21-23 березня 2025 р.)*/[за наук. ред. ОЛ Вознесенської, ЛО Подкоритової]. Київ: Талком, 2025. 178 с. ISBN 978-617-8352-82-0, 47.

Малімон, Л., & Пархоменко, В. (2025). Особливості резильєнтності жінок з травматичним досвідом втрати внаслідок воєнних дій. Психологічні перспективи, (45).

Матохнюк, Л. О., & Оверчук, В. А. (2024). Вплив війни на психологічний стан вагітних жінок. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки, 68-73.

Матохнюк, Л. О., & Оверчук, В. А. (2024). Вплив війни на психологічний стан вагітних жінок. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки, 68-73.

Михайлишин, У. Б. (2024). Аналіз теоретичних концепцій психічного здоров'я особистості. In The 7th International scientific and practical conference «Professional development: theoretical basis and innovative technologies»(February 20-23, 2024) Paris, France. International Science Group. 2024. 427 p. (p. 308).

Мілютіна, К., & Бибка, А. (2025). Танцювально-рухова терапія як психологічна підтримка жінок під час воєнного стану. Психологічні перспективи, (45).

Мілютіна, К., & Бибка, А. (2025). Танцювально-рухова терапія як психологічна підтримка жінок під час воєнного стану. Психологічні перспективи, (45).

Міненко, Є. С. (2022). Вплив сучасних інформаційних технологій на психологічний стан особистості. In The 4 th International scientific and practical conference—Modern research in world science (July 10-12, 2022) SPC—Sci-conf. com. ual, Lviv, Ukraine. 2022. 1161 p. (p. 690).

Молчанова, О. (2025). Відновлення через творчість: вплив арттерапевтичних методів на психоемоційний стан жінок з втратами та невизначеними втратами в рамках проекту «незламна мама». Творча багатовимірність простору арттерапії: матеріали Міжнародного, 44.

Навроцька, О. С. (2025). Практичні аспекти оптимізації психологічної самореалізації жінок. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія, (2 (6)), 190-195.

Навроцька, О. С., & Орап, М. О. (2025). Психологічні умови самореалізації жінок у громадських організаціях. Наукові записки. Серія: Психологія, (3), 73-79.

Никоненко, О., & Шевченко, А. (2023). Практичні аспекти зміцнення психологічного благополуччя підприємців в умовах війни. Вчені записки Університету «КРОК», (3 (71)), 159-168.

Павлюк, Н. (2026). Психологічний супровід професійної діяльності педагогічних працівників, спрямований на гармонізацію їх психологічного здоров'я. Herald of Kyiv Institute of Business and Technology, 54(1), 106-124.

Пасхін, Г. І. (2025). Особливості психологічного та емоційного стану осіб молодого віку під час військових конфліктів. Ментальне здоров'я, (2), 65-69.

Піскун, О. І. (2025). Аналіз соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя особистості. In The 7 th International scientific and practical conference «Scientific research: modern challenges and future prospects»(February 17-19, 2025) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2025. 427 p. (p. 285).

Сергієні, О. В. (2022). Сучасний стан проблеми психічного здоров'я: сутність та критерії визначення. Рекомендовано до друку Вченою радою Вищого навчального приватного закладу «Дніпровський гуманітарний університет»(протокол № 12 від 30 серпня 2022 р.), 190.

Сторож, О., & Демянюк, О. (2025). Психологічне благополуччя жінок в умовах війни: теоретичні аспекти феномену. Психологія: реальність і перспективи, (24), 129-136.

Супрун, В. (2025). Вплив хронічного стресу на ментальне здоров'я вагітних жінок в умовах війни. Психологія: реальність і перспективи, (24), 137-146.

Ткачишина, О. Р., & Столярчук, О. А. (2023). Конструктивна поведінка особистості у контексті проблеми психічного та психологічного здоров'я. Вчені записки Таврійського національного університету імені ВІ Вернадського, 78-83.

Хараджи, М. В., & Федоренко, А. П. (2024). Дослідження особливостей емоційно-психологічного стану вимушено переміщених жінок під час війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, (2), 97-101.

Хараджи, М. В., & Федоренко, А. П. (2024). Дослідження особливостей емоційно-психологічного стану вимушено переміщених жінок під час війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, (2), 97-101.

Aljouni, A., Bademci, O., Hogan, S., Marino, S., McDougall, J., Rega, I., Skyrme, S., & Uddin, N. (2023). Digital arts – refugee engagement. *Media Practice and Education*, 24, 271 – 290.

Aloni, R., & Ben-Ari, A. (2024). The Role of Comorbidity in Understanding Traumatic Sequelae Among Ukrainian War Refugees. *Journal of Loss and Trauma*, 29, 1068 – 1087.

Asanov, A., Asanov, I., & Buenstorf, G. (2022). Mental health and stress level of Ukrainians seeking psychological help online. *Heliyon*, 9.

Atiyeh, S., Moreno, J., Feen-Calligan, H., & Alkhayat, L. (2025). A Humanistic Art Therapy Sewing Group for Refugee Mothers. *The Journal of Humanistic Counseling*.

Baker, E. (2025). The Role of Creative Imagination, Illustration and Storytelling in Supporting Social, Emotional and Mental Health in Educational Settings. *International Journal of Art & Design Education*.

Bapolisi, A., Song, S., Kesande, C., Rukundo, G., & Ashaba, S. (2020). Post-traumatic stress disorder, psychiatric comorbidities and associated factors among refugees in Nakivale camp in southwestern Uganda. *BMC Psychiatry*, 20.

Benoît, M., Rondeau, L., & Aubin, E. (2021). Venir de loin et se retrouver : intervention de groupe pour femmes immigrantes et réfugiées ayant vécu la violence. *Santé mentale au Québec*.

Bryant, D., & Suleman, F. (2024). Collaborative and side-by-side artmaking: reducing social isolation in refugee youth group art therapy. *International Journal of Art Therapy*, 30, 67 – 79.

Buchcik, J., Kovach, V., & Adedeji, A. (2023). Mental health outcomes and quality of life of Ukrainian refugees in Germany. *Health and Quality of Life Outcomes*, 21.

Bueno, M., & Chase, J. (2022). Gender Differences in Adverse Psychosocial Outcomes among Family Caregivers: A Systematic Review. *Western Journal of Nursing Research*, 45, 78 – 92.

Chen, Q., Kenett, Y., Cui, Z., Takeuchi, H., Fink, A., Benedek, M., Zeitlen, D., Zhuang, K., Lloyd-Cox, J., Kawashima, R., Qiu, J., & Beaty, R. (2025). Dynamic switching between brain networks predicts creative ability. *Communications Biology*, 8.

Chudzicka-Czupała, A., Zhou, N., Tay, A., Chiang, S., Capińska, M., Pomyliuko, V., Ostafińska-Molik, B., Czupała, M., Żywiołek-Szeja, M., Yen, C., McIntyre, R., & Ho, R. (2026). Mental health, psychological wellbeing, and coping with stress by Ukrainian war refugees staying in Poland. *Frontiers in Public Health*, 13.

Chung, D. (2020). Conscious, Explicit Memory, Implicit Memory, and Instincts as the Four-Component Mind for the Mental Origins of Psychotherapy and Personality. *Journal of Behavioral and Brain Science*, 10, 471-516.

Czamanski-Cohen, J. (2021). Art therapy as a river with many streams: I think our time has come. *International Journal of Art Therapy*, 26, 123 – 125.

Deli, E. (2023). What Is Psychological Spin? A Thermodynamic Framework for Emotions and Social Behavior. *Psych.*

Demir, G. (2025). The Psychological Impact of War on Immigrants: Public Health Strategies for Support. *Ahi Evran Medical Journal*.

Długosz, P. (2023). War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland. *Journal of Migration and Health*, 8.

Gong, Y., & Yang, N. (2025). A scoping review on arts-based interventions for the mental health of refugee and asylum-seeking children and youth. *Perspectives in Public Health*, 145, 209 – 219.

Kelly, B. (2022). Trauma and displacement in Ukraine: the challenge to medicine and politics. *QJM: An International Journal of Medicine*, 115, 269 – 270.

Kolisnyk, L., & Mehlsen, M. (2025). Tracking changes in anxiety, depression, and stress among Ukrainian university students: a three-wave study from the COVID-19 pandemic to two years of ongoing full-scale war. *European Journal of Psychotraumatology*, 16.

Law, M., Pastirik, P., & Shamputa, I. (2023). Expressive Arts for Grieving Youth: A Pilot Project. *OBM Integrative and Complementary Medicine*.

Lawn, S., Waddell, E., Roberts, L., McNeill, L., Rioseco, P., Wadham, B., Sharp, T., Beks, T., Lane, J., Van Hooff, M., & Mohammadi, L. (2024). Women veteran transition mental health and well-being support group programs: A scoping review. *Women's Health*, 20.

Lee, J., Kim, S., & Choi, H. (2023). Art Therapy as Psychological First Aid for Korean-Ukrainian Refugees. *Art Therapy*, 41, 184 – 193.

Miranda, J. (2025). Emotions: the power of the unconscious in decision making in business organizations..

Mitsea, E., Drigas, A., & Skianis, C. (2024). Well-Being Technologies and Positive Psychology Strategies for Training Metacognition, Emotional Intelligence and Motivation Meta-Skills in Clinical Populations: A Systematic Review. *Psych*.

Opaas, M., Wentzel-Larsen, T., & Varvin, S. (2020). The 10-year course of mental health, quality of life, and exile life functioning in traumatized refugees from treatment start. *PLoS ONE*, 15.

Poudel-Tandukar, K., Davis, C., Mosijchuk, Y., & Poudel, K. (2024). Social and emotional well-being intervention to reduce stress, anxiety, and depression among Ukrainian refugees resettled in Massachusetts. *International Journal of Social Psychiatry*, 70, 1461 – 1469.

Rodríguez-Muñoz, M., Chrzan-Dętkoś, M., Uka, A., García-López, H., Krupelnyska, L., Morozova-Larina, O., Vavilova, A., Molotokas, A., Murawska, N., & Le, H. (2023). The impact of the war in Ukraine on the perinatal period: Perinatal mental health for refugee women (pmh-rw) protocol. *Frontiers in Psychology*, 14.

Skyrme, S., & Hogan, S. (2023). What are the Affordances of Arts-Based Workshops with Refugee Women and Girls?. *Creative Arts in Education and Therapy*.

Speiser, P., Speiser, V., Saner, R., Yiu, L., Robelot-Timtchenko, N., Wroblewska, J., Kalmanowitz, D., & Lloyd, B. (2024). Using the arts to work with refugees and displaced persons in times of crisis and war. *South African Journal of Arts Therapies*.

Stanojlović, O., Šutulović, N., Hrnčić, D., Mladenović, D., Rašić-Marković, A., Randunovic, N., & Vesković, M. (2021). Neural pathways underlying the interplay between emotional experience and behavior, from old theories to modern insight. *Archives of Biological Sciences*.

Stevenson, H., & Alzyood, M. (2025). Healing through art: a thematic synthesis within a quasi-systematic review of art's impact on adult mental well-being during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 25.

Tsybuliak, N., Popova, A., Lopatina, H., & Suchikova, Y. (2025). Mental health of Ukrainian researchers during wartime. *Global Public Health*, 20.

Urbański, P., Schroeder, K., Nadolska, A., & Wilski, M. (2023). Symptoms of depression and anxiety among Ukrainian children displaced to Poland following the outbreak of the Russo-Ukrainian war: Associations with coping strategies and resilience.. *Applied psychology. Health and well-being*.

Usiskin, M., & Lloyd, B. (2020). Lifeline, frontline, online: adapting art therapy for social engagement across borders. *International Journal of Art Therapy*, 25, 183 – 191.

Weerdmeester, J., Van Rooij, M., Engels, R., & Granic, I. (2019). An Integrative Model for the Effectiveness of Biofeedback Interventions for Anxiety Regulation: Viewpoint. *Journal of Medical Internet Research*, 22.

Yasenok, V., Baumer, A., Petrashenko, V., Kaufmann, M., Frei, A., Rüegger, S., Ballouz, T., Loboda, A., Smiianov, V., Seifritz, E., Bachmaha, M., Suvalo, O., Kriemler, S., Von Wyl, V., Kostenko, A., & Puhan, M. (2025). Mental health burden of persons living in Ukraine and Ukrainians displaced to Switzerland: the mental

health assessment of the Ukrainian population (MAP) studies. *BMJ Global Health*, 10.

Zanini, L., Picano, C., & Spitoni, G. (2024). The Iowa Gambling Task: Men and Women Perform Differently. A Meta-analysis. *Neuropsychology Review*, 35, 211 – 231.

Zhang, Y., Li, W., Xu, S., Li, S., Sun, Z., Zhang, M., Zuo, Y., & Chen, S. (2025). Global research trends in mind body therapies: a bibliometric analysis. *Journal of Translational Medicine*, 23.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета «Вплив творчої діяльності»

Інструкція: Оцініть, наскільки наведені твердження відповідають Вашому досвіду. Оберіть одну відповідь для кожного твердження.

Шкала оцінювання:

- 1 – зовсім не погоджуюсь
- 2 – переважно не погоджуюсь
- 3 – частково не погоджуюсь
- 4 – важко відповісти / нейтрально
- 5 – частково погоджуюсь
- 6 – переважно погоджуюсь
- 7 – повністю погоджуюсь

Перелік питань:

1. Заняття творчою діяльністю допомагає мені зменшити емоційне напруження.
2. Під час творчої діяльності я відчуваю більше внутрішнього спокою.
3. Творча діяльність допомагає мені відволіктися від тривожних думок.
4. Після занять творчістю мій настрій зазвичай покращується.
5. Творча діяльність допомагає мені краще усвідомлювати та виражати власні емоції.
6. Заняття творчістю дає мені відчуття контролю над власним станом.
7. Творча діяльність допомагає мені відчути особистісну цінність і значущість власного досвіду.
8. Під час творчості я відчуваю більше ресурсності та внутрішньої сили.
9. Творча діяльність допомагає мені легше переживати стресові події.
10. Регулярні заняття творчістю позитивно впливають на мій загальний психологічний стан.

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB)

Інструкція: Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці): 1 – зовсім ні; 2 – трохи; 3 – середньо; 4 – дуже сильно; 5 – надзвичайно сильно.

Перелік питань:

1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу? (зворотне питання)
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?
18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?

Шкала позитивного ментального здоров'я (МНС-SF)

Інструкція: Оцініть свій стан за 4-бальною шкалою (поставте «+» у відповідній комірці): 1 – не вірно; 2 – скоріше не вірно; 3 – скоріше вірно; 4 – вірно.

Перелік питань:

1. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої.
2. Я насолоджуюся життям.
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя.
4. Загалом я відчуваю впевненість.
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб.
6. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані.
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами.
8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість.
9. Я – спокійна і врівноважена людина.

Шкала генералізованої тривоги (GAD-7)

Інструкція: За останні 2 тижні, як часто вас турбували такі проблеми? Оберіть один варіант відповіді для кожного рядка: 0 – зовсім не турбували; 1 – декілька днів турбували; 2 – понад тиждень турбували; 3 – майже щодня турбували.

Перелік питань:

1. Почуття нервозності, тривоги або напруженості.
2. Нездатність зупинити чи контролювати хвилювання.
3. Надмірне переживання хвилювання щодо різних речей.
4. Проблеми з розслабленням.
5. Сильний неспокій аж до неможливості всидіти на місці.
6. Легкий перехід до збудження і дратівливості.
7. Відчуття страху, ніби може статися щось жахливе.

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Інструкція: Запитання стосуються Ваших почуттів і думок протягом останнього місяця. Для кожного пункту виберіть, як часто ви відчували або міркували певним чином: 0 – ніколи; 1 – майже ніколи; 2 – іноді; 3 – досить часто; 4 – дуже часто.

Перелік питань:

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми? (зворотне)
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)? (зворотне)
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті? (зворотне)
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»? (зворотне)
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?