

УДК: 159.942

Немировська Тетяна

здобувач ОС магістр спеціальності Психологія
Національного університету «Острозька академія»
<https://orcid.org/0009-0002-5707-4580>

Карповець Максим

кандидат філософських наук, доцент,
директор Навчально-наукового інституту
соціально-гуманітарного менеджменту
Національного університету «Острозька академія»
<https://orcid.org/0000-0001-5322-089X>

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.408

ВПЛИВ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Анотація. Стаття присвячена тому, як арт-терапевтичні методи впливають на стабілізацію психоемоційного стану дружин військовослужбовців, посилюючи їхню стійкість та зміцнюючи родинних стосунків. Доведено, що використання цієї методики дозволяє гармонізувати емоційний стан дружин військових в умовах очікування та невизначеності. Використання мандалотерапії дозволяє знизити рівень стресу, посилити психологічну пружність та сприяти емоційному відновленню, що є надзвичайно важливим у контексті адаптації до умов невизначеності та післявоєнного життя.

У статті досліджено вплив арт-терапії на психоемоційний стан дружин військовослужбовців для посилення стійкості та розвитку внутрішніх ресурсів. Найбільш адаптивними та ефективними у ситуаціях високої невизначеності та стресу є стратегії раціонального мислення (37,78%) та фізичної активності (33,33%). Виявлено позитивний зв'язок між резильєнтністю та каналами ресурсів віри ($R = 0,375$; $p = 0,011$) та раціональне мислення ($R = 0,399$; $p = 0,007$), які використовують дружини військових. Створена та апробована методика мандалотерапії «Дерево Життя», яка довела покращення психоемоційного стану після проведення групової сесії арт-терапії. Результати показали зв'язок між емоційним станом дружин військових та їхньою здатністю зосереджуватися на повсякденних справах, уможливаючи зниження рівня емоційної напруги. Методика мандалотерапії підтвердила свою ефективність у роботі з дружинами військовослужбовців. Учасниці відзначали зменшення відчуття тривоги, покращення сну та відновлення відчуття контролю над власним життям.

Ключові слова: психоемоційний стан, арт-терапія, мандалотерапія, дружини військовослужбовців, канали ресурси, резильєнтність.

Постановка проблеми. Війна пронизує всі верстви населення, однак питання психоемоційного стану дружин діючих військових, які зазнають тривалих розлук і перебувають в постійній тривозі за життя та здоров'я близької людини набуває особливої актуальності. Підвищений щоденний стрес серед сімей військовослужбовців є потенційним тригером для розвитку проблем з психічним здоров'ям. Так, дружини військовослужбовців стикаються зі значним психологічним навантаженням, спричинене тривалим перебуванням чоловіка в зоні бойових дій, постійним очікуванням новин, тривогою за його життя та здоров'я, а також необхідністю самостійно виконувати функції обох батьків, підтримувати

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

сім'ю та дітей в умовах відсутності партнера. Цей складний і тривалий стан невизначеності та очікування може призводити до розвитку хронічного стресу, тривожності, депресивних станів та інших психоемоційних розладів.

У цьому контексті важливо забезпечити конкретні інструменти, які б сприяли підвищенню якості життя родин військовослужбовців, зниженню психологічного навантаження та посилювали б ресурсність і стійкість дружин військових під час перебування їхніх чоловіків у зоні бойових дій.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. Більшість українських досліджень стосуються психологічної реабілітації військових, зокрема праці Борисової, Лебедєвої, Гульбас, Матяш «Важливу роль відіграють як допомога військовому в пошуках нового сенсу життя, яким необхідно вірити, так і питанням відносин в родині, що вдома все добре, на них чекають і люблять» (Буковська, 2015, с. 30). Також відомо, що «офіцери достатньо високо оцінюють роль сім'ї як чинника впливу на психологічний стан військовослужбовців» (Дідик, 2018, с. 280).

Карамушка в своїй праці «Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати» зазначає, що «з дослідженнями Інституту психології імені Г. С. Костюка, дружини військовослужбовців демонструють високий рівень тривожності, який посилюється відсутністю можливості впливати на ситуацію» (Карамушка, 2015). У таких умовах важливо надавати психологічну підтримку як військовим, так і їхнім родинам, сприяючи збереженню їхньої психоемоційної стійкості.

У низці вітчизняних досліджень (Борисова, Буковська, Журавльова) зазначено, що одним із чинників впливу на морально-психологічний стан бійця є стан стосунків у сім'ї. Попри міжнародний досвід досліджень підтримки сімей комбатантів, його пряме застосування в Україні ускладнене через унікальність контексту: бойові дії в Україні розгортаються безпосередньо на території країни, що спричиняє як пряму травматизацію сімей, так і вплив медіатравми війни. Українські науковці, психологи та соціальні працівники також зараз проводять дослідження та створюють велику кількість праць, присвячених психореабілітації військових та членів їхніх сімей, спираючись на знання фахівців із психотравм.

Війна є однією із найсуттєвіших форм невизначеності, що охоплює всі сфери людського життя і впливає на нього. Тривале перебування в умовах війни та тривоги «провокує наступні зміни у психоемоційному стані людини: постійний страх за життя та здоров'я близьких; втрата довіри до майбутнього; хронічне емоційне виснаження» (Карамушка, 2022). Невизначеними залишаються закономірності переживання жінками складних життєвих ситуацій, пов'язаних із перебуванням чоловіка в зоні бойових дій; які конкретні стрес-фактори будуть властиві для всіх дружин військових, а які матимуть індивідуальний вплив достеменно не відомо.

Психологиня Ройз зазначає про неминучий стан тривоги дружин військових, які вперше сповістили про служіння: «Першої миті, як чоловік сказав про своє рішення йти служити, з'являється фон тривоги. Цей фон постійно присутній. Це маячок, який постійно відволікає і не дає повністю зосередитись на тому, чим зараз займаєшся. Це нормально, коли дружина/мама військового стає менш зібраною, розфокусованою» (Ройз, 2023). Як бачимо, наявний прямий зв'язок між емоційним станом дружин військових та їхньою здатністю зосереджуватися на повсякденних справах, оскільки постійний фон тривоги виступає своєрідним «маячком», що відволікає увагу та заважає підтримувати концентрацію на поточній діяльності. Психологічні дослідження підкреслюють тісний взаємозв'язок емоційного стану членів сім'ї, зокрема дружин військовослужбовців, та самих військових, які перебувають на фронті. Згідно з концепцією «емоційного резонансу» (Найдьонова, 2018) реакції на стресові події у військових на фронті та їхніх дружин вдома мають спільні характеристики, зокрема відчуття тривоги, хвилювання та емоційне виснаження. У цьому контексті жінки-дружини відіграють не лише роль підтримки, але й виконують роль певних

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

«емоційних буферів» для інших членів родини. Їхня емоційна стабільність сприяє зменшенню психоемоційного напруження не лише у дітей та батьків, але й у самих військових, які приїжджають у короткострокові відпустки.

Військові дії накладають особливий відбиток на психологічне благополуччя населення. Дослідження, проведені в Україні, показують, що тривалий військовий конфлікт збільшує кількість випадків посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних і депресивних розладів серед військовослужбовців, переселенців та їхніх родин. Військовослужбовці та члени їхніх родин є однією з найбільш вразливих груп в умовах війни. Для військових постійна участь у бойових діях формує стан емоційного виснаження, а також загострює симптоми ПТСР. Дружини та діти військових, які залишаються в тилу, переживають постійний страх за життя своїх близьких. Вони також стикаються з відчуттям самотності, підвищеною відповідальністю за родину в умовах постійної стресової ситуації.

Психологічні дослідження в Ізраїлі показують, що родини військових, які перебувають у зоні конфлікту, мають вищий рівень стресу та потребують спеціалізованої психологічної підтримки: «Система психологічної підтримки в Ізраїлі включає поточну психологічну допомогу з метою формування і підтримки стійкості особового складу, психологічну підготовку військовослужбовців до виконання бойових завдань, а також допомогу військовослужбовцям і членам їх сімей, що піддалися дії екстремальних чинників службово-бойової діяльності» (Basko, 2024). Військові конфлікти на Близькому Сході вказують на актуальність розробки програм підтримки для родини військовослужбовців, спрямованих на зниження рівня стресу та покращення психоемоційного стану.

Метою статті є апробація методик арт-терапії для корекції психоемоційного стану дружин військових та підтримки емоційної стабільності їхніх психічних станів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Методика арт-терапії базується на концепції, згідно з якою внутрішнє «Я» особистості знаходить вираження у візуальних символах та художньо-образних конструктах, що виникають у процесі творчої діяльності. Вважається, що під час спонтанної художньої творчості, коли індивід не зосереджується на кінцевому результаті, а діє інтуїтивно та імпульсивно, відбувається несвідоме перенесення внутрішнього досвіду, емоційних станів та глибинних переживань на матеріальний об'єкт творчості. Арт-терапія досить багатогарна, з'являються нові методи, удосконалюються дієві методики в роботі зі стресом, тривожністю, гнівом.

В основі дослідження було використано такі психодіагностичні методики як опитувальник «BASIC Ph» та шкала стійкості Коннора – Девідсона (CD-RISC-10). Також була апробована авторська арт-терапевтична методика мандалотерапії «Дерево Життя». Вибірку дослідження становлять 45 жінок, дружини діючих військовослужбовців, з яких 8 учасниць взяли участь у груповій сесії мандалотерапії.

Мандалотерапія обрана для дослідження через її унікальну здатність працювати з емоційними станами людини. Цей метод дозволяє людині сконцентрувати увагу на творчому процесі, сприяючи заспокоєнню нервової системи та зниженню рівня тривожності. Для дружин військових мандалотерапія є безпечним простором для емоційного розвантаження, оскільки процес малювання мандал допомагає виявляти приховані емоції та трансформувати негативний досвід у творчий вираз. У порівнянні з іншими методами арт-терапії, мандалотерапія забезпечує більш глибокий рівень саморефлексії та інтроспекції завдяки унікальній структурі мандали, яка символізує цілісність і внутрішню гармонію.

Мандалотерапія в контексті роботи з внутрішніми ресурсами особистості була ефективно поєднана з методикою «BASIC Ph», яка включає шість основних компонентів: вірування (*belief*), афект (*affect*), соціальну підтримку (*social support*), уяву (*imagination*), когніцію (*cognition*) та фізіологію (*physiology*). Кожен із цих компонентів може бути активізований у процесі мандалотерапії.

Наше дослідження складалось з декількох етапів:

- вивчення особистісних змін та почуттів дружин військових, які чекають чоловіків з війни;
- простеження впливу мандалотерапії на психоемоційний стан дружин військових.

Відповідно до вікового складу більша кількість учасниць віком 21-40 років і складає 64,4% та 42-50 років, що складає 26,7%. Однак наявність різних вікових груп дає можливість використання ширшої репрезентативної вибірки. Також більшість учасників, 77,8% вибірки не відвідувала групи підтримки, проте зверталась за підтримкою до психолога на індивідуальні зустрічі. Це може свідчити про низькій психоемоційний стан та підвищеному рівні тривожності й стресу на момент дослідження.

Ми провели збір даних щодо стійкості та використання внутрішніх опор під час сильного стресу. Як помітно в *Таблиці 1*, більша частина вибірки характеризується середнім рівнем резильєнтності та знаходиться у «зоні норми». Жінки демонструють базовий рівень здатності до адаптації та відновлення після стресу. Проблемна група складає з низькими рівнями резильєнтності становить понад 33% дружин військовослужбовців, що може свідчити про певну психологічну вразливість та розвиток навичок стресостійкості та резильєнтності для цієї групи.

Таблиця 1.

Рівні резильєнтності за школою стійкості Коннор — Девідсона-10.

Рівень резильєнтності	N	%
Низький	7	15,5%
Нижчий за середній	8	17,8%
Середній	12	26,7%
Вищий за середній	13	28,9%
Високий	5	11,1%

Найбільш використовуваними каналами стресостійкості у дружин військовослужбовців за методикою «Basic Ph» є *раціональне мислення (Cognition, 37,78%) та фізична активність (Physical, 33,33%)*, згідно *Таблиці 2*. Ці стратегії є найбільш адаптивними та ефективними у ситуаціях високої невизначеності та стресу для цієї категорії.

Таблиця 2.

Показники використання стратегій подолання стресу дружинами військових за методикою «Basic Ph».

Канал ресурсів	N	%	Середнє значення
Belief & values	7	15,56	18,67
Affect	2	4,44	16,58
Socialization	2	4,44	13,16
Imagination	4	8,89	17,38
Cognition, thought	17	37,78	22,96
Physical	15	33,33	21,96

Найменш задіяними каналами є *емоційна регуляція (Affect, 4,44%)* та *соціальна підтримка (Socialization, 4,44%)*. Тому був обраний метод мандалотерапії для посилення даних каналів ресурсів особистості. Низька активність емоційного каналу може свідчити про пригнічення емоцій, що характерно для жінок, які намагаються бути «сильними» перед дітьми та іншими членами сім'ї. Відсутність соціальної підтримки є небезпечною тенденцією, оскільки соціальні зв'язки зазвичай слугують потужним ресурсом для подолання стресу. Для подолання цієї проблеми доцільно організувати групи підтримки дружин військовослужбовців, що дозволить активізувати соціальний ресурс та розширити можливості емоційної саморегуляції.

Ми застосовували коефіцієнт Пірсона для кореляції результатів за методиками «Шкала стійкості Коннора – Девідсона» і «Basic Ph» і виявили, що на збільшення рівня резильєнтності впливають такі канали ресурсів як віра, переконання, цінності, філософія життя та розум, пізнання, когнітивні стратегії.

Було встановлено наступне :

- існує помірний статистично достовірний зв'язок між рівнем резилієнтності та використанням каналу *belief & values* ($R = 0,375$; $p = 0,011$), тобто люди з вищим рівнем стійкості частіше використовують віру, цінності та моральні переконання як ресурс для адаптації до стресу;

- існує помірний статистично достовірний позитивний взаємозв'язок між рівнем резилієнтності та використанням каналу *cognition* ($R = 0,399$; $p = 0,007$), тобто зі зростанням рівня резилієнтності збільшується схильність використовувати раціональне мислення як ресурс для подолання стресу на пізнішій стадії стресової адаптації.

Дану кореляцію ми проводили виходячи з одного найбільш домінантного каналу. Проте важливо відмітити, що у людини присутні всі 6 каналів і виражені в певній мірі, що складає її цілісну особисту картину подолання життєвих криз, інші взаємозв'язки потребують подальшого дослідження.

В ході 2 етапу дослідження впливу мандалотерапії, на психоемоційний стан дружин військових ми отримали позитивні результати в зміні психоемоційного стану учасниць групової терапії. Перед проведенням групової мандалотерапії в психологічному центрі всі учасники (8 дружин військовослужбовців) пройшли анкетування та опитування щодо діагностики психоемоційного стану. За даними опитування середнє значення психоемоційного стану групи склало 6,375, що говорить про помірний рівень оцінки стану і готовності самостійно справлятися з викликами. Та бачимо високий рівень стресу та тривоги в повсякденному житті, який відчувають учасники дослідження, середнє значення склало 7,125 (див. рис. 2).

Наскільки ви відчуваєте стрес чи тривогу в своєму повсякденному житті? (де 1 - відсутність стресу, 10 - екстремальний рівень стресу)

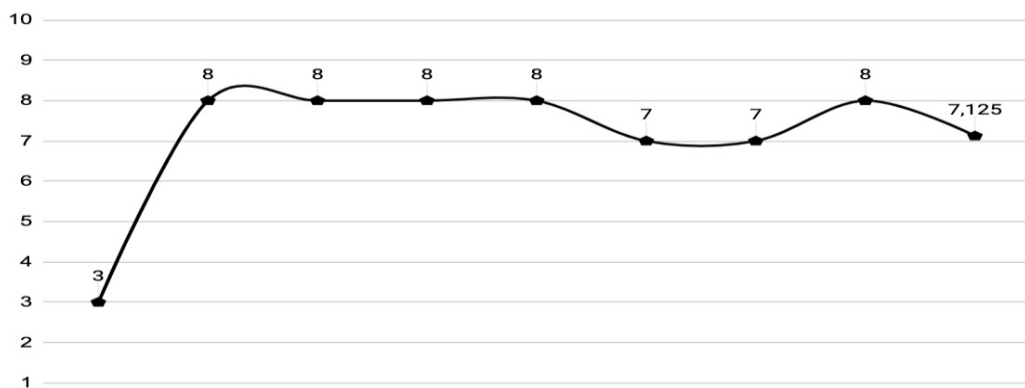


Рис. 2. Оцінка відчуття стресу та тривоги до мандалотерапії

Мандалотерапія дозволяє знизити рівень тривоги та стресу, посилює емоційну стійкість та підвищує рівень внутрішнього контролю над своїм психоемоційним станом. Використання техніки мандали «Дерево життя» дозволило жінкам відобразити свої цінності, ресурси та цілі у вигляді коріння, стовбура та крони дерева. Завдяки символічному наповненню мандали, учасниці отримують можливість зміцнити внутрішні опори та відчувати зв'язок із родиною та майбутнім.

На *Рис. 3* відображається зміна настрою дружин військових до та після арт-терапії, де ми побачимо значне покращення внутрішнього самопочуття. Учасниці терапії зазначали, що після терапії відчували «тепло, вдячність», «більше впевненості», «зміна напруги до розслаблення», «впевненість, що все правильно роблю», «легкість», «ніби видихнула». Всі учасники терапії зазначили, що арт-терапія допомогла глибше зрозуміти причини їхнього емоційного стану або ситуацій, що турбували. Та 100% учасниць відмітили, що то арт-терапія допомогла висловити ті емоції, які важко було озвучити словами, а саме «навела більше ясності і визнала свою готовність рухатись далі», «радість щось створювати», «конкурентна боротьба з болем що є», «відчуття свободи наче». А також ця практика допомогла всім глибше зрозуміти причини емоційного стану або ситуацій, які їх турбували на даний момент.

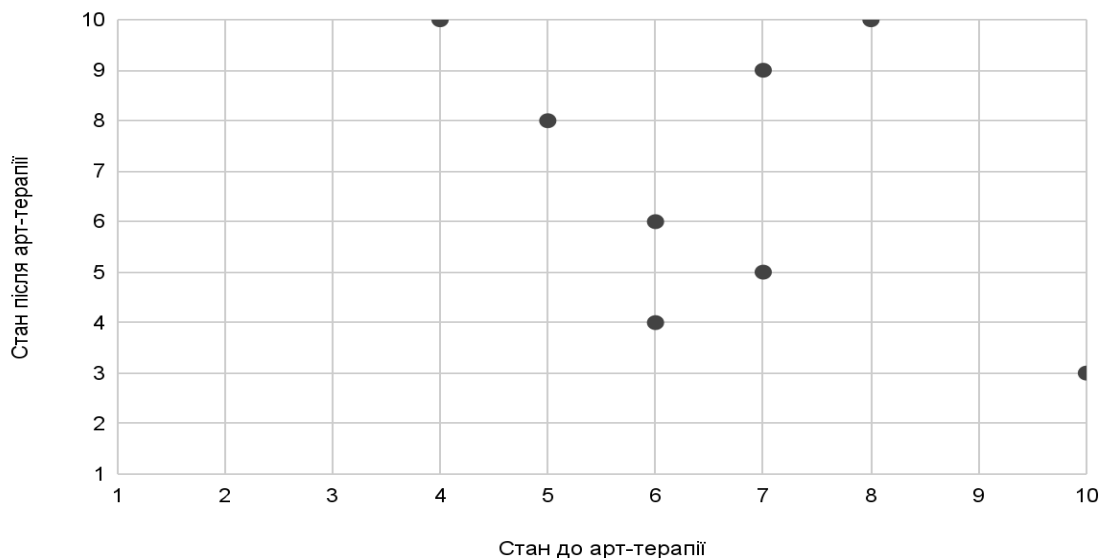


Рис. 3. Зміни настрою до та після проведення арт-терапії

Таким чином, результати досліджень дозволяють зробити висновок, що для дружин військовослужбовців необхідно зміцнювати не лише раціональні та фізичні канали стресостійкості, але й посилювати соціальну підтримку та емоційну регуляцію, які виявилися найменш активними у цій вибірці. Це сприятиме підвищенню рівня психоемоційної резилієнтності та зниженню ризику емоційного вигорання.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Комплексний підхід до вирішення поставлених завдань дозволив глибше зрозуміти психологічні потреби жінок-дружин військових та визначити ефективні шляхи психокорекційної допомоги. Мандала як інструмент арт-терапії дозволяє досліджувати приховані ресурси та можливості особистості та сприяє гармонізації психоемоційного стану, й сприяє усвідомленню власних почуттів для дружин військових, які часто перебувають у стані емоційного виснаження.

Вперше була апробована методика мандалотерапії в груповій роботі з дружинами діючих військових, під час якої спостерігається посилення каналів соціальної підтримки та уяви, що за результатами початкового діагностування виявилися найменш активними у дружин військовослужбовців. Чим більше каналів для посилення резильєнтності ми будемо

посилювати і працювати над їхнім покращенням, тим стійкішими до викликів і життєвих криз ми будемо.

Проведене дослідження підтвердило ефективність мандалотерапії як методу психологічної допомоги дружинам військовослужбовців. Використання цього методу сприяє підвищенню емоційної стійкості, розкриттю прихованих емоцій та активізації соціальної підтримки. Загалом, результати дослідження підкреслюють важливість інтеграції арт-терапевтичних методів, зокрема мандалотерапії, у програми психологічної підтримки дружин військовослужбовців з метою підвищення їхнього рівня емоційної стійкості та життєвої резилієнтності.

Методики, розроблені та апробовані в процесі дослідження, можуть бути застосовані у роботі з різними категоріями населення, які перебувають у кризових ситуаціях.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Арт-терапія і війна: контексти і досвід практичної роботи (2023). Львів: ЛьвДУВС.
- Борисова, О. (2024). Психореабілітація військових і членів їхніх сімей: навч. посіб. Одеса: Гельветика. *Psychoreabilitatsiya vijskovyuh*
- Борисова, О. (2024). Психореабілітація учасників/учасниць бойових дій як психологічна допомога другого рівня в Україні. *Наукові Записки*, 1(3), 9–17.
- Буковська, О. (2015). Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій. *Вісник*, 128. Психологічні науки, 29–32.
- Дідик, Н. (2018). Вплив сімейних проблем на психологічний стан військовослужбовців під час АТО. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 41, 68–80.
- Журавльова, Н. та Гурлева, Т. (2017). Психологічна допомога дружинам демобілізованих військовослужбовців: можливості гуманістичної психотерапії. *Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції*, 14–17.
- Калька, Н. та Одинцова, Г. (2021). Феноменологія символу у мандалотерапії: теоретико-прикладний аспект. *Габітус*, 22. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.22.11>
- Карамушка, Л. (2022). Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати. *Метод. рекомендації*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
- Лебедева, С. та ін. (2023). Психологічна допомога та реабілітація учасників збройних конфліктів та фахівців ризиконебезпечних професій: світовий досвід. *Габітус*, 45, 139–145.
- Найдьонова, Л. (2018). Посттравматичні стресові розлади (ПТСР) у другому поколінні: як батько-воїн може допомогти сину долати ризики вторинної травматизації. *Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи»*, 109–113.
- Орос, М. (2023). Вплив війни на людину. Зміни психіки та характеру в умовах воєнного стану. *Укр. мед. часопис*, 2, 3–7. <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.154.241952>
- Ройз, С. (2023). Як це – бути дружиною військового. 11 важливих речей, які варто знати кожному. <https://nv.ua/ukr/opinion/viyna-v-ukrajini-yak-ce-but-i-druzhinoyu-viyskovogo-zsu-osobistiy-dosvid-50374324.html>
- Фалько, Н., Гармаш, Д. та Браславська Л. (2017) Мандала як засіб арт-терапії. *Науковий вісник ХДУ*, 2, 32–36.
- Чижевський, С. (2023). Особливості психологічного відновлення військовослужбовців в умовах повномасштабного російського вторгнення. *Вісник НАПН України*, 5 (2), 1–5. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5229>
- Basko, A. & Sobakar, A. & Myroniuk, S. A. (2024). Methods of rehabilitation of military personnel, status of functioning and development of implementation centers as one of the directions of

activity of local government bodies. *Rehabilitation and Recreation*, 18(1), 78–93. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.9>

Malkhazov, O. & Zhadan, I. & Poznyak, S. (2021). Personality factors of emotional resilience in the challenging environments for mental health. *Wiadomości Lekarskie*, 11 (1). <https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/archive/2021/ WLek202111120.pdf>

REFERENCES

- Art-terapiya i vijna: konteksty i dosvid praktychnoji roboty [Art Therapy and War: Contexts and Practical Experience] (2023). Lviv: Lviv State University of Internal Affairs. [in Ukrainian].
- Basko, A. & Sobakar, A. & Myroniuk, S. A. (2024). Methods of rehabilitation of military personnel, status of functioning and development of implementation centers as one of the directions of activity of local government bodies. *Rehabilitation and Recreation*, 18(1), 78–93. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.9>.
- Borysova, O. (2024). Psykhoreabilitatsiya viyskovykh i chleniv yikhnikh simey [Psychological Rehabilitation of Military Personnel and Their Families]: Textbook. Odesa: Helvetica. [in Ukrainian].
- Borysova, O. (2024). Psykhoreabilitatsiya uchasykiv/uchasnyts boyovykh diy yak psykholohichna dopomoha druhozho rivnyu v Ukrayini [Psychological Rehabilitation of Combatants as Second-Level Psychological Assistance in Ukraine]. *Scientific Notes*, 1(3), 9–17. [in Ukrainian].
- Bukovska, O. (2015). Psykholohichna dopomoha simyam viyskovosluzhbovtziv, yaki povertayutsya iz zony boyovykh diy [Psychological Assistance to Families of Military Personnel Returning from Combat Zones]. *Visnyk*, 128. Psychological Sciences, 29–32. [in Ukrainian].
- Chyzhevskiy, S. (2023). Osoblyvosti psykholohichnoho vidnovlennya viyskovosluzhbovtziv v umovah povnomasshtabnoho rosiyskoho vtornennya [Features of Psychological Recovery of Military Personnel During the Full-Scale Russian Invasion]. *Bulletin of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*, 5(2), 1–5. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5229>. [in Ukrainian].
- Didyk, N. (2018). Vplyv simeynykh problem na psykholohichnyy stan viyskovosluzhbovtziv pid chas ATO [The Impact of Family Problems on the Psychological State of Military Personnel During ATO]. *Scientific Studies in Social and Political Psychology*, 41, 68–80. [in Ukrainian].
- Falko, N., Harmash, D., & Braslavskaya, L. (2017). Mandala as a Means of Art Therapy. *Scientific Bulletin of KhDU*, 2, 32–36. [in Ukrainian].
- Kalka, N. & Odintsova, H. (2021). Fenomenolohiya symbolu u mandaloterapiyi: teoretyko-prykladnyy aspekt [The Phenomenology of Symbol in Mandala Therapy: Theoretical and Applied Aspects]. *Habitus*, 22. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.22.11>. [in Ukrainian].
- Karamushka, L. (2022). Psykhične zdorovya osobystosti pid chas viyny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty. Metod. rekomendatsiyi [Mental Health of the Individual During War: How to Preserve and Support It. Methodological Recommendations]. Kyiv: H. S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine. [in Ukrainian].
- Lebedeva, S., et al. (2023). Psykholohichna dopomoha ta reabilitatsiya uchasykiv zbroynykh konfliktiv ta fakhivtsiv ryzykonebezpechnykh profesiy: svitovyy dosvid. [Psychological Assistance and Rehabilitation of Participants in Armed Conflicts and Specialists in High-Risk Professions: Global Experience]. *Habitus*, 45, 139–145.
- Malkhazov, O. & Zhadan, I. & Poznyak, S. (2021). Personality factors of emotional resilience in the challenging environments for mental health. *Wiadomości Lekarskie*, 11 (1). <https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/archive/2021/ WLek202111120.pdf>

- Naidonova, L. (2018). Posttravmatychni stresovi rozlady (PTSR) u druhoho pokolinnya: yak batko-voyin mozhe dopomohty synu dolaty ryzyky vtorynnoyi travmatyzatsiyi [Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) in the Second Generation: How a Warrior Father Can Help His Son Overcome the Risks of Secondary Trauma]. *Materials of the 3rd International Scientific-Practical Conference «Military Psychology in the Dimensions of War and Peace: Problems, Experience, Perspectives»*, 109–113. [in Ukrainian].
- Oros, M. (2023). Vplyv viyny na lyudynu. Zminy psykhyky ta kharakteru v umovakh voyennoho stanu [The Impact of War on Humans: Changes in Mentality and Character Under Martial Law]. *Ukrainian Medical Journal*, 2, 3–7. <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.154.241952> [in Ukrainian].
- Royz, S. (2023). Yak tse – buty druzhynoyu viyskovoho. 11 vazhlyvykh rechey, yaki varto znaty kozhnomu [What It's Like to Be a Military Wife: 11 Important Things Everyone Should Know]. <https://nv.ua/ukr/opinion/viyna-v-ukrajini-yak-ce-buti-druzhinoyu-viyskovogo-zsu-osobistiy-dosvid-50374324.html>. [in Ukrainian].
- Zhuravlyova, N. & Hurlyeva, T. (2017). Psykholohichna dopomoha druzhynam demobilizovanykh viyskovosluzhbovtziv: mozhlyvosti humanistychnoi psykhoterapiyi [Psychological Assistance to Wives of Demobilized Military Personnel: Opportunities of Humanistic Psychotherapy]. *Collection of Scientific Papers of Participants of the International Scientific-Practical Conference*, 14–17. [in Ukrainian].

THE IMPACT OF ART THERAPY ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF MILITARY PERSONNEL'S WIVES

Tetiana Nemyrovska

Master's student,
Specialty 053 Psychology,
Department of Psychology,
The National University of Ostroh Academy
<https://orcid.org/0009-0002-5707-4580>

Maksym Karpovets

PhD, Associate Professor,
Director of the Institute of Social
and Humanitarian Management,
The National University of Ostroh Academy
<https://orcid.org/0000-0001-5322-089X>

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.408

Abstract. *The article is devoted to how art therapy methods impact the stabilization of the psycho-emotional state of military wives, enhancing their resilience and strengthening family relationships. It has been proven that using these methods helps harmonize the emotional state of military wives in conditions of anticipation and uncertainty. Mandala therapy has been shown to reduce stress, increase psychological resilience, and promote emotional recovery, which is crucial for adapting to uncertainty and post-war life.*

The article examines the effect of art therapy on the psycho-emotional state of military wives to enhance resilience and develop internal resources. The most adaptive and effective strategies in situations of high uncertainty and stress are rational thinking (37.78%) and physical activities (33.33%). A positive correlation was identified between resilience and the certain resource channels such as belief & values ($R = 0,375$; $p = 0,011$) and rational thinking ($R = 0,399$; $p = 0,007$). A "Tree of Life" mandala therapy method was developed and tested, demonstrating

improvements in the psycho-emotional state following group art therapy sessions. The results revealed a link between the emotional state of military wives and their ability to focus on daily tasks, facilitating a reduction in emotional tension. The mandala therapy method has proven effective in working with military personnel's wives. Participants reported a reduction in anxiety, improved sleep, and a restored sense of control over their lives.

Thus, the research findings suggest that it is essential to strengthen not only the rational and physical channels of stress resilience for military personnel's wives but also to enhance social support and emotional regulation, which were found to be the least active in this sample. Such measures will contribute to increasing the level of psycho-emotional resilience and reducing the risk of emotional burnout.

Key words: *psycho-emotional state, art therapy, mandala therapy, military personnel's wives, resource channels, resilience.*

Стаття надійшла до редакції 1.11.2024