

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ, ПСИХОЛОГІЇ
І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Кваліфікаційна робота

(магістра)

**з теми: «ЗНИЖЕННЯ ПІДВИЩЕНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЗАСОБАМИ АРТ-
ТЕРАПІЇ»**

Виконала: студентка 2 курсу
Ps1-M24z групи
спеціальності 053 Психологія
Суходольська Наталія Сергіївна

Керівник:

Панчук Наталія Петрівна

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної
психології

Рецензент:

Мельник Жанна Василівна

кандидат психологічних наук, доцент
кафедри соціальної роботи

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПІДВИЩЕНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ...	7
1.1. Поняття «тривожність» у психології	7
1.2. Психологічні особливості емоційної сфери внутрішньо переміщених осіб	22
1.3. Особливості застосування арт-терапії з особами з підвищеною тривожністю.....	38
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ В РОБОТІ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ	48
2.1. Організація та проведення дослідження особливостей прояву тривожності у внутрішньо переміщених осіб	48
2.2. Результати дослідження та їх аналіз	54
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНІКИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ АРТ- ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	68
3.1. Програма арт-терапевтичних методик для зниження тривожності	68
3.2. Оцінка динаміки тривожності у внутрішньо переміщених осіб після проходження арт-терапевтичної програми	78
ВИСНОВКИ	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	88
ДОДАТКИ	100
Додаток А. Методика самооцінки тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна	100
Додаток Б. Шкала тривоги Бека.....	103
Додаток В. Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності».....	105
Додаток Г. Техніка «9 маленьких мандал».....	108

ВСТУП

Актуальність дослідження. Повномасштабне військове вторгнення росії, розпочате у 2022 році, викликало одну з найбільших сучасних гуманітарних криз і глибокі соціальні потрясіння в Україні. Мільйони громадян були змушені залишити свої домівки, рятуючись від бойових дій та окупації, що призвело до масового внутрішнього переміщення населення.

Значна частина переміщених осіб зазнала травматичних переживань: втрати близьких або житла, вимушеної розлуки з родиною, невизначеності щодо майбутнього. Такий досвід негативно позначився на їхньому психоемоційному стані, зокрема, спричинив зростання підвищеної тривожності. За результатами досліджень, серед внутрішньо переміщених осіб, спостерігається високий рівень поширеності симптомів посттравматичного стресу та тривожних станів. Це підкреслює масштаб проблеми, що особливо актуалізує потребу в доступних і ефективних методах психологічної підтримки для цієї вразливої категорії населення.

Одним з ефективних підходів до надання психологічної підтримки людям, які зазнали травматичних подій та мають підвищену тривожність, є застосування арт-терапії. Наукові дані свідчать, що використання засобів арт-терапії сприяє суттєвому зниженню симптомів тривожності та покращенню емоційного стану внутрішньо переміщених осіб. В умовах війни арт-терапія активно застосовується для підтримки дорослих і дітей: арт-простори, колажування, малювання і інші арт-терапевтичні методи допомагають безпечно знизити рівень страху, відновити відчуття контролю над життям та емоційно розвантажитись.

Проблема зниження рівня тривожності засобами арт-терапії була предметом наукових досліджень таких учених, як О. Копитін, Л. Лебедева, Т. Титаренко, М. Савчин, Л. Карамушка, І. Зайцева. У їхніх працях акцентується увага на ефективності арт-терапевтичних методів у подоланні емоційних розладів, відновленні внутрішньої рівноваги та підвищенні психологічної стійкості особистості.

У зв'язку з цим тема кваліфікаційної роботи «Зниження підвищеної тривожності у внутрішньо переміщених осіб засобами арт-терапії» є надзвичайно актуальною. Застосування засобів арт-терапії відповідає сучасним суспільним запитам, має практичну цінність і наукову перспективу в контексті реабілітації осіб, постраждалих внаслідок війни.

Об'єкт дослідження – психологічний феномен тривожності у внутрішньо переміщених осіб.

Предмет дослідження – психологічні особливості застосування арт-терапії як засобу зниження тривожності у внутрішньо переміщених осіб.

Гіпотеза. Припускається, що використання розробленої програми арт-терапевтичних занять для внутрішньо переміщених осіб сприятиме зниженню рівня їхньої тривожності та підвищення психологічної адаптації.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність застосування методів арт-терапії для зниження рівня тривожності у внутрішньо переміщених осіб.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення проблеми тривожності та особливостей її проявів у внутрішньо переміщених осіб.
2. Виокремити фактори посилення тривожних станів в умовах вимушеного переселення.
3. Виявити особливості рівнів тривожності у жінок-внутрішньо переміщених осіб (дорослого віку).
4. Розробити на основі теоретичних та емпіричних даних програму психокорекції підвищеної тривожності у внутрішньо переміщених осіб засобами арт-терапії.
5. Експериментально дослідити ефективність арт-терапевтичної програми в роботі з внутрішньо переміщеними особами.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети роботи використано комплекс таких методів дослідження: теоретичних, емпіричних та статистичних.

Теоретичні методи – аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукової літератури з питань психології тривожності, постстресових розладів, методів арт-терапії та психокорекції емоційних станів. Застосовано метод теоретичного моделювання для обґрунтування структури корекційної програми.

Емпіричні методи – психодіагностичне обстеження (анкетування, стандартизовані опитувальники для вимірювання рівня тривожності, зокрема шкали самооцінки тривожності), спостереження за поведінкою учасників під час занять, бесіди та інтерв'ю для якісного аналізу емоційного стану.

Основним емпіричним методом виступив формувальний експеримент, що полягав у впровадженні розробленої арт-терапевтичної програми та відстеженні змін у рівні тривожності учасниць. Методи математичної статистики – кількісна обробка отриманих даних: розрахунок середніх значень, перевірка значущості різниць, кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між показниками тривожності та іншими психологічними характеристиками.

Статистична обробка здійснювалася з використанням сучасних програмних засобів, що забезпечує надійність та об'єктивність інтерпретації результатів.

Наукова новизна отриманих результатів. Розроблено та експериментально перевірено комплексну програму арт-терапевтичних занять, спрямовану на зниження рівня тривожності у внутрішньо переміщених осіб.

Теоретичне та практичне значення. Систематизовано та узагальнено наукові підходи до проблеми тривожності у внутрішньо переміщених осіб та шляхів її зниження засобами арт-терапії. Матеріали дослідження можуть бути використані практичними психологами, соціальними працівниками та консультантами для зниження рівня тривожності у внутрішньо переміщених осіб.

А

п

р

о

б

а

ц

і

досліджень. Випуск 44» за сприяння та при активній участі Громадської організації (Wyższa Szkoła Zarządzania i Administracji w Opolu) (2025 p.).

Публікації: Результати дослідження за темою кваліфікаційної роботи висвітлено в публікаціях:

1. Панчук Н.П., Суходольська Н.С. Вплив комунікації на емоційну сферу внутрішньо переміщених осіб. *Importance of Soft Skills for Life and Scientific Success: Proceedings of the 4th International Scientific and Practical Internet Conference*, March 6-7, 2025. FOP Marenichenko V.V., Dnipro, Ukraine, 220 p. С.155-157. URL: <http://www.wayscience.com/wp-content/uploads/2025/03/Conference-Proceedings-March-6-7-2025.pdf>

2. Панчук Н.П., Суходольська Н.С. Застосування арт-терапії у роботі з внутрішньо переміщеними особами з підвищеним рівнем тривожності. Світ наукових досліджень. Випуск 44: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Тернопіль, Україна, м. Ополе, Польща, 23-24 вересня 2025 р.) / за ред. : О. Патряк та ін. ГО “Наукова спільнота”, WSZIA w Opolu. Тернопіль: ФО-П Шпак В.Б. 2025. С.45-47. URL: <https://www.economy-confer.com.ua/full-article/6403/>

Структура роботи. Кваліфікаційна робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел та додатки. Основний зміст роботи викладено на 87 сторінках комп’ютерного набору. Робота містить 11 таблиць і 9 рисунків. Список використаних джерел складається з 104 найменувань.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз проблеми та підсумки дослідження засвідчили актуальність та результативність використання арт-терапії для зменшення тривожності у внутрішньо переміщених осіб. В ході праці було комплексно розглянуто феномен тривожності та особливості її виявів у ВПО, а також теоретичні засади арт-терапії як способу психологічної допомоги. З'ясовано, що вимушене переселення, пов'язане з воєнними діями та іншими травматичними подіями, призводить до високого рівня ситуативного стресу і стійкої тривожності у значної частини потерпілих осіб. Зокрема, на початку нашого емпіричного дослідження майже всі учасниці (більше 90%) мали підвищену тривожність – як ситуативну, так і особистісну.

Це узгоджується з даними літератури про те, що переселенці нерідко зазнають емоційного навантаження, котре негативно впливає на їхню адаптацію, психічне здоров'я та якість життя. Дослідження наукових джерел теж засвідчило, що традиційні способи подолання тривожності (медикаментозна терапія, вербальне консультування та ін.) не завжди є достатньо дієвими чи прийнятними для даної категорії клієнтів. Натомість, арт-терапія виділяється серед сучасних підходів як м'який, ненав'язливий, але водночас глибинний метод роботи з емоційними станами, що дозволяє безпечним способом висловити та пропрацювати травматичні переживання. Теоретично обґрунтовано, що арт-терапевтичні практики (малювання, ліплення, робота з метафоричними образами та ін.) здатні знижувати рівень тривоги, оскільки вони забезпечують клієнту можливість катарсису, розвитку навичок саморегуляції та відновлення почуття контролю над ситуацією. Таким чином, у першій (теоретичній) частині роботи сформовано підґрунтя для висування гіпотези про позитивний вплив арт-терапії на емоційний стан переселенців та визначено психологічні механізми, через які цей вплив може реалізуватися (експресивне відреагування, символізація, соціальна підтримка в групі тощо).

Емпірична складова дослідження надала практичне підтвердження висунутої гіпотези. Було розроблено та втілено авторську арт-терапевтичну програму з метою психокорекції тривожності у жінок - ВПО, що містила систему групових занять із використанням різних технік образотворчого мистецтва. Програма тривала достатній термін (десять тижнів) і охоплювала типові для арт-терапії етапи: встановлення довіри та мотивації до творчості, поступовий перехід до глибших емоційних тем, кульмінаційні заняття з опрацюванням травматичного досвіду та заключний етап рефлексії та закріплення позитивних змін. Для оцінки ефективності впливу використовувався набір психодіагностичних методик: шкали Спілбергера–Ханіна (для оцінки ситуативної й особистісної тривожності), шкала тривоги Бека, а також опитувальник Айзенка для самозвіту про психічні стани. Порівняння показників до та після психологічної роботи виявило статистично вірогідні позитивні зміни. Як уже вказувалося у висновку до розділу 3.2, після завершення програми рівні тривожності суттєво знизилися за всіма ключовими вимірами. За даними Спілбергера–Ханіна, середні показники реактивної тривожності учасників перейшли з високого рівня до помірного, аналогічно зменшилася й особистісна тривожність. У деяких респондентів спостерігалось зниження тривожності до рівня, близького до низького, чого не було зафіксовано до втручання. Шкала Бека підтвердила ці результати: приміром, частка осіб із клінічно значущою тривогою (середній та високий рівень) зменшилася з ~80% до ~25%, тоді як понад половина вибірки (близько 50%) після арт-терапії взагалі не виявляла ознак вираженої тривожності. Така динаміка чітко засвідчує, що втручання досягло своєї мети – тривожні стани ВПО піддаються корекції методами арт-терапії. Додатково було відзначено позитивні зміни за іншими параметрами емоційного стану: покращився настрій, зросла активність і життєвий тонус, знизилися прояви емоційного вигорання та напруженості у спілкуванні. Таким чином, емпіричним шляхом доведено ефективність арт-терапії як способу зниження тривожності у переселенців. Наші результати узгоджуються з висновками інших дослідників і практиків, які повідомляють про схожий позитивний вплив творчих методик на психоемоційний стан різних категорій

клієнтів, що переживають стрес або травму. Це підкреслює наукову обґрунтованість отриманих даних та надійність зроблених висновків.

Практична значущість роботи полягає у тому, що на основі здійсненого дослідження розроблено конкретну корекційну програму, яка може бути застосована у діяльність психологів, що працюють з ВПО. Створена програма є структурованою, описаною у вигляді чітких блоків і вправ, що полегшує її тиражування та адаптацію.

Таким чином, висновки всієї роботи можна сформулювати так: арт-терапія є дієвим засобом психокорекції тривожності у внутрішньо переміщених осіб, що підтверджено теоретично і доведено емпірично; застосування творчих методик у психологічній практиці з цією категорією клієнтів має глибокий оздоровчий вплив, зумовлений механізмами експресивного відреагування, катарсису та активації особистісних ресурсів; впровадження арт-терапевтичних програм збільшує емоційну стійкість ВПО, полегшує їхню соціально-психологічну адаптацію та покращує загальне психічне благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. 212 с.
2. Арт-терапія.
URL: <https://www.rudenkivka.com.ua/%D0%B0%D1%80%D1%82-%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F/>
3. Артюхіна Н. В. Психодіагностичний потенціал арт-терапії: метод. рекомендації. Одеса : Одес. нац. університет ім. І. І. Мечникова, 2022. 20 с.
4. Артюшин Л. М. Праця в особливих умовах / уклад. Л. М. Артюшин, С. П. Мосов, О. Р. Охременко. Київ: Хімджест, 2004. 96 с.
5. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів.
URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42696/1/58-.pdf>
6. Богдан Т. В., Горобець Т.В. Особливості депресивних станів у внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*: науковий журнал / за ред. колегією. Одеса: Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій, 2024. Вип. 58. С. 249-256.
7. Борейчук І. О. Механізми функціонування метафоричних асоціативних карт у психологічному консультуванні. *Простір арт-терапії: ресурси зцілення*: матеріали XI Міжнародної дисциплінарної науково-практичної конференції, 3-4 квітня 2014 року. Київ: Золоті ворота, 2014. С. 14-16.
8. Відчуваю стрес, тривогу. URL: <https://ecoutepsyukraine.eu/%D1%8F%D0%BF%D0%BE%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D1%87%D1%83%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%81%D1%8F/%D1%8F%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%87%D1%83%D0%B2%D0%B0%D1%8E-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81>
9. Витак Г. Й. Особливості становлення арт-терапії Україні. *Гуманітарний вісник ЗДІА*. Запоріжжя, 2014. Вип. 56. С. 43-51. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpgvzdia_2014_56_7

10. Вишневецький С. В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани. *Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти: матеріали I Всеукр. круглого столу*. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2018. С. 19-24.
11. Війна і церква. Церковно-релігійна ситуація в Україні 2022р. Інформаційні матеріали / уклад: Ю. Якименко, А. Биченко, М. Міщенко, Л. Шангіна. Київ: KONRAD ADENAUER STIFTUNG, 2022. 124 с.
12. Вільд А. Сонце для душі: книга самодопомоги для біженців. Переклад: Москаленко Л., Піскун В., Алаверанова Я. Нюрнберг, 2022. 134с.
13. Вознесенська О. Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям. Практичний посібник. К. : Human Rights Foundation, 2015. 50 с.
14. Вознесенська О. Л. Ризики та обмеження застосування арт-терапії в час війни. Арт-терапія і війна: контексти і досвід практичної роботи. /за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. Львів: ЛьвДУВС, 2023. С. 37-57.
15. Волинець Л. С. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посібник для практиків соціальної сфери: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
16. ВПО: хто може отримати цей статус та які зміни в підході до надання цих коштів у 2025 році. URL : <https://espresso.tv/vpo-khto-otrimue-tsey-status-ta-na-yaku-groshovu-dopomogu-mozhna-rozrakhovuvati>
17. Губарева Ю. В. Цілепокладання жінок-мігрантів, як спосіб виходу з кризової ситуації методом арт-терапії. *Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, 20–27 квітня 2021 року* / уклад. Молчанова О.М.; за заг. ред. Жосана О.Е. Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2021. С. 42-46.
18. Гундештайло Ю. Д. Арт-терапевтичні методи у соціально-психологічному супроводі внутрішньо переміщених осіб. *Простір арттерапії: творчість як задзеркалля реальності: матеріали XVII Міжнародної міждисциплінарної науково-*

практичної конференції, 27–29 лютого 2020 року. Київ: ФОП Назаренко Т. В., 2020. С. 29-31.

19. Гриців Н. М. Метафоричні карти в просторі формування успішної особистості. Арт-терапія і війна: контексти і досвід практичної роботи. / за заг. ред. Кальки Н., Одинцової Г. Львів: ЛьвДУВС, 2023. С. 148-158.

20. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*, 2010. №8. С. 261–271.

21. Доманіна О. А. Тривожності і страхи. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/tryvozhnosti-i-strahy/>

22. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/ життєстійкості у дітей та дорослих. Методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів / уклад. Д. Д. Романовська, М. Г. Ящук. Чернівці: Науково-методичний центр практичної психології та соціальної роботи, 2018. 180 с.

23. Жванія Т. В. Сучасна вимушена міграція: соціально політичні аспекти. *Сучасне суспільство*, 2015. Вип. 2(2). С. 46-56. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2S21P03=FILA=&2_S21STR=cuc_2015_2%282%29_7

24. Живцова Г. А. Тілесно-орієнтована терапія в роботі з тривожністю. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості*: зб. наук. праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів, 22 квітня 2021 року. Херсон: ФОП Вишемирський В. С., 2021. С. 130-133.

25. Журавель М.В. Використання методів когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії для покращення емоційного стану внутрішньо-переміщених осіб. URL: <http://dspace.onua.edu.ua/bitstream/handle/11300/18111/>

26. Залюбовська Л. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни: посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти. 2022. 50 с.

27. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
28. Калька Н. М., Ковальчук З. В. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
29. Калька Н. М., Ковальчук З. В., Одинцова Г. С. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 2. Львів: ЛьвДУВС, 2021. 148 с.
30. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум/ за ред. Карамушки Л. М. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
31. Карапетрова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля: серія «Педагогіка і психологія»*. Педагогічні науки. Дніпро, 2020. Вип. 2 (20). С. 34-39.
32. Католик Г. В., Калька Н. М. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 158 с.
33. Кишеньковий посібник психологічної самодопомоги. БО БФ «РОКАДА» Л.: ПП «Видавництво «Бона», 2023. 60 с.
34. Колпачки О. С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Київ: «Центр учбової літератури», 2018. 288 с.
35. Кононенко О. І., Григоращенко А. В. Психологічні особливості адаптації дітей в умовах війни та еміграції. *Психологія та соціальна робота*. 2022. Вип.1-2(55-56). С. 71-79. URL: <https://doi.org/10.18524/2707-0409.2022.1-2.286668>
36. Корб А. У пастці депресії . Київ: Наш формат, 2019. 216 с.
37. Корнієнко Г. П. Зв'язок особистісної тривожності та ригідності осіб із соціальною фрустрованістю. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. наук праць за матеріалами VIII Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості», 7 квітня 2023 року [Електронний ресурс]*. Херсон–Івано-Франківськ: ХДУ, 2023. С. 228-231.

38. Корнієнко І. О., Лісовецька І. М., Луценко Ю. А., Романовська Д. Д. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям - жертвам військового конфлікту : практ. посіб. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.
39. Корольчук М.С., Крайнюк В. М., Марченко В. М. Психологія: схеми, опорні конспекти, методики: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / За заг. ред. Корольчука М. С. - К.: Ельга, Ніка-Центр, 2005. 320 с.
40. Красіна Г. В. та ін. Техніки арт-терапії в роботі кризового психолога з цивільним населенням в умовах війни: навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Красіної Г. В., Гавриловської К. П. Харків: Видавець ФОП Захаренко В. В., 2023. 106 с.
41. Кузікова С. та ін. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ: Ніжин, 2024. 260 с.
42. Кузьо О. Б. Основи психологічної практики : навчальний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 124 с.
43. Куліш О. В., Сірик І. В. Методи арт-терапії у роботі з дітьми внутрішньо переміщених осіб молодшого шкільного віку. *Габітус: науковий журнал / редакційна колегія. ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій*, 2024. Вип. 58. С. 77-82.
44. Лебединська К. С. Психологія арт-терапії. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 256 с.
45. Ліки способу життя для лікування симптомів тривоги: метааналіз рандомізованих контрольованих досліджень. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032722004955?utm_source=chatgpt.com
46. Луценко О. В. Арт-терапія з дітьми та підлітками в умовах війни. Застосування образу руки. *Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій*: матеріали XIX Міжнародної міждисциплінарної наукової практичної конференції / за наук. ред. Вознесенської О. Л., Скар О. М. , 17–18 червня 2022 року. Київ: ВГО «Арт-терапевтична асоціація, 2022. С. 17-19.
47. Макієнко Н., Гершанов О. Шлях до зцілення: Основи роботи з наслідками травматичних подій: посібник Israel Trauma Coalition, 2023. 72 с.

48. Максименко С. Д. Психологія особистості. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
49. Медична психологія: підручник / за редакцією академіка Максименка С. Д. Том II. 3-є вид. доробл. і доповн. Київ: «Видавництво Людмила», 2023. 520 с.
50. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій/ уклад. О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лєпіхова, В. В. Савінов; За ред. Титаренко Т. М. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.
51. Методичні рекомендації до практичних занять з курсу за вибором «Основи психоаналізу» для студентів медичних та стоматологічного факультетів / уклад. І.В.Лещина, І.Ф. Терьошина. Харків: ХНМУ, 2017. 86 с.
52. Могильник А., Яцухненко М. Психолог на зв'язку. Порадник для людей, які обирають жити Життя у війну. Київ: Приватне підприємство «Рекламна агенція Да Вінчі», 2023. 172 с.
53. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. Київ: Ліра-К, 2020. 564 с.
54. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: навч. посіб. 3-тє вид., виправлене. Київ: Вища школа, 2004. 487 с.
55. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
56. Не дамо депресії шансу! Редакційний бібліографічний покажчик/ уклад. Бондаренко Т. Київ: ЦБС Поділ. р-ну, б-ка ім. В. Некрасова, 2023. 65 с.
57. Недосипання. URL:
https://en.wikipedia.org/wiki/Sleep_deprivation?utm_source=chatgpt.com
58. Нетрусова С. Г. Причини тривожності. URL:
<https://psyhosoma.com/uk/prichini-trivozhnosti/>
59. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Університет «Україна», 2023. 266 с.
60. Олейнік О. О., Луценко О. В. Арт-терапія в умовах родинного табору для родин ВПО та родин загиблих воїнів. *Простір арт-терапії*: збірник наукових

праць/ за ред. колегією. Київ: ДВНЗ «УМО» НАПН України, 2024. Вип. 1(35). С. 81-92.

61. Опитувальник Спілберга-Ханіна (CX). URL: <https://studentam.net.ua/content/view/10952/86/>

62. Осьодл В. І. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник. Вид. 2-ге, доп. Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2020. 484 с.

63. Панчук Н. П. Медична психологія: навчальний посібник [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. 352 с. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9229>

64. Панчук Н.П. Методи психологічного виходу з ситуацій, що призводять до синдрому вигорання в процесі професійної діяльності. *Психічне здоров'я персоналу освітніх організацій та його профілактика*: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару. м. Кам'янець-Подільський, Подільський спеціальний навчально-реабілітаційний соціально-економічний коледж. Кафедра соціальної роботи та психології. 2020. С.57-61.

65. Панчук Н.П. Основи клінічної психології та патопсихології: навчальний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою Практична психологія спеціальності 053 Психологія [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2024. 230 с. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/8125>

66. Панчук Н.П. Практикум з групової психокорекції: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою Практична психологія спеціальності 053 Психологія галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. 368 с. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7361>

67. Панчук Н.П. Кваліфікаційна робота з практичної психології: методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня

спеціальності 053 Психологія галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Методичні рекомендації [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський:
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. 48 с.
URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/6689>

68. Панчук Н.П., Суходольська Н.С. Вплив комунікації на емоційну сферу
внутрішньо переміщених осіб. *Importance of Soft Skills for Life and Scientific Success:*
Proceedings of the 4th International Scientific and Practical Internet Conference, March
6-7, 2025. FOP Marenichenko V.V., Dnipro, Ukraine, 220 p. С.155-157.
[http://www.wayscience.com/wp-content/uploads/2025/03/Conference-Proceedings-
March-6-7-2025.pdf](http://www.wayscience.com/wp-content/uploads/2025/03/Conference-Proceedings-March-6-7-2025.pdf)

69. Пасека Т. І. Кольоротерапія як засіб створення психоемоційного
комфорту в дитячому колективі. Новоград-Волинський: інфор.-метод. центр, 2015.
44 с.

70. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в
умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Науковий вісник Ужгородського
національного університету, 2022. Серія: Психологія. № 5. С. 5-10.
<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1>

71. Пилипенко Н.Г. Робота з дітьми з травмівним досвідом, фобіями та
панічними атаками із застосуванням Юнгіанської пісочної терапії та арт-терапії.
Простір арт-терапії: збірник наукових праць / за ред. колегією. Київ: ДВНЗ
«УМО» НАПН України, 2022. Вип. 2 (32). С.30-67.

72. Подкоритова Л. О., Пожарська-Васик О. Є. Тренінг «У пошуках своєї
жіночності» як спосіб відновлення психічних ресурсів. *Простір арт-терапії*:
матеріали XXI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції /
за наук. ред. О. Вознесенської, В. Волошиної, М. Перун, Л. Подкоритової, 15-17
березня 2024 року. Київ: ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2024. С. 91-96.

73. Причини виникнення агресії та як її позбутися? URL:
<https://www.rozmova.me/blog/agresia>

74. Психологічна допомога вимушеним переселенцям: методичні рекомендації. Харків: Національний університет цивільного захисту України, 2014. 45 с.

75. Психологічна енциклопедія. URL: <https://www.psykholoh.com/post/%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D1%96%D0%BA%D0%B0-%D0%B2%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D1%85-%D0%B0%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9-%D1%84%D1%80%D0%B5%D0%B9%D0%B4%D0%B0-%D1%86%D0%B5>

76. Психологічний словник / Авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнко/За ред. Побірченко Н. А. Київ: Науковий світ, 2007. 336 с.

77. Психологу для роботи. *Діагностичні методики*: збірник/ уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. Вид. 2-ге, виправл. 616 с.

78. Психосоматичні маски тривоги. URL : www.umj.com.ua/uk/publikatsia-160744-psihsomatichni-maski-trivogi

79. Пятіна А. І. Особливості емоційних станів вимушено переміщених осіб: кваліфікаційна дипломна робота. Хмельницький: ХНУ, 2024. 57 с.

80. Ригідність: характеристика, причини появи, лікування. URL: <http://goodhouse.com.ua/psixologiya/7588-rigidnist-xarakteristika-prichini-poyavi-likuvannya.html>

81. Сабо Ш., Сабо К., Заячківська О. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львів: Львівський національний медичний університет ім. Д.Галицького, Наукове Товариство ім. Шевченка, 2019. 120 с.

82. Самооцінка психічних станів (за Г. Айзенком). URL: <http://vseosvita.ua/test/samootsinka-psykhichnykh-staniv-za-h-aizenkom-3853096.html>

83. Свиридова К. Ю. Особливості емоційних переживань внутрішньо переміщених осіб зрілого віку. Вінниця: Донецький національний університет імені Василя Стуса, 2024. 152 с.

84. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 296 с.
85. Сіренко Т. В., Кухарук О.Ю., Фроленкова О. М. Посібник з управління стресом та самодопомоги під час бойових дій та у післявоєнний період, спрямований на медичних працівників. Київ: Центр громадського здоров'я, 2023. 68 с.
86. Симоненко С., Овадюк Н. Особливості роботи практичного психолога з внутрішньо переміщеними дітьми молодшого шкільного віку. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. Одеса, 2022. Вип.1 (54). С.68-77.
87. Скільки в Україні ВПО і де найбільше ВПО: статистика за областями. URL: <https://bahmut1571.com.ua/news/skilky-v-ukrayini-vpo-i-de-najbilshe-vpo-statystyka-za-oblastyamy/>
88. Слюсаревський М. М., Блинова О. Є. Психологія міграції: навчальний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград: ТОВ «Імекс ЛТД», 2013. 244 с.
89. Співак К. О. Музикотерапія та творча частина особистості. Простір психологів, 2024. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/muzykoterapiya/>
90. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*, 2018. №6. С. 50–56/ URL: http://tpsps-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/11
91. Станіщук А. С. Тривога як фактор визначення якості життя: кваліфікована робота магістра. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2022. 53 с.
92. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості(теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія Психологічні науки*. Київ: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 1 (46). С. 266-272.
93. Сучасний погляд на тривогу. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6783-suchasniy-poglyad-na-trivogu/>

94. Тарапата І. І., Тимків Л. С. Арт-терапія як засіб подолання страху у дітей дошкільного віку. *Молодий вчений: науковий журнал*. 2019. Вип. 10 (74). С. 114-119.
95. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс/ уклад. І.В. Бабій. Умань: Алмі, 2014. 74 с.
96. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод. посібник / уклад. О. М. Кокун, М. В. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. 88 с.
97. Тривога. URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Anxiety>
98. Тривожність. URL: <https://neuroglobal.if.ua/symptomy/trivozhnist/>
99. Фабрічева М. В. Метафоричні асоціативні карти, як можливість читати несвідоме. Київ: Центр ресурсного розвитку «М-Арт», 2014. 110 с.
100. Фрейд З. Три нариси з теорії сексуальності/ переклад з нім. Мокровольського О. Київ: Основи, 2001. 240 с.
101. Фрейд З. Я і Воно/ переклад з нім. Ярова А. Київ: Основи, 2020. 112с.
102. Хессон Д. Кишенькова книжка емоційного інтелекту: Невеличкі вправи для інтуїтивного життя. Переклад: Бондаренко Є. Вид. «Фабула», 2020. 176 с.
103. Хозраткулова І. А. Арт-терапевтична робота з тривожними підлітками під час воєнних дій в Україні [Електронний ресурс]. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2022. Вип. 4. С. 137-144. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/274/241>
104. Чорний С. В. Нейро- та психофізіологічний аналіз стану тривожності у людини: автореф .дис.. канд. біол. наук. Сімферополь: Таврійський національний університет ім. В. І. Вернадського, 2007. 20 с.
105. Шкала тривоги Бека. URL: <https://your-safe-place.com/tests/beck-anxiety-scale>
106. Що таке мандала: символізм, значення та застосування. URL: <https://prosvetlenie.com.ua/ua/blog/whatisamandala/?srsltid=AfmBOoqj96G4n7h6YrVi c3u00EA1BKaWc97c3e13gGKqmWCR7andTu2>

107. Як арт-терапія допоможе впоратися зі стресом? Корисні вправи для дітей і дорослих. URL: <https://bit.ua/2020/03/art-therapy/>

108. Як українці адаптуються до життя в умовах війни. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2022/03/23/247941/>