

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

РЕКОМЕНДОВАНО до захисту  
Протокол засідання кафедри  
15.11.2024 № 4/3-П

**Давіденко Віра Василівна**

**Кваліфікаційна робота**

**АРТТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ЖІНКАМИ З НИЗЬКОЮ  
САМООЦІНКОЮ ТА СТРАХОМ САМОВИРАЖЕННЯ**

на здобуття освітнього ступеня магістра  
зі спеціальності 053 Психологія  
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
освітньо-професійної програми Практична психологія

**Науковий керівник:**  
канд. псих.наук, доцент  
**Грицук О. В.**

## АНОТАЦІЯ

Магістерську роботу присвячено дослідженню використання арттерапії в роботі з жінками з низькою самооцінкою та страхом самовираження. Теоретично проаналізовано та систематизовано знання щодо сучасних підходів до арттерапії як методу психокорекції. Розроблено практичні рекомендації та діагностичні методики для оцінки рівня самооцінки й страху самовираження. Емпірично досліджено ефективність арттерапії в розвитку впевненості, емоційної стабільності та креативного самовираження у жінок.

Констатовано, що використання арттерапії сприяє покращенню психоемоційного стану, підвищенню самооцінки та формуванню стійкості до страхів, пов'язаних із самовираженням.

## ANNOTATION

The master's thesis is dedicated to the study of the use of art therapy in working with women with low self-esteem and fear of self-expression. Theoretical analysis and systematization of knowledge about modern approaches to art therapy as a method of psychocorrection were carried out. Practical recommendations and diagnostic methods for assessing self-esteem levels and fear of self-expression were developed. The effectiveness of art therapy in fostering confidence, emotional stability, and creative self-expression in women was empirically studied.

It was established that the use of art therapy contributes to improving psychological and emotional well-being, increasing self-esteem, and building resilience to fears related to self-expression.

## ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АРТТЕРАПІЇ ТА ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З САМООЦІНКОЮ ЖІНОК	10
1.1. Поняття та значення арттерапії в психології	10
1.2. Психологічні аспекти низької самооцінки та страху самовираження у жінок	14
1.3. Арттерапевтичні методи як інструменти роботи з самооцінкою	19
Висновки до розділу I	23
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ АРТТЕРАПІЇ У РОБОТІ З НИЗЬКОЮ САМООЦІНКОЮ ТА СТРАХОМ САМОВИРАЖЕННЯ У ЖІНОК	24
2.1. Використання малюнків як діагностичного та терапевтичного засобу	24
2.2. Метафоричні карти та їхнє застосування для роботи з емоціями та страхами	28
2.3. Нейрографіка як метод подолання страху самовираження та досягнення особистісних цілей	30
2.4. Музикотерапія як засіб емоційного розслаблення та зміцнення внутрішнього ресурсу	34
2.5. Створення персональної «картини сили» з використанням штучного інтелекту як спосіб формування позитивного образу "Я".	37
Висновки до розділу II	39
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТТЕРАПІЇ НА САМООЦІНКУ ТА СТРАХ САМОВИРАЖЕННЯ У ЖІНОК	41
3.1. Вибірка дослідження: критерії відбору та характеристика учасниць	41
3.2. Опис методів дослідження та інструментарію: арттерапевтичні сесії, тестування самооцінки	44
3.3. Проведення арттерапевтичних занять: структура та зміст кожної сесії	50
3.4. Аналіз змін у рівні самооцінки та страху самовираження до та після занять	63

3.5. Висновки щодо ефективності застосованих методів	73
Висновки до розділу III	77
ВИСНОВКИ	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	81
ДОДАТКИ	86

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасному світі жінки стикаються з численними викликами, які можуть негативно впливати на їхню самооцінку та здатність до самовираження. Суспільні стереотипи, високі соціальні вимоги та особисті переживання нерідко призводять до формування негативного образу "Я", що значно ускладнює емоційний стан, викликає тривогу та страх відкрито проявляти себе. Низька самооцінка та страх самовираження не тільки знижують якість життя, але й можуть бути перешкодою для особистісного та професійного зростання.

У сучасних реаліях на самооцінку жінок значно впливає соціальний та культурний тиск, зокрема через масмедіа та соціальні мережі, які часто формують ідеали зовнішності та поведінки. Постійне порівняння із «ідеальними» образами може призводити до негативного самосприйняття та страху самовираження. Окрім того, гендерні стереотипи, що очікують від жінок певної поведінки або обмежують їхню активну самореалізацію, можуть посилювати труднощі з усвідомленням та прийняттям себе. В результаті цього, багато жінок стикаються з почуттям тривожності та складністю у вираженні власних потреб і бажань.

Арттерапія є одним із ефективних засобів психологічної роботи з емоційними проблемами. Теоретичні засади арттерапії ґрунтуються на психологічних теоріях, які досліджують роль творчих процесів у розумінні несвідомих мотивів і емоцій. Наприклад, К. Г. Юнг підкреслював значення символів у мистецтві для дослідження архетипів та глибинних емоційних переживань, тоді як З. Фрейд розглядав творчість як форму сублімації, що дозволяє безпечно виразити пригнічені інстинкти та переживання. Відомі дослідження в галузі арттерапії, такі як роботи М. Наумбург, показують, що творчі техніки допомагають клієнтам знизити рівень тривоги, полегшують вербалізацію важких переживань і сприяють формуванню здоровішого образу "Я". Таким чином, арттерапія стає важливим інструментом, який дозволяє жінкам безпечно досліджувати свої емоції, розвивати внутрішній ресурс та самоприйняття.

Використання творчих методів, зокрема малювання, роботи з метафоричними картами, нейрографіки та музикотерапії, дозволяє клієнту безпечно досліджувати власні емоції, потреби та страхи, знаходячи можливість для конструктивного вираження. Особливість арттерапії полягає в тому, що вона надає простір для особистісного розвитку, оскільки процес творення активує внутрішні ресурси і підвищує рівень самоусвідомлення. Такі методи сприяють не тільки покращенню самооцінки, але й зниженню страху самовираження, що робить арттерапію актуальним інструментом у роботі з жінками, які мають подібні труднощі.

Обрані методи арттерапії спрямовані на створення безпечного простору, де жінки можуть досліджувати власні почуття та переживання через творчість. Використання малюнків дозволяє клієнткам візуалізувати свої емоції та відрефлексувати стан, який може бути складно описати словами. Метафоричні карти допомагають учасницям усвідомити глибинні переживання та бар'єри, які вони можуть не розуміти на свідомому рівні. Нейрографіка, як техніка малювання, надає можливість відпустити емоційне напруження, знизити страхи та встановити позитивні цілі, що підвищують особистісну стійкість. Додатково, музикотерапія сприяє стабілізації емоцій та зниженню тривожності, а «картина сили» із залученням штучного інтелекту допомагає створити новий, позитивний образ "Я", що має стійку символічну підтримку в особистісному розвитку.

**Мета дослідження.** Метою цієї роботи є вивчення впливу арттерапії на підвищення самооцінки та подолання страху самовираження у жінок. Дослідження передбачає аналіз арттерапевтичних технік та їх практичне застосування для допомоги жінкам у покращенні емоційного стану та розвитку навичок самовираження.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз арттерапії та її застосування у роботі з самооцінкою і страхом самовираження.
2. Вивчити психологічні особливості жінок з низькою самооцінкою та страхом самовираження.

3. Розробити та апробувати методіку арттерапевтичних сесій для жінок з урахуванням зазначених особливостей.

4. Оцінити ефективність запропонованих методик за результатами роботи з жінками, порівнявши рівень самооцінки та страху самовираження до і після занять.

**Об'єкт дослідження:** арттерапія у роботі з жінками.

**Предмет дослідження:** вплив арттерапевтичних методів на самооцінку та здатність до самовираження у жінок.

**Методи дослідження.** У роботі застосовуються такі методи: арттерапевтичні сесії з використанням малюнків для діагностики і терапії, робота з метафоричними картами для дослідження емоційних бар'єрів, нейрографіка для зниження страху та формування особистісних цілей, музикотерапія для емоційної стабілізації та ресурсного відновлення, а також створення "картини сили" із залученням штучного інтелекту як методу формування позитивного образу "Я".

Для досягнення мети дослідження було обрано кілька арттерапевтичних методів, кожен із яких виконує специфічні завдання та спрямований на певні аспекти роботи з самооцінкою та страхом самовираження:

1. **Малювання:** Використовується для візуалізації емоційних станів та несвідомих переживань, які важко висловити словами. Метод дозволяє оцінити внутрішній стан учасниць через символіку зображень, а також сприяє формуванню позитивного образу "Я" шляхом створення конструктивних візуальних образів.

2. **Метафоричні карти:** Служать інструментом для роботи з глибинними емоційними блоками та страхами. Використання карт допомагає ідентифікувати й усвідомити внутрішні конфлікти, а також активувати ресурси для подолання психологічних бар'єрів.

3. **Нейрографіка:** Цей метод спрямований на зниження емоційної напруги, подолання страху самовираження та формування особистісних цілей. Через процес створення символічних зображень у формі нейрографічних ліній учасниці поступово трансформують негативні переживання в конструктивний досвід.

4. Музикотерапія: Використовується для емоційного розвантаження, зниження рівня тривожності та зміцнення внутрішнього ресурсу. Ритмічні вправи й слухання музики дозволяють стабілізувати емоційний стан і покращити здатність до самовираження.

5. "Картина сили": Метод залучає творчий потенціал для формування позитивного образу "Я" за допомогою символічного зображення власних сильних сторін і ресурсів. Використання технологій (штучного інтелекту) у створенні таких зображень надає учасницям інноваційний спосіб інтеграції особистих досягнень і цінностей.

Наукова новизна та практичне значення дослідження. Наукова новизна роботи полягає у використанні різних арттерапевтичних підходів для подолання низької самооцінки та страху самовираження, а також у розробці нових комплексних методик для роботи з жіночою аудиторією. Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування запропонованих методик у психологічній практиці для покращення якості життя жінок, які мають труднощі у самосприйнятті.

Практичне значення цього дослідження також полягає у можливості адаптації розроблених методик для різних форм роботи – як для індивідуальних, так і для групових терапевтичних сесій. Психологи та арттерапевти зможуть використовувати ці методики у центрах психологічної допомоги, освітніх установах або на індивідуальних консультаціях, що значно розширить спектр можливостей для надання допомоги жінкам, які стикаються із внутрішніми бар'єрами у сприйнятті себе. Також розроблені техніки можуть бути застосовані як інструмент емоційної саморегуляції у кризових ситуаціях, підтримуючи жінок у їхньому особистісному зростанні та покращенні якості життя.

**Логіка дослідження зумовила таку структуру роботи:**

- Вступ;
- Розділ 1. Теоретичні основи арттерапії та особливості роботи з самооцінкою жінок;



- Розділ 2. Методи арттерапії у роботі з низькою самооцінкою та страхом самовираження у жінок;
- Розділ 3. Емпіричне дослідження впливу арттерапії на самооцінку та страх самовираження у жінок;
- Висновки;
- Додатки;
- Список використаних джерел з 55 найменувань;
- Загальний обсяг: 90 сторінок

**Апробація результатів.** Апробація результатів дослідження здійснювалася під час проведення X Міжнародної науково-практичної конференції «PERSPECTIVES OF CONTEMPORARY SCIENCE: THEORY AND PRACTICE» (м. Львів 11-13 листопада 2024 р.); IX Всеукраїнській науково-практичній конференції молодих учених «Мовна комунікація і сучасні технології у форматі різнорівневих систем» (м. Дніпро 25 листопада 2024 р.) Результати дослідження представлено у 2 публікаціях.

## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АРТТЕРАПІЇ ТА ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З САМООЦІНКОЮ ЖІНОК

### 1.1. Поняття та значення арттерапії в психології

Арттерапія почала формуватися у першій половині ХХ століття, як напрямок психологічної допомоги. Ідея арттерапії зародилася в 1940-х роках, коли А. Хілл і М. Наумбург почали розвивати практики, які поєднували мистецтво та психотерапію. Перші експерименти А. Хілла з використанням малювання для полегшення стану пацієнтів у санаторії для хворих на туберкульоз показали, що мистецтво сприяє зниженню рівня тривожності і сприяє одужанню, що і стало поштовхом до розвитку арттерапії як методу психологічної допомоги [39]. М. Наумбург, яка також працювала з дітьми, впровадила ідею, що малювання може допомогти людям висловлювати свої підсвідомі думки, емоції та страхи [48]. Це поклало початок використанню художнього процесу як форми психотерапії, що пізніше стало широко використовуватися в психології.

Також поширення арттерапії пов'язане з розвитком психоаналізу та дослідженнями несвідомого через творчість. Наступними дослідниками, які вказали на важливість художньої діяльності як інструмента для вираження внутрішніх конфліктів, були З. Фрейд і К. Г. Юнг. Вони наголошували на тому, що творчість дозволяє особистості вивільнити підсвідомі емоції та конфлікти, які важко виразити вербально [26].

За К. Юнгом, арттерапія має функцію інтеграції різних аспектів особистості, використовуючи символи та архетипи, що допомагають клієнтам у процесі самопізнання [29].

На основі початкових теорій сформувалося кілька шкіл арттерапії, що зосереджені на різних аспектах терапевтичного процесу. На відміну від психоаналітичної арттерапії, що орієнтується на аналіз несвідомого через символіку малюнків, екзистенційний підхід (наприклад, в роботах Ш. МакНіффа) вважає творчий процес способом саморозкриття, що допомагає клієнту знайти сенс та прийняти свої внутрішні протиріччя [47]. Інший важливий напрямок —

когнітивно-поведінкова арттерапія, яка зосереджена на зміцненні особистісних ресурсів клієнта через розвиток навичок самоконтролю та саморегуляції. Таким чином, арттерапія інтегрує різні підходи, що дозволяє психологам ефективно працювати з різними емоційними та поведінковими проблемами клієнтів.

Дослідники та практики психології пропонують різні визначення поняття арттерапії. Ось кілька чітких визначень з різних джерел:

М. Наумбург, одна із засновниць арттерапії, зазначала, що арттерапія — це форма психоаналітичної терапії, де художній процес стає формою невербальної комунікації, допомагаючи клієнтам виражати пригнічені почуття і думки [48].

Терапевтичний процес у арттерапії може включати різні техніки, які забезпечують глибоке занурення у власні емоційні переживання. Наприклад, малювання автопортрета дозволяє клієнту досліджувати самооцінку та сприйняття свого образу, а робота з метафоричними картами допомагає розкрити пригнічені емоції та знизити тривожність. Крім того, методи, такі як нейрографіка, що включає символічне «перемальовування» страхів і тривог, допомагають клієнту трансформувати внутрішні обмеження у творчий ресурс. Музикотерапія, яка використовує вплив музики на емоційний стан, знижує рівень стресу та сприяє релаксації, допомагаючи клієнту відновити внутрішню гармонію [54].

**Історичні витоки арттерапії в різних культурах.** Арттерапія, як сучасний напрям психологічної допомоги, має глибоке коріння в історії людства. Використання мистецтва для вираження емоцій та підтримки психічного здоров'я існувало задовго до її наукового оформлення в ХХ столітті.

У східних культурах, зокрема в Китаї, Індії та Японії, мистецтво розглядалося як засіб гармонізації внутрішнього світу. Китайська традиційна медицина акцентувала увагу на зв'язку між емоціями та фізичним станом людини. Наприклад, практика каліграфії вважалася способом медитації, що сприяє стабілізації емоцій і покращенню психічного стану. У Японії мистецтво створення кам'яних садів та ікебани використовувалося як спосіб саморефлексії та досягнення внутрішньої гармонії.

Індійська культура також акцентувала увагу на терапевтичній ролі творчості. Раннє використання мандал у ведичній традиції слугувало інструментом для медитації та досягнення самосвідомості. Згідно з К. Г. Юнгом, мандали є універсальним символом психічної цілісності, що підтверджує їхню роль у гармонізації внутрішнього стану людини [29]

На Заході роль мистецтва у терапевтичних практиках вперше активно обговорювалася у Стародавній Греції. Філософ Аристотель розглядав катарсис як важливий елемент мистецтва, що дозволяє людині позбутися внутрішньої напруги через емоційний досвід. У середньовічній Європі мистецтво часто використовувалося як засіб духовного зцілення: мозаїки, фрески та іконопис сприяли медитації та духовному очищенню.

У більш сучасну епоху, у XVIII-XIX століттях, терапевтична роль творчості була помітна в практиці «морального лікування» у психіатричних лікарнях. Наприклад, у Франції психіатр Ф. Пінель впроваджував заняття мистецтвом для пацієнтів, оскільки вважав, що творчість допомагає знизити рівень стресу і сприяє реабілітації.

**Зародження наукового підходу.** На початку XX століття розвиток арттерапії як дисципліни пов'язаний із впливом психоаналітичних ідей З. Фрейда та К. Г. Юнга. З. Фрейд вбачав у творчості спосіб сублимації пригнічених бажань, тоді як К. Г. Юнг підкреслював роль символів і архетипів, що відображають глибинні аспекти людської психіки.

Паралельно в Англії та США мистецтво стало інтегруватися в психіатричну практику. Так, англійський художник і терапевт А. Хілл вперше використав термін "арттерапія" у 1942 році, описуючи лікувальні властивості малювання для пацієнтів із туберкульозом. Його робота надихнула психологів М. Наумбург і Е. Крамер у США розробити наукові підходи до арттерапії, які досі впливають на сучасну практику

Історія арттерапії свідчить про її глибокі культурні й наукові корені. Використання творчості як засобу гармонізації психічного стану є універсальним явищем, яке знаходить підтвердження в традиціях як Сходу, так і Заходу. Сьогодні

ці історичні практики стали основою для розробки сучасних арттерапевтичних методик, що використовуються для роботи з емоційними та психологічними проблемами.

З точки зору сучасної психології, арттерапія має вагоме значення для роботи з емоційними станами, оскільки активує природні ресурси особистості для самоцілення. Це особливо важливо для жінок з низькою самооцінкою та страхом самовираження, оскільки творчий процес дозволяє їм безпечно досліджувати власні страхи та обмеження, що позитивно впливає на рівень самосприйняття і допомагає подолати психологічні бар'єри.

Дослідження показують, що арттерапія є одним із найбільш ефективних способів підвищення самооцінки у жінок. Використовуючи творчі методи, жінки можуть зобразити свій ідеальний або бажаний образ, що допомагає усвідомити позитивні риси своєї особистості. За Дж. Рубін, творчість створює простір для «ігрової взаємодії» з власним образом, дозволяючи жінкам бачити свої сильні сторони і подолати негативні стереотипи та установки [51]. У такий спосіб арттерапія працює як засіб переоцінки особистості та знаходження внутрішньої стійкості.

Таким чином, арттерапія від свого зародження і до сьогодні є важливим методом психологічної допомоги, що об'єднує творчість та психотерапію. Її значення полягає в забезпеченні можливостей для самовираження, емоційного розвантаження та розвитку внутрішніх ресурсів особистості, що дозволяє їй долати свої обмеження і знаходити нові способи самопізнання. Сучасна арттерапія розширила свої можливості завдяки інноваціям, таким як використання технологій і штучного інтелекту для створення персональних символічних образів, що підтримують особистісне зростання. Такі техніки, як створення «картини сили» з допомогою штучного інтелекту, є новим підходом, що надає клієнтам можливість створювати зображення своїх внутрішніх ресурсів у цифровому форматі, тим самим зміцнюючи позитивний образ "Я". Технології, які інтегруються в арттерапію, розширюють її межі та роблять процес доступним для ширшої аудиторії.

## 1.2. Психологічні аспекти низької самооцінки та страху самовираження у жінок

Самооцінка та самоцінність є ключовими поняттями у психологічному дослідженні особистості, що відіграють важливу роль у формуванні емоційного благополуччя. **Самооцінка** — це суб'єктивне ставлення людини до себе, що включає оцінку своїх якостей, здібностей і досягнень. Максименко зазначає, що самооцінка визначає рівень внутрішньої впевненості та мотивацію досягати цілей, будучи важливим фактором саморозвитку [16].

Відмінною рисою поняття самоцінності є його безумовність. Самоцінність відображає внутрішнє переконання людини у власній значущості, незалежно від досягнень, порівнянь з іншими або оцінок з боку оточення. На відміну від самооцінки, яка може бути нестабільною і залежати від зовнішніх факторів, самоцінність є основою стабільного емоційного стану. Це внутрішнє відчуття цінності дозволяє зберігати рівновагу навіть при зіткненні з труднощами або невдачами.

Для жінок низька самооцінка та відсутність самоцінності часто зумовлені соціальними та культурними очікуваннями. Сучасні суспільства ставлять високі вимоги до зовнішності, поведінки, професійних і сімейних досягнень жінок, що призводить до формування негативного образу "Я". Жінки, які мають низьку самооцінку, схильні до критичного ставлення до себе, що підсилює відчуття невпевненості та сумніви щодо власної цінності [16].

Важливу роль у формуванні самооцінки у жінок відіграють соціальні очікування та гендерні стереотипи, які визначають прийнятні форми поведінки і зовнішнього вигляду. Зокрема, постійний соціальний тиск і порівняння з ідеалами краси можуть призводити до заниженої самооцінки та страху самовираження. За словами К. Малкіоді, гендерні стереотипи та очікування щодо «ідеального образу» впливають на те, як жінки сприймають себе і свої можливості. У праці *Expressive Therapies: History, Theory, and Practice* К. Малкіоді наголошує, що жінки, на яких чиниться тиск відповідати певним ідеалам, часто стають надмірно самокритичними та схильними уникати ситуацій, де потрібно проявити свою індивідуальність [42].

Таке постійне порівняння з соціальними стандартами може формувати почуття невідповідності, знижуючи почуття власної цінності та створюючи бар'єри для самовираження. Психологічна підтримка у таких випадках важлива, оскільки вона допомагає жінкам усвідомити вплив соціальних очікувань і виробити власні стандарти оцінки себе.

**Психологічні аспекти страху самовираження.** Страх самовираження є поширеним наслідком низької самооцінки та очікування негативної оцінки з боку оточення. Цей страх виникає через переконання, що особисті думки або емоції будуть осуджені або відкинуті. За теорією К. Г. Юнга, символи та архетипи, що проявляються через творчість, можуть допомогти особистості вивільнити підсвідомі переживання та подолати страх самовираження. К. Г. Юнг підкреслював, що саме через символічне самовираження людина може долати внутрішні бар'єри та звільнитись від тиску соціального осуду [29].

Таким чином, арттерапія стає ефективним інструментом, який дозволяє жінкам у безпечному середовищі висловити свої страхи, переживання та комплекси. Творчі методи, що дають можливість висловити емоції в символічній формі, допомагають клієнткам знизити тривожність та страх перед оцінкою, сприяючи їх особистісному зростанню та прийняттю себе.

Страх самовираження може призводити до уникання соціальних ситуацій, небажання відкрито висловлювати думки та почуття. Психологічно він може бути наслідком як зовнішніх чинників (наприклад, критики чи соціального тиску), так і внутрішніх переконань, які підсилюють потребу в схваленні. [29].

Особистий досвід, особливо негативний, також може формувати низьку самооцінку у жінок. Травматичні події або відсутність підтримки в дитинстві можуть залишити психологічні сліди, які обмежують здатність досягати цілей та формувати здорові стосунки. Це може спричиняти невпевненість у собі, що впливає на соціальну адаптацію і здатність до самореалізації.

**Вплив дитячого досвіду на самооцінку та самовираження.** Дитячий досвід та наявність або відсутність підтримки відіграють вирішальну роль у формуванні самооцінки та здатності до самовираження в дорослому віці. Т.

Титаренко зазначає, що пережиті в дитинстві кризи, травматичні події або відсутність емоційної підтримки залишають глибокий слід на психіці особистості. Це може призводити до формування невпевненості у собі, знижуючи здатність до соціальної адаптації та самореалізації. У лекціях Життєві кризи: технологія консультивання автор підкреслює, що діти, які відчували нестачу прийняття або підтримки, у дорослому житті можуть страждати від низької самооцінки, страху самовираження і надмірної потреби в схваленні з боку інших [24].

Зокрема, постійна критика або нехтування емоційними потребами дитини призводять до формування негативного образу "Я", який у майбутньому може проявлятися як низька самооцінка і страх висловлювати свої думки та емоції. Дитячий досвід негативного ставлення може закріпитися у вигляді внутрішніх переконань, що особистість є не значущою або не гідною уваги. У дорослому житті це проявляється через уникнення ситуацій, де необхідно проявляти ініціативу або відкрито виражати свої думки, що обмежує можливості для самореалізації та досягнення особистісних цілей. Тому врахування впливу дитячих переживань є важливим аспектом психологічної допомоги жінкам із низькою самооцінкою та страхом самовираження, оскільки це допомагає глибше розуміти джерела їхніх внутрішніх бар'єрів.

**Гендерні аспекти самооцінки: жінки та чоловіки.** Самооцінка, як важлива психологічна характеристика, має значні відмінності залежно від гендерних особливостей, які формуються під впливом соціальних і культурних факторів. Відомо, що на самооцінку жінок і чоловіків впливають як біологічні, так і соціокультурні чинники, але саме останні часто відіграють вирішальну роль у формуванні гендерних особливостей самосприйняття.

Вплив соціокультурних факторів. Соціальні стереотипи, які приписують жінкам і чоловікам різні ролі, є одним із основних чинників формування гендерних відмінностей у самооцінці. Жінки часто оцінюються за зовнішністю та здатністю до соціальної адаптації, тоді як чоловіки — за професійними досягненнями та силою характеру. Так, дослідження Дж. Батлер показують, що патріархальні



суспільні моделі сприяють заниженню самооцінки жінок через надмірний акцент на їхній зовнішній вигляд і відповідність гендерним очікуванням [34].

Психологічні дослідження також демонструють, що жінки схильні до заниженої самооцінки через порівняння із соціально нав'язаними «ідеальними образами». Наприклад, постійна присутність у медіа «ідеальної краси» викликає у жінок незадоволення своєю зовнішністю, що стає причиною невпевненості у собі. Згідно з дослідженнями К. Малкіоді, цей феномен часто супроводжується страхом самовираження, оскільки жінки бояться осуду за невідповідність стандартам [43].

Порівняння з чоловіками. На відміну від жінок, чоловіки частіше формують самооцінку на основі своїх досягнень і здатності до конкуренції. Дослідження, описані Дж. Вуд, свідчать, що чоловіки менш схильні до впливу зовнішніх оцінок і більше орієнтуються на досягнення особистісних цілей. Такий підхід дозволяє їм підтримувати стабільнішу самооцінку, навіть у стресових ситуаціях [55].

Проте, у чоловіків також існують слабкі сторони, пов'язані з гендерними очікуваннями. Зокрема, соціокультурні норми часто змушують чоловіків придушувати емоції та демонструвати стійкість, що може спричиняти внутрішні конфлікти. У випадках невідповідності цим стандартам чоловіки ризикують зіткнутися із заниженою самооцінкою через страх втратити соціальний статус або бути сприйнятими як слабкі.

Гендерні відмінності у самооцінці є результатом багатовікового впливу соціальних і культурних стереотипів. У роботі з жінками важливо враховувати, що їхня самооцінка часто залежить від зовнішніх оцінок і відповідності соціальним стандартам, тоді як чоловіки частіше формують самооцінку на основі досягнень. Таким чином, арттерапевтичні методи можуть бути адаптовані до цих гендерних особливостей, щоб ефективно працювати з самооцінкою у жінок і чоловіків.

Арттерапія є ефективним методом для роботи з низькою самооцінкою та страхом самовираження. Вона надає безпечне середовище для виявлення і пропрацювання внутрішніх страхів та сумнівів. Використання творчих методів, таких як малювання або робота з метафоричними картами, дозволяє жінкам досліджувати свої переживання у символічній формі. Така робота допомагає

поступово розвивати навички самопізнання, які сприяють емоційному зростанню та підвищенню самоцінності.

Приклади практичних вправ в арттерапії для підвищення самооцінки. Практичні вправи в арттерапії, такі як створення «картини сили» або символічного автопортрету, допомагають особистості знайти ресурс для емоційної стабільності та подолання внутрішніх бар'єрів. К. Малкіоді у книзі *The Handbook of Art Therapy* описує, що робота з образами, які символізують силу, надає клієнтам можливість усвідомити свою внутрішню стійкість, що, в свою чергу, допомагає долати страхи та невпевненість [44].

Однією з таких вправ є створення автопортрету, де клієнт відображає себе через символи, що підкреслюють його сильні сторони та унікальні якості. Така практика допомагає учасникам арттерапії візуалізувати свій внутрішній ресурс, формуючи більш позитивний і стабільний образ "Я". Інша вправа, «картина сили», передбачає створення зображень, які символізують безпеку, упевненість і власну значущість. Робота з такими образами підвищує самооцінку, оскільки клієнт відчуває внутрішню підтримку та відновлює здатність до самовираження, що сприяє формуванню більш стійкого і позитивного ставлення до себе.

Арттерапія пропонує засоби, які дозволяють безпечно досліджувати та виражати емоції. Використання методів візуального самовираження допомагає клієнтам символічно представити свої страхи та сумніви, що знижує їхню інтенсивність. Наприклад, дослідження Дж. Рубін підтверджують, що творчий процес у терапії допомагає розвинути позитивний образ "Я", подолати страхи та звільнитися від потреби у схваленні [51]. Така робота формує навички самоаналізу та саморефлексії, сприяючи поступовому розвитку впевненості та здатності до самовираження.

Отже, самооцінка і самоцінність відіграють вирішальну роль у формуванні здорового ставлення до себе. Психологічна допомога жінкам з низькою самооцінкою має включати розвиток самоцінності, що знижує залежність від зовнішніх оцінок і допомагає сформувати стійке почуття власної цінності.

### 1.3. Арттерапевтичні методи як інструменти роботи з самооцінкою

Арттерапія пропонує різноманітні методи для роботи із самооцінкою, допомагаючи клієнтам через творчий процес досліджувати своє сприйняття себе та розвивати позитивне ставлення до власної особистості. Традиційні підходи, як-от малювання, метафоричні карти і нейрографіка, забезпечують клієнтам безпечний простір для дослідження власних почуттів. Однак, у сучасній психології арттерапія постійно розширюється, включаючи музикотерапію, казкотерапію, кінотерапію та інші креативні підходи, які підходять для роботи із самооцінкою та страхом самовираження [16].

Одним із найпоширеніших методів є малювання, яке використовується як для самовираження, так і для діагностики. Колір, форма та стиль малюнка дозволяють терапевту зрозуміти внутрішній стан клієнта та виявити тривожні моменти. Малюнок, особливо якщо він відтворює образ себе, може стати діагностичним інструментом, що допомагає клієнту усвідомити особистісні обмеження та відкриває можливості для розширення самооцінки.

**Метафоричні карти** — ще один ефективний інструмент, особливо корисний для роботи із самооцінкою. карти містять зображення, які викликають у клієнта асоціації, емоції та спогади. Робота з картами допомагає клієнтам перенести увагу на свої внутрішні переживання, розкрити підсвідомі думки та емоції. Це дозволяє безпосередньо працювати з образами, які можуть бути пов'язані із самооцінкою, та виявляти внутрішні конфлікти, які заважають позитивному самосприйняттю.

Метафоричні карти є ефективним інструментом, особливо корисним для роботи із самооцінкою. Цей метод, розроблений для психологічної роботи, базується на використанні візуальних образів, які стимулюють асоціативне мислення клієнта. карти містять зображення, що викликають у клієнта асоціації, емоції та спогади, допомагаючи перенести увагу на внутрішні переживання та виявити підсвідомі думки та емоції. За словами Дж. Рубін, робота з метафоричними образами дозволяє клієнту проєктувати свої внутрішні переживання на символічний рівень, де їх можна дослідити без остраху прямого осуду [51].

Один з основних аспектів роботи з метафоричними картами — це можливість ідентифікувати образи, що асоціюються з негативним самосприйняттям, такими як занижена самооцінка або відчуття неповноцінності. Під час роботи з картами клієнти можуть виявляти внутрішні конфлікти, які заважають формуванню позитивного образу "Я". Наприклад, клієнт, який обирає карти з образами, що символізують ізоляцію або невпевненість, може використовувати їх як відправну точку для обговорення своїх страхів і сумнівів щодо власної цінності.

Додатково, К. Малкіоді зазначає, що метафоричні карти сприяють розвитку самоусвідомлення, оскільки клієнт отримує можливість переглянути свої автоматичні реакції та емоційні відповіді, які часто залишаються непоміченими [44]. Це допомагає клієнтам усвідомити обмеження, які вони самі на себе накладають, і відкрити нові способи мислення про себе, що веде до покращення самооцінки та зміцнення позитивного образу "Я".

Таким чином, метафоричні карти є важливим інструментом арт-терапії, який дозволяє клієнтам символічно досліджувати свої почуття та переконання, отримуючи нові можливості для роботи над самооцінкою та самосприйняттям.

**Нейрографіка** як метод формування позитивного образу «Я». Нейрографіка є інноваційним методом арт-терапії, що спрямований на подолання страхів та розвиток позитивної самооцінки через символічне відображення особистих цінностей і досягнень. Праця Ш. МакНіффа «Art Heals: How Creativity Cures the Soul» підтверджує, що творчий процес допомагає клієнтам трансформувати негативні емоції та страхи у ресурсні образи, які підтримують їхню внутрішню силу та впевненість. Однією з технік у нейрографіці є створення «дерева цінностей», де клієнтка малює своє «дерево», що символізує її досягнення, сильні сторони та майбутні цілі. Цей метод сприяє усвідомленню особистих ресурсів, оскільки кожен елемент дерева (коріння, стовбур, гілки) представляє певні аспекти життя та цінностей клієнтки. Візуалізація власних досягнень через нейрографіку допомагає формувати позитивне самосприйняття і сприяє

подоланню страху самовираження, що особливо важливо для жінок, які відчувають невпевненість у собі. [49]

**Скульптура** як метод арттерапії є важливим інструментом роботи із самооцінкою, адже вона дозволяє клієнту «ліпити» власне сприйняття себе. За допомогою формування образів зі скульптурних матеріалів клієнт може створити метафоричне зображення своїх страхів або уявлення про себе. Цей процес допомагає клієнту об'єктивувати свої емоції, що сприяє відстороненню від негативних установок і глибшому розумінню особистих цінностей [16].

**Музикотерапія** — це метод, що використовує музику для емоційного вираження, зняття стресу і покращення психологічного стану. За даними досліджень, музикотерапія сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню настрою та зміцненню самооцінки. Наприклад, використання ритмічних технік допомагає налаштувати клієнта на позитивне сприйняття свого "Я" і дозволяє виразити емоції, які важко артикулювати.

Музикотерапія є одним із важливих напрямів арттерапії, який сприяє емоційному розвантаженню та покращенню психічного стану клієнтів, що робить її особливо цінною у роботі з жінками. Дослідження, описані у праці Б. Уилер «Music Therapy Handbook», підтверджують, що музикотерапія ефективно знижує рівень тривожності та сприяє зміцненню внутрішнього ресурсу [54]. Використання музики як терапевтичного інструменту дозволяє клієнткам виражати свої емоції через звукові символи, що може бути особливо цінним у випадках, коли вербальне вираження почуттів є складним. Крім того, музика позитивно впливає на фізіологічні процеси, зокрема знижує рівень стресових гормонів, що у підсумку допомагає підвищити самооцінку та впевненість у собі.

**Казкотерапія**, як метод символ-драми, є ефективним інструментом для роботи з самооцінкою та страхами, оскільки допомагає обробляти внутрішні емоційні блоки та конфлікти. О. Орловська в книзі "Казкотерапія як метод символ-драми в роботі психолога та соціального працівника" описує, як казки можуть бути використані для трансформації страхів і сумнівів, дозволяючи клієнтам працювати з їхніми переживаннями через символи та персонажів. Цей метод дає змогу

переосмислити ситуації через метафори та сюжети, що є доступними для клієнта, і допомагає знайти нові способи подолання проблем. [18]

Особливо корисною є казкотерапія для роботи зі страхами, оскільки вони часто мають глибинне символічне підґрунтя. Завдяки казкам, клієнти можуть пережити ситуації, які здаються непереборними в реальному житті, але через символіку отримують нову перспективу для їх подолання. О. Орловська зазначає, що цей процес не лише знижує психологічну напругу, а й сприяє розвитку здорового ставлення до себе та підвищенню самооцінки.

Казкотерапія також допомагає підвищити самосвідомість, оскільки клієнти можуть побачити свої емоції та страхи через казкових персонажів, що дозволяє розібратися з ними на більш безпечному рівні. Це сприяє розвитку емоційної стійкості, конструктивному вираженню емоцій і загальному покращенню самооцінки.

**Танцювально-рухова терапія (ТРТ)** є ефективним методом для розвитку самооцінки та самовираження, зокрема серед жінок. Вона поєднує мистецтво та науку, використовуючи рухи тіла для емоційного вираження і психічного зцілення. Згідно з дослідженнями Ш. Чайклін та Х. Венгровер, ТРТ допомагає жінкам розвивати ідентичність і підвищувати впевненість у собі через усвідомлення та прийняття свого тіла, що сприяє зниженню фізичної і психологічної напруги.[35]

ТРТ дозволяє жінкам краще розуміти свої емоції та розвивати емоційну виразність. Танцювальні практики відкривають нові аспекти особистості, що важко виразити словами. Також, ТРТ знижує стрес і сприяє емоційній стійкості, допомагаючи відновити гармонію між тілом і розумом, що підтримує психічне здоров'я. В результаті, танцювальна терапія сприяє поліпшенню самопочуття та формуванню здорової самооцінки.

## **Висновки до розділу I**

Арттерапія є унікальним напрямком психологічної допомоги, що базується на інтеграції творчих процесів і сучасних психологічних підходів. Вона спирається на глибинні теорії психоаналізу, архетипів К. Г. Юнга та сучасних когнітивно-поведінкових практик. Її значущість особливо підкреслюється у роботі з жінками, які мають низьку самооцінку та страх самовираження.

Теоретичний аналіз показав, що низька самооцінка часто пов'язана з впливом гендерних стереотипів, соціального тиску та травматичного досвіду. Страх самовираження у жінок формується через очікування осуду або відкидання, що поглиблює внутрішні конфлікти і посилює тривожність.

Арттерапевтичні методи створюють безпечний простір, де жінки можуть символічно виразити свої почуття, подолати емоційні бар'єри та зміцнити внутрішній ресурс. Вони сприяють формуванню більш здорового образу "Я", зниженню залежності від зовнішніх оцінок та розвитку здатності до самовираження.

## РОЗДІЛ II. МЕТОДИ АРТТЕРАПІЇ У РОБОТІ З НИЗЬКОЮ САМООЦІНКОЮ ТА СТРАХОМ САМОВИРАЖЕННЯ У ЖІНОК

### 2.1. Використання малюнків як діагностичного та терапевтичного засобу

Роль малюнків у арттерапії. Малювання в арттерапії є потужним інструментом для роботи з емоційними проблемами, зокрема з низькою самооцінкою та страхом самовираження. За словами К. Малкіоді, малюнки дозволяють клієнтам безпосередньо виражати свої почуття та переживання в обхід вербального вираження, що особливо цінно для людей, які мають труднощі у формулюванні своїх емоцій словами. У своїй книзі *Expressive Therapies* К. Малкіоді пояснює, що образи, створені під час малювання, часто відображають приховані конфлікти, травми або страхи, які можуть бути важкими для усвідомлення та вербалізації [42].

Малюнок дозволяє клієнту символічно візуалізувати внутрішні конфлікти, що є основою для подальшого обговорення та аналізу в терапевтичному процесі. Робота з малюнками дає можливість опрацювати глибокі емоційні блоки та травми, оскільки людина взаємодіє з власними переживаннями через символи та кольори, створюючи «безпечну дистанцію» для вивчення власного емоційного стану. Наприклад, Дж. Рубін у книзі *Introduction to Art Therapy* підкреслює, що малювання надає клієнтам простір для самовираження, дозволяючи їм позбутися внутрішнього напруження та страхів, які заважають формуванню позитивної самооцінки [51].

Малюнок як інструмент арттерапії сприяє не тільки вивільненню пригнічених емоцій, але й відкриває можливості для самопізнання та самоусвідомлення. Використання візуальних образів допомагає клієнтам символічно представляти свої емоції, що полегшує процес внутрішнього аналізу і розуміння себе. Таким чином, малюнок стає каналом, через який клієнт може працювати з такими труднощами, як занижена самооцінка або страх самовираження, дозволяючи йому поступово будувати більш позитивний і стійкий образ "Я". [40]



### **Приклади арттерапевтичних вправ із використанням малюнків:**

Автопортрет «Я у світі»: Ця вправа спрямована на дослідження самооцінки та соціальної ролі клієнта. Учасник створює автопортрет, де зображає себе та взаємодію з навколишнім середовищем. Малюнок аналізується на такі аспекти: розмір фігури, її розташування, взаємодія з іншими об'єктами на аркуші. Наприклад, якщо фігура зображена маленькою або ізольованою, це може свідчити про низьку самооцінку чи страх соціальних контактів. Навпаки, великий, яскравий образ вказує на впевненість у собі. Цей метод пропонували використовувати в практиці такі автори, як Дж. Рубін, яка наголошувала на важливості малюнка як інструмента самовираження [51].

«Мій внутрішній ресурс»: Учасник створює малюнок, який символізує джерело його внутрішньої сили. Це може бути природний пейзаж, абстрактні форми або конкретний символ. Завдання дозволяє зосередитися на позитивних аспектах особистості, що сприяє зміцненню самооцінки. Наприклад, зображення сонця може символізувати життєву енергію, а міцне дерево – стійкість. Дослідження Е. Крамер показують, що створення символічних образів сприяє усвідомленню особистісних ресурсів і подоланню емоційних бар'єрів [41].

«Мій ідеальний день»: Клієнту пропонується намалювати сцену, яка ілюструє ідеальний день із життя. Фокус на позитивних образах допомагає активувати творчий потенціал і сформулювати бачення майбутнього, що підтримує розвиток впевненості у собі. Важливо звертати увагу на деталі малюнка, адже вони можуть розкрити приховані прагнення та бажання клієнта. Б. Уилер зазначає, що подібні вправи створюють простір для самоаналізу та допомагають клієнтам знайти шляхи досягнення особистісних цілей [54].

Техніка «Зміни свій образ»: Ця вправа працює із заниженою самооцінкою. Клієнту пропонується намалювати свій образ, як він бачить себе зараз, а потім створити малюнок, який відображає його бажаний стан. Перехід від одного зображення до іншого допомагає усвідомити, що зміни можливі, і створює позитивну настанову на розвиток. Згідно з дослідженнями Л. Хінц, ця техніка активує здатність до рефлексії та сприяє формуванню стійкішої самооцінки [40].

**Діагностична роль малюнків у роботі з низькою самооцінкою.** Малюнки є одним із ключових інструментів діагностики самооцінки, оскільки вони дозволяють виявити ставлення клієнта до себе через символічне зображення. Дослідження показують, що деталі в малюнках, такі як розмір зображених фігур, кольори, їхнє розташування на аркуші, а також ступінь деталізації, можуть відображати рівень впевненості клієнта, його тривоги чи внутрішні конфлікти. Наприклад, Е. Крамер, піонерка арттерапії, підкреслювала, що малювання дає змогу вивести на поверхню приховані емоції та установки, які зазвичай важко усвідомити в процесі звичайного діалогу [41].

Один з основних методів, який використовується для оцінки самооцінки, — це техніка "Малюнок себе". Клієнт зображає себе у певній ситуації, і терапевт аналізує, які деталі та образи він використовує. Наприклад, якщо клієнт малює себе маленьким або розміщує себе збоку аркуша, це може свідчити про занижену самооцінку. З іншого боку, якщо клієнт малює себе в центрі аркуша великим і яскравим, це може свідчити про впевненість або бажання самовираження. М. Дін також відзначає важливість роботи з автопортретами як способу дослідження ставлення до себе, оскільки цей процес сприяє рефлексії та дозволяє виявити неусвідомлені аспекти самосприйняття [36].

Інша корисна техніка для діагностики — "Мій захисник", у якій клієнту пропонують намалювати фігуру або образ, що символізує захист чи підтримку. Такий малюнок може розкрити, як клієнт сприймає власні ресурси для подолання труднощів і що може його підтримати в момент невпевненості.

Таким чином, робота з малюнками не лише дозволяє терапевту діагностувати проблеми із самооцінкою, але й надає клієнту можливість дослідити власні емоції та переконання у символічній формі, що створює основу для подальшої терапевтичної роботи.

**Терапевтичне використання малюнків.** Малюнки в арттерапії мають важливе значення для зниження тривожності та створення позитивного образу "Я". В процесі малювання клієнт вільно виражає свої емоції, що сприяє релаксації та формуванню навичок емоційного самовираження. Як зазначає Дж. Рубін, малюнок

відкриває можливості для зниження внутрішнього напруження та дослідження своїх емоцій через символи та кольори [51].

Практичні вправи допомагають поступово розвивати самоприйняття та емоційну стабільність. Наприклад, вправа "Автопортрет позитивного 'Я'" сприяє формуванню стійкої самооцінки: клієнт створює образ, який символізує його сильні сторони та досягнення. Цей процес розвиває впевненість і зміцнює позитивний образ себе. Інша вправа — "Зона комфорту та зона розвитку" — пропонує клієнту намалювати зони, які символізують безпечне та розширене середовище. Малюнок відображає страхи та перешкоди, що стоять на шляху до розвитку.[52].

Приклади інтерпретації малюнків у терапії. Інтерпретація малюнків в арттерапії дозволяє глибше зрозуміти емоційний стан клієнта. Е. Крамер зазначає, що символічні зображення в малюнках можуть демонструвати рівень впевненості клієнта або вказувати на приховані тривоги [41]. Наприклад, дрібні фігури, темні кольори та нестача деталей часто свідчать про занижену самооцінку, тоді як яскраві кольори та впевнені лінії вказують на відкритість до самовираження. [38]

Переваги та обмеження методу. Використання малюнка як терапевтичного інструменту має ряд переваг: він забезпечує клієнтам можливість безпосереднього вираження емоцій, сприяє зняттю стресу та активізує процеси самопізнання. Однак, як зазначає К. Малкіоді, правильна інтерпретація малюнків потребує досвіду та професійної підготовки терапевта, оскільки символіка малюнка може бути складною для точного аналізу [43]. Обмеженням також може бути те, що деякі клієнти відчувають психологічні блоки щодо вираження емоцій через творчість, що може уповільнити терапевтичний процес.

## 2.2. Метафоричні карти та їхнє застосування для роботи з емоціями та страхами

Метафоричні асоціативні карти (МАК) — це інструмент, що використовується в психологічній практиці для роботи з емоціями, переживаннями та підсвідомими блоками. МАК відрізняються від звичайних ілюстрацій тим, що кожна карта має метафоричне значення, що стимулює внутрішні проєкції клієнта на образи, допомагаючи йому виразити невисловлені емоції або страхи. Цей метод заснований на проєктивній техніці, яку активно досліджував З. Фрейд у рамках психоаналізу, а також К. Г. Юнг, який у своїй практиці працював з архетипами та символами для доступу до несвідомого.

Перші метафоричні асоціативні карти "OH Cards" були створені в 1975 році художником Е. Раманом у співпраці з психотерапевтом М. Егетмайером. карти поєднують слова та ілюстрації, що дозволяє інтерпретувати образи на глибинному рівні через проєкцію емоційних станів. Завдяки своїй універсальності й ненав'язливості, "OH Cards" швидко набули популярності у психотерапевтичній практиці як інструмент для роботи з підсвідомими процесами, травмами та особистісними кризами, створюючи безпечний простір для дослідження емоцій і подолання вербальних бар'єрів.

МАК ефективні, оскільки, за словами К. Малкіоді, метафора й образ здатні торкнутися глибинних емоційних пластів, допомагаючи виявити та обговорити переживання, які важко висловити словами. Під час роботи з картами клієнти можуть безпечніше досліджувати особисті теми, оскільки метафоричні образи дозволяють створювати безпосередній, але ненав'язливий доступ до підсвідомих страхів та емоційних блоків. [43].

Механізм дії МАК у терапевтичному процесі. Метафоричні асоціативні карти (МАК) використовують силу символів і метафор для проєкції внутрішніх переживань, дозволяючи клієнтам переносити свої емоції на образи, що сприяє глибшому дослідженню емоційного стану. образи та метафори можуть слугувати містком до підсвідомих переживань, адже вони активують емоційні та когнітивні процеси, що важко вербалізувати. карти допомагають створити безпечний простір,

де клієнт може відкрито досліджувати страхи та тривоги, сприймаючи зображення як зовнішні проєкції власного емоційного світу.

МАК також створюють безпосередній доступ до емоцій, зменшуючи бар'єри, які можуть виникати у процесі розмовної терапії. Проєкція власних емоцій на нейтральні образи забезпечує безпечну дистанцію, яка полегшує процес обговорення переживань і робить його менш загрозливим [51]. Це особливо корисно для клієнтів із труднощами у вираженні власних почуттів, адже картинка дає їм можливість бачити свої емоції об'єктивно й працювати з ними без додаткових страхів та напруження.

Метафоричні асоціативні карти (МАК) пропонують численні техніки для роботи з емоціями та самопідтримкою. Однією з ефективних вправ є "Мій страх і моя сила". У цій техніці клієнт обирає одну карту, яка символізує його страх або труднощі, а потім іншу карту, що уособлює його силу або підтримку. Це допомагає клієнту об'єктивувати свої страхи й одночасно активізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів.

Ще одна популярна техніка — "Карта ресурсу", де клієнт обирає карту, яка асоціюється з його особистими ресурсами або позитивними якостями. Ця вправа допомагає клієнтам знайти емоційну підтримку в собі та підвищити впевненість у власних силах. Такі техніки дозволяють клієнту відкривати власні внутрішні ресурси через символічні образи [44].

Техніка "Зона комфорту" також допомагає клієнтам усвідомити свої психологічні межі. Клієнт малює коло, що символізує його зону комфорту, а потім обирає карти, що символізують фактори, які заважають йому виходити за ці межі. Цей підхід сприяє глибшому усвідомленню внутрішніх перешкод і допомагає клієнту безпечно досліджувати їх.

Інтерпретація та обговорення карт. Процес інтерпретації метафоричних асоціативних карт (МАК) заснований на проєкції особистих емоцій та асоціацій клієнта на обрані образи. Вибір символічних зображень відображає внутрішній стан клієнта, його поточні емоції та глибинні переживання [51]. Наприклад, темні, похмурі образи можуть свідчити про підсвідомі страхи, внутрішню тривогу чи

переживання, які потребують подальшого дослідження. Навпаки, вибір яскравих, сильних карт вказує на прагнення до позитивних змін, внутрішню готовність працювати над собою та долати труднощі.

Психотерапевт М. Егетмайєр, який популяризував МАК, наголошує на тому, що кожна карта є нейтральним відправним пунктом для власних асоціацій клієнта, де головний акцент робиться на особистому досвіді та суб'єктивному сприйнятті образу. Це дозволяє клієнту вільно інтерпретувати зображення, уникаючи жорстких обмежень і діагностичних інтерпретацій, які характерні для традиційних психологічних тестів [31].

Методи обговорення МАК можуть варіюватися, але основна увага приділяється тому, як клієнт описує свої асоціації з обраними образами. Важливо звертати увагу на колір, форму та об'єкти на карті, оскільки всі ці аспекти можуть вказувати на різні емоційні стани та потреби клієнта [43].

### **2.3. Нейрографіка як метод подолання страху самовираження та досягнення особистісних цілей**

Нейрографіка — відносно новий метод арт-терапії, створений психологом і коучем П. Піскарьовим у 2014 році. Цей метод поєднує мистецтво та нейропсихологію для роботи з емоційними станами, що перешкоджають розвитку особистості. Нейрографіка спрямована на самовираження через символічні малюнки, які допомагають розкрити й трансформувати внутрішні блоки, страхи та напругу. Основною метою нейрографічного малювання є перенаправлення психологічної енергії на досягнення внутрішньої гармонії та балансування емоційних станів. [49]

Метод нейрографіки ефективний у роботі з такими труднощами, як страх самовираження, низька самооцінка, внутрішні конфлікти та емоційні бар'єри. Ключова перевага методу полягає у використанні спеціальної техніки ліній і форм, що активують глибинні шари психіки та дозволяють клієнту працювати з підсвідомими страхами через зображення. Ці лінії і форми сприяють емоційній розрядці, оскільки їх малювання знижує стрес і тривожність, активізує креативне

мислення та розширює можливості самовираження. Крім того, нейрографіка дозволяє створити зв'язок між свідомими бажаннями та підсвідомими процесами, що дозволяє подолати страх відкритого прояву себе та позитивно впливає на самооцінку.

Основи роботи з нейрографікою: цілі, принципи та механізми. Принцип нейрографічного малювання базується на простих формах, що імітують природні лінії та симетрії. Основні елементи методу — це так звані «нейрографічні лінії», які не мають передбаченого напрямку і відображають вільний потік енергії, думок і почуттів. Завдяки відсутності прямих ліній, малювання нейрографічних зображень сприяє звільненню від жорстких психологічних рамок і обмежень. Інший важливий принцип — це так зване «округлення», яке полягає у згладжуванні різких кутів та перетинів ліній, що символізує пом'якшення внутрішніх конфліктів і досягнення емоційної гармонії.

Нейрографіка дозволяє трансформувати негативні емоційні стани завдяки поступовому зануренню в процес малювання, де клієнт усвідомлено працює з лініями та формами, відображаючи свої переживання в символічній формі. За даними П. Піскарьова, цей процес активізує позитивні нейронні зв'язки в мозку, що сприяє зниженню тривожності та підвищенню рівня самооцінки. Нейрографічне малювання заспокоює нервову систему, а відсутність необхідності чіткого плану або зразка звільняє клієнта від почуття невідповідності чи оцінки, що допомагає знизити страх самовираження та покращити впевненість у собі.

Нейрографіка у роботі зі страхом самовираження. Нейрографічне малювання є ефективним методом для роботи зі страхом самовираження завдяки своїй здатності активізувати несвідомі процеси, дозволяючи клієнту виразити свої емоції у безпечному, некритичному середовищі. Процес нейрографічного малювання включає створення "нейрографічних ліній" — вільних, безперервних ліній, які допомагають клієнтам вивільнити емоційні напруги та проявити на папері приховані страхи. Лінії і форми поступово утворюють візуальний потік, який символізує енергетичний та емоційний рух клієнта. У процесі малювання

відбувається трансформація страхів через візуальне відображення та «округлення» гострих кутів, що пом'якшує сприйняття проблеми та знижує психологічний опір

У нейрографічному малюнку символи відіграють ключову роль, оскільки вони дозволяють клієнту символічно подолати свої страхи та емоційні бар'єри. Типовими образами для роботи зі страхом самовираження є абстрактні форми, що символізують захист або перешкоди: кола, які можуть представляти захисні оболонки, а також трикутники чи квадратні фігури, що символізують страх перед оцінкою з боку інших. Малювання таких форм у поєднанні з округленням гострих кутів допомагає клієнту поступово зменшити відчуття загрози, пов'язане з самовираженням, і відчувати себе впевненіше

Роль нейрографіки у досягненні особистісних цілей. Нейрографіка також є корисною технікою для підтримки та візуалізації особистісних цілей. Процес нейрографічного малювання дозволяє клієнту символічно відображати свої бажання та цінності, створюючи зображення, що стають символами внутрішніх ресурсів і цілей. Одна з технік, яка використовується в нейрографіці для роботи з цілями, — це малювання "дерева цінностей" або "дерева цілей". Клієнт малює дерево, де корені символізують його внутрішні ресурси та здобутки, а гілки — майбутні цілі. Таким чином, візуалізація досягнень і цілей надає клієнту впевненості та допомагає усвідомити його власні можливості

Іншим методом є створення образів, що символізують особистісні цінності та ресурси, такі як кола або спіралі, які відображають циклічний рух енергії та зростання. Ці образи допомагають клієнту відчувати стабільність і силу, підтримуючи внутрішню мотивацію та забезпечуючи психічну підтримку на шляху до досягнення поставлених цілей. Нейрографічне малювання сприяє внутрішньому зміцненню особистості, оскільки дає змогу клієнту глибше усвідомити власні сильні сторони та ресурси, необхідні для досягнення життєвих цілей.

Практичні вправи та техніки нейрографіки. Нейрографіка пропонує кілька структурованих вправ, які допомагають клієнтам розкрити внутрішні ресурси, подолати бар'єри та побачити нові можливості для особистісного зростання. Однією з основних вправ є «Дерево цінностей». У цій техніці клієнт малює дерево,



де корені символізують його життєві цінності, досвід та здобутки, а гілки представляють цілі та амбіції. Починаючи з коренів, клієнт поступово переходить до стовбура та гілок, додаючи «нейрографічні лінії», які об'єднують усі елементи дерева. Ця техніка дозволяє людині усвідомити свої ресурси й внутрішню підтримку, а також чіткіше побачити майбутні цілі. Малювання «дерева» допомагає виявити й усвідомити перешкоди на шляху до цілей, що сприяє формуванню впевненості та стійкості в подоланні труднощів.

Ще одна корисна техніка — «Потік розвитку». У цій вправі клієнт зображає своє життя як потік або річку, де нейрографічні лінії символізують плинність життя, зміни та розвиток. Під час малювання «потіку» клієнт додає елементи, що символізують особистісні бар'єри та ресурси (наприклад, скелі або мости), які він зустрічає на своєму шляху. Такий підхід допомагає людині зрозуміти, які труднощі вона долає в житті, і побачити, як можна обійти або подолати ці перешкоди. Завдяки цій вправі людина вчиться краще усвідомлювати свої можливості та підтримувати позитивне ставлення до змін у житті.

Заключні положення щодо ефективності нейрографіки. Існуючі дослідження та практичні спостереження вказують на високу ефективність нейрографіки як арттерапевтичного методу, спрямованого на зниження тривожності, покращення самооцінки та розвиток здатності до самовираження. Нейрографіка, завдяки своїй спрямованості на безперервний рух ліній та їх округлення, позитивно впливає на психоемоційний стан людини, знижуючи рівень напруги та підвищуючи стійкість до стресу. Встановлено, що нейрографічні техніки, які активно використовують нейропластичність мозку, можуть допомагати людям формувати нові мисленнєві зв'язки, що покращують здатність до подолання життєвих труднощів.

Однак, нейрографіка також має певні обмеження. Як і будь-який інший арттерапевтичний метод, вона не завжди підходить для людей, які не мають схильності до візуального самовираження або мають сильні внутрішні блоки щодо творчості. Крім того, метод потребує належної підготовки від практикуючого спеціаліста, оскільки його некоректне застосування може призвести до

неочікуваних емоційних реакцій у клієнта. Рекомендовано використовувати нейрографіку в контексті комплексної терапії та проводити її під контролем кваліфікованого фахівця, особливо у випадках роботи з глибокими травмами або сильними емоційними блоками.

#### **2.4. Музикотерапія як засіб емоційного розслаблення та зміцнення внутрішнього ресурсу**

Музикотерапія є терапевтичним напрямком, що використовує музику для покращення емоційного та психічного стану клієнтів. За визначенням К. Бруша, музикотерапія — це науково обґрунтована практика, що застосовує різні музичні техніки для підтримки, зцілення та особистісного розвитку клієнтів [32]. Її метою є допомога клієнтам у досягненні емоційного розслаблення, звільнення від тривоги та покращення самооцінки через взаємодію з музикою.

Музикотерапія набула широкого розвитку з середини ХХ століття завдяки дослідженням її впливу на психічне здоров'я, особливо в контексті роботи з пацієнтами, які мають труднощі з емоційним самовираженням. У книзі *The Oxford Handbook of Music Therapy* Дж. Едвардс підкреслює, що музикотерапія має позитивний вплив на самооцінку, тривожність і загальне відчуття благополуччя, оскільки дозволяє клієнтам відчувати себе в безпечному та підтримувальному середовищі [37].

Ефект музикотерапії на емоційне розслаблення. Музика, особливо повільна та ритмічна, має здатність впливати на емоційний стан, сприяючи зниженню рівня тривожності та стабілізації настрою. Повільна музика з рівномірним ритмом стимулює релаксацію, оскільки вона синхронізує фізіологічні показники, такі як дихання і серцебиття, знижуючи напруження в тілі. Л. Бант та С. Хоскінс зазначають, що ритмічна музика допомагає клієнтам відчувати внутрішній спокій, створюючи відчуття безпеки, яке необхідне для емоційного розслаблення [33].

Крім того, музика здатна викликати позитивні емоції, що зменшують стрес і підвищують відчуття задоволеності. У *Music Therapy Handbook* Б. Уилер підкреслює, що клієнти, які слухають або грають музику, отримують змогу зняти

внутрішню напругу, розвиваючи здатність до саморегуляції емоцій [54]. Здатність музики впливати на нервову систему та емоційний стан клієнта робить її потужним інструментом для терапевтичної роботи з тривожними станами та низькою самооцінкою.

Зміцнення внутрішнього ресурсу за допомогою музикотерапії. Музикотерапія відіграє значну роль у розвитку позитивного образу "Я" та зміцненні внутрішніх ресурсів, що є важливими компонентами для формування стійкої самооцінки. Музика, зокрема заспокійлива або така, що викликає позитивні емоції, стимулює асоціативні процеси, які можуть підсилювати почуття внутрішньої безпеки та цінності. Б. Уилер зазначає, що музикотерапія допомагає клієнтам відкривати в собі нові емоційні ресурси, що сприяють покращенню самосприйняття та самопідтримки [54].

Використання різних видів музики в терапії може допомогти клієнту ідентифікувати свої особисті ресурси та відчувати себе більш цілісно. Наприклад, класична музика або медитативні композиції часто використовуються для створення асоціацій з внутрішнім спокоєм та стійкістю. Л. Бант і С. Хоскінс у *The Handbook of Music Therapy* підкреслюють, що музика здатна сприяти усвідомленню клієнтом власної емоційної стійкості, адже вона викликає позитивні образи та асоціації, які допомагають формувати більш позитивне ставлення до себе [33]. Такі позитивні асоціації підсилюють образ "Я", знижуючи страхи і тривоги, пов'язані з самовираженням, та розвивають упевненість у власних силах.

Техніки музикотерапії для покращення самооцінки та подолання страху самовираження. Музикотерапія пропонує різні техніки, які сприяють покращенню самооцінки та подоланню страху самовираження. Одна з найпоширеніших технік — імпровізація, під час якої клієнт вільно створює музику або звуки, не боячись оцінок чи критики. Імпровізація допомагає клієнтам виразити пригнічені емоції, розвиваючи впевненість у здатності до самовираження. У своїх дослідженнях К. Бруша підкреслює, що імпровізація дозволяє клієнтам відчути творчу свободу та розвинути навички саморегуляції, що сприяє зниженню тривожності та покращенню самосприйняття [32].

Іншою технікою є релаксаційні вправи з музикою, під час яких клієнти слухають спокійну музику для глибокого розслаблення. Така музика часто використовується для того, щоб знизити рівень тривожності, зняти напруження та зосередитися на позитивних образах себе. Активне слухання також є ефективною технікою, за допомогою якої клієнти аналізують свої емоції, пов'язані з певними музичними творами. Як зазначає Дж. Едвардс, активне слухання сприяє усвідомленню клієнтом своїх емоцій, оскільки дозволяє глибше зануритися в музику та зрозуміти, як вона впливає на емоційний стан [37].

Однією з практичних вправ є «Музична візуалізація образу сили», у якій клієнтам пропонують уявити себе в позитивному світлі під впливом певної музики. Ця техніка допомагає клієнтам сформувати образ впевненого "Я" та розвинути здатність до самопідтримки. В результаті клієнти можуть зменшити страх перед самовираженням та підвищити рівень самооцінки, що є важливим для досягнення емоційної стійкості та особистісного зростання.

Емпіричні докази ефективності музикотерапії. Музикотерапія є широко досліджуваним методом, ефективність якого підтверджена численними емпіричними дослідженнями, спрямованими на покращення емоційного стану, зниження тривожності та підвищення самооцінки. Дослідження показують, що музикотерапія має позитивний вплив на психологічний стан клієнтів, особливо у випадках, коли традиційні методи терапії можуть бути менш ефективними.

Наприклад, у дослідженні, проведеному Б. Уилер, було виявлено, що пацієнти, які проходили музикотерапевтичні сесії, відчували значне зниження рівня тривожності та поліпшення настрою. Музика, що використовувалась для розслаблення, активізувала процеси внутрішньої гармонізації, сприяючи зниженню емоційного напруження та збільшенню рівня впевненості у власних силах [54].

Інше дослідження, висвітлене у *The Oxford Handbook of Music Therapy*, під керівництвом Дж. Едвардс, показало, що музикотерапія допомагає підвищити самооцінку у людей, які стикаються з емоційними труднощами, включаючи

депресивні стани. Було відзначено, що регулярні сесії музикотерапії сприяли формуванню позитивного самосприйняття та розвитку стійкості до стресу [37].

Дослідження К. Бруша також підтримують цю думку. Його аналіз клінічних випадків показав, що музикотерапія позитивно впливає на самооцінку клієнтів через емоційне розвантаження та можливість виразити себе. У своїй праці К. Бруша зазначає, що під час музикотерапії клієнти отримують змогу вільно виражати свої емоції, що сприяє зниженню внутрішнього конфлікту і покращує здатність до самопідтримки [32].

Крім того, емпіричні дослідження, зібрані Л. Бантом і С. Хоскінс у *The Handbook of Music Therapy*, показують, що музика здатна значно поліпшити емоційний стан і сприяти соціальній адаптації клієнтів. Їхнє дослідження виявило, що активне залучення клієнтів до музичної імпровізації та релаксаційних технік позитивно впливає на їхню самооцінку, оскільки дозволяє клієнтам усвідомити власну значущість та здатність впоратися з емоційними труднощами [33].

Таким чином, результати численних досліджень підтверджують ефективність музикотерапії як методу для покращення емоційного стану та розвитку самооцінки, підкреслюючи її цінність у психологічній роботі з клієнтами, які мають труднощі з самосприйняттям та страхом самовираження.

## **2.5. Створення персональної «картини сили» з використанням штучного інтелекту як спосіб формування позитивного образу "Я".**

«Картина сили» є інструментом арттерапії, що допомагає клієнтам візуально відобразити свої внутрішні ресурси, силу та стійкість. Такий метод дає змогу людині символічно зобразити ті аспекти свого "Я", які асоціюються з позитивом, впевненістю та стійкістю. К. Малкіоді, відомий спеціаліст у сфері арттерапії, зазначає, що створення образів, які символізують внутрішню силу та особистісні ресурси, сприяє формуванню позитивного самосприйняття і зниженню тривожності, оскільки дає клієнтам можливість бачити себе в кращому світлі [44].

Концепція «картини сили» ґрунтується на тому, що кожна людина має унікальні сильні сторони, які можуть бути виражені через творчість. Процес

створення «картини сили» дозволяє клієнтам досліджувати свої особисті риси та ресурси, фокусуючись на позитивних аспектах своєї особистості. Це підсилює впевненість у собі, допомагає впоратися з тривогами та зміцнює образ "Я". Візуалізація позитивних якостей через творчість дозволяє клієнтам краще усвідомлювати свою цінність, оскільки вони відображають власні переживання і сильні сторони.

Метод «картини сили» також сприяє розвитку здатності клієнта до самопідтримки та емоційного самоконтролю. Дослідження підтверджують, що зображення сильних і позитивних образів підтримує самооцінку, оскільки дає клієнту змогу побачити себе як цілісну особистість, яка володіє важливими рисами та ресурсами. За словами Ш. МакНіффа, створення таких образів допомагає клієнтам встановити контакт із внутрішньою стійкістю та силою, що є надзвичайно важливим для формування стійкої позитивної самооцінки [46].

Таким чином, «картина сили» виступає ефективним засобом у арттерапії для зміцнення самооцінки та розвитку впевненості в собі, надаючи клієнту можливість побачити, зрозуміти і відчувати свою внутрішню силу.

Використання штучного інтелекту у створенні «картини сили». Технології штучного інтелекту (ШІ) дедалі частіше інтегруються в арттерапевтичну практику як інструмент для створення персоналізованих зображень, які відображають внутрішній ресурс клієнта. Використання ШІ у створенні «картини сили» дозволяє клієнту генерувати унікальні зображення, що представляють символи сили, впевненості та позитивних якостей, допомагаючи формувати стійкий образ "Я". За словами К. Малкіоді, зображення, створені в терапевтичному процесі, посилюють здатність клієнта до самосприйняття і розвитку внутрішньої стійкості [44].

Процес використання ШІ у створенні «картини сили» може починатися з вибору клієнтом символів або кольорів, що асоціюються у нього з позитивними якостями, наприклад, з рішучістю, спокоєм чи впевненістю. Процес використання ШІ у створенні «картини сили» розпочинається з вибору клієнтом символів або кольорів, які він асоціює з позитивними якостями, такими як рішучість, спокій чи впевненість. Штучний інтелект аналізує ці вибрані елементи та генерує унікальні

візуальні образи, які відображають ці характеристики. У *The Handbook of Art Therapy and Digital Technology* К. Малкіоді підкреслює, що цифрові технології, сприяють створенню персоналізованих зображень, які посилюють усвідомлення власної значущості та внутрішнього ресурсу. Це пов'язано з тим, що створені образи є вираженням унікальних цінностей і переконань клієнта, що допомагає зміцнювати позитивний образ "Я" [45].

ІІІ також дозволяє створювати зображення, які адаптовані до емоційного стану клієнта, що робить цей процес гнучким і глибоко індивідуальним. Наприклад, клієнт може вибрати теми, які відображають його бажання підвищити самооцінку або подолати страх самовираження. Технологія ІІІ здатна адаптувати вибрані образи та кольорову палітру, генеруючи композиції, що підтримують позитивний образ "Я". Л. Бант і С. Хоскінс підкреслюють, що залучення клієнтів до процесу вибору образів та кольорів допомагає їм відчувати контроль над терапевтичним процесом, що також сприяє розвитку впевненості [33].

Використання ІІІ у створенні «картини сили» не лише робить процес творчості більш інклюзивним, але й допомагає клієнтам відчувати унікальність свого внутрішнього світу. Ця технологія дає можливість створити візуальний образ, який слугує наочним символом особистісних ресурсів, що підсилює впевненість та знижує внутрішні бар'єри для самовираження.

## **Висновки до розділу ІІ**

Практичні методи арттерапії є потужним інструментом роботи із самооцінкою та страхом самовираження у жінок. Ключові арттерапевтичні техніки, такі як малювання, робота з метафоричними картами, нейрографіка, музикотерапія та створення «картини сили», надають можливість клієнткам безпечно досліджувати свої емоції, страхи та потреби.

Метод малювання виявився ефективним для діагностики внутрішнього стану та вираження емоцій, які складно артикулювати словами. Метафоричні карти активують глибинні асоціації, дозволяючи клієнткам знаходити ресурси для подолання страхів. Нейрографіка сприяє трансформації негативних переживань у

конструктивні образи, що дозволяє учасницям ставити та досягати особистісних цілей.

Музикотерапія допомагає розслабитися, стабілізувати емоційний стан і відновити внутрішній ресурс, тоді як техніка створення «картини сили» спрямована на формування нового позитивного образу "Я". Кожен із цих методів довів свою ефективність у роботі з жінками, дозволяючи їм краще розуміти себе, зміцнювати впевненість і досягати емоційної рівноваги.



## **РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТТЕРАПІЇ НА САМООЦІНКУ ТА СТРАХ САМОВИРАЖЕННЯ У ЖІНОК**

### **3.1. Вибірка дослідження: критерії відбору та характеристика учасниць**

Метою цього підрозділу є опис вибірки дослідження, зокрема критеріїв відбору учасниць і їхніх основних характеристик. Правильний підбір учасників є важливим етапом будь-якого психологічного дослідження, оскільки саме на цій основі базується достовірність отриманих результатів та їхня валідність. У контексті арттерапії важливо враховувати специфіку психологічного стану учасників, оскільки успіх методики залежить від початкового рівня самооцінки, тривожності та готовності до взаємодії у творчому процесі.

**Для формування вибірки були визначені наступні критерії:**

Основні критерії відбору:

- Жінки віком від 20 до 50 років, оскільки цей життєвий період характеризується активним формуванням особистих, професійних і соціальних ролей, які суттєво впливають на розвиток самооцінки та здатність до самовираження. У цей час жінки часто стикаються з викликами, пов'язаними з узгодженням соціальних очікувань, особистих амбіцій і міжособистісних відносин, що може стати чинником зниження самооцінки та появи страху самовираження.
- Наявність ознак низької самооцінки, визначеної за допомогою опитувальника Розенберга, або страху самовираження, оціненого за шкалою соціального уникнення, або бажання покращити сприйняття себе що було виявлено в ході індивідуальної бесіди. Ці інструменти дозволяють об'єктивно оцінити емоційний стан учасниць і їхню відповідність цілям дослідження.
- Добровільна згода на участь у програмі, яка включала серію арттерапевтичних сесій.

Критерії виключення:

- Наявність серйозних психологічних або психіатричних розладів, які вимагають спеціалізованої медичної допомоги. Це забезпечувало безпечність участі для клієнтів та відповідність можливостям арттерапії.

- Відсутність зацікавленості у тривалому залученні до програми.

Розробка критеріїв базувалась на принципах етичності та індивідуального підходу до клієнта. Попередні консультації з потенційними учасницями допомогли визначити їхню мотивацію до участі, а також впевнитись у відповідності досліджуваним характеристикам.

Вибірка була сформована серед жінок, які відповідали критеріям дослідження і проявляли інтерес до арттерапевтичних занять.

Вибірка дослідження складалася з тридцяти п'яти жінок віком від 23 до 45 років. Учасниці мали різний рівень освіти, що включав спеціальності у сфері менеджменту, економіки, філології, комунікацій та юриспруденції. Їхній сімейний статус також був різноманітним.

Демографічні характеристики показали, що усі жінки проживають у місті, де вони або народилися й виростили, або переїхали понад п'ять років тому, що свідчить про стабільне середовище проживання та адаптованість до соціокультурних умов цього регіону.

Такі характеристики вибірки дозволяють розглядати результати дослідження у контексті різноманітних життєвих обставин та соціального досвіду учасниць.

Етичні аспекти дослідження. Етичні принципи є ключовими у проведенні будь-якого психологічного дослідження, особливо в роботі з учасницями, які мають емоційні труднощі, пов'язані із самооцінкою та страхом самовираження. Під час даного дослідження було дотримано таких етичних стандартів:

1. Забезпечення конфіденційності даних учасниць.

Всі дані, отримані в ході дослідження, зберігалися у захищеному форматі, доступ до якого мав лише дослідник. Особисті дані учасниць були зашифровані, а результати аналізу подавалися в узагальненому вигляді без вказівки імен чи інших ідентифікаційних даних. Цей підхід відповідає принципам етичного кодексу

психолога, які вимагають захисту приватності клієнтів і збереження конфіденційності. [15].

2. Добровільність участі та можливість припинення участі без пояснення причин.

Учасниці дослідження брали участь у програмі на добровільній основі. На етапі попередньої консультації вони були ознайомлені з метою дослідження, планом арттерапевтичних занять, а також з тим, що вони можуть припинити участь у будь-який момент без необхідності пояснювати причини. Таке право забезпечує повагу до автономії клієнтів та їх свободи вибору, що є однією з основних засад етики психологічної практики.

3. Використання отриманих результатів виключно для наукових і практичних цілей.

Результати дослідження застосовувались лише для досягнення наукових і практичних цілей. Усі учасниці були проінформовані про те, що їхні дані будуть використані для узагальнення висновків і розробки рекомендацій для психологічної практики, а також для подальшого наукового аналізу. Це відповідає стандартам етичного використання даних і сприяє прозорості дослідницького процесу.

Дотримання етичних норм у цьому дослідженні забезпечило комфорт учасниць, їхню безпеку та надійність отриманих результатів, що є необхідним для досягнення наукової валідності. Учасниці були ознайомлені з метою дослідження, умовами участі та мали можливість добровільно погодитися чи відмовитися від участі на будь-якому етапі. Також було забезпечено анонімність отриманих даних та конфіденційність інформації. Всі процедури були адаптовані з урахуванням чутливих аспектів психологічного стану учасниць, що сприяло створенню довірливого середовища, необхідного для відкритого самовираження в процесі арттерапії. Такий підхід мінімізував ризик потенційного дистресу, що могло би вплинути на об'єктивність результатів та загальний ефект втручання.

Підсумовуючи, варто зазначити, що детальний підхід до формування вибірки, дотримання критеріїв відбору та забезпечення етичних стандартів

створили міцну основу для проведення дослідження. Завдяки врахуванню специфіки психологічного стану учасниць та дотриманню етичних норм вдалося забезпечити комфорт, мотивацію до участі та довіру до дослідницького процесу. Це сприяло отриманню достовірних і валідних даних, які можуть бути використані для подальшого аналізу впливу арттерапії на самооцінку та страх самовираження у жінок. Таким чином, підготовчий етап став важливим компонентом успішного проведення дослідження та досягнення його наукових цілей.

### **3.2. Опис методів дослідження та інструментарію: арттерапевтичні сесії, тестування самооцінки**

Метою цього підрозділу є опис методів дослідження, які використовувались для вивчення впливу арттерапії на самооцінку і страх самовираження у жінок. Обрані методи включали арттерапевтичні сесії, що базуються на творчих техніках, та тестування рівня самооцінки за допомогою стандартизованих психодіагностичних інструментів.

Обґрунтування вибору методів. Арттерапія була обрана як основний метод, оскільки вона дає змогу клієнтам безпечно виражати свої емоції та досліджувати внутрішні переживання у символічній формі. Арттерапевтичні методи дозволяють не лише знижувати тривожність, але й стимулювати процеси самосвідомості, що є важливими для роботи з низькою самооцінкою [43].

Тестування рівня самооцінки та соціального уникнення було інтегровано у дослідження для об'єктивної оцінки змін. Опитувальник Розенберга, відомий своєю валідністю та надійністю, дозволяє точно виміряти рівень загальної самооцінки. Шкала соціального уникнення, у свою чергу, спрямована на визначення рівня страху соціальної взаємодії, що є одним із ключових аспектів проблеми самовираження. Ці інструменти дозволяють об'єктивно оцінити ефективність арттерапевтичних втручань.

Поєднання творчих методів і стандартизованих тестів забезпечує комплексний підхід до дослідження, що дозволяє отримати як якісні, так і кількісні дані. Такий підхід підтверджується у працях Д. Гуссака та М. Розаля, які

наголошують на важливості комбінації кількісного аналізу та практичних арттерапевтичних методів для досягнення надійних результатів [38].

Отже, вибір арттерапії як основного методу дослідження, доповненого стандартизованими психодіагностичними інструментами, обумовлений необхідністю отримання всебічної оцінки впливу терапевтичного втручання на психологічний стан учасниць.

Основною метою арттерапевтичних сесій було покращення рівня самооцінки учасниць та зменшення страху самовираження шляхом залучення їх до творчого процесу. Арттерапія використовує невербальні методи вираження емоцій та опрацювання внутрішніх конфліктів, що робить її особливо ефективною у роботі з жінками, які мають труднощі в самооцінюванні та самовираженні [44].

**Формат сесій.** Арттерапевтична програма складається з п'яти сесій, кожна з яких триває 1–1,5 години. Сесії проводяться у груповій формі, що дозволить створити безпечне середовище для взаємної підтримки та розвитку навичок соціальної взаємодії. Робота у групі сприяє формуванню довіри між учасницями, що є важливим для подолання страху самовираження. Груповий формат також створює можливість обміну досвідом, що є цінним у роботі з низькою самооцінкою

#### **Використані техніки:**

##### 1. Малювання:

- Техніка «Картина сили» допомагала учасницям візуалізувати свої внутрішні ресурси та позитивні якості.
- «Автопортрет» був спрямований на формування позитивного образу "Я" через символічне вираження своїх сильних сторін.

Ці вправи дозволяють учасницям досліджувати себе через символи і кольори, що сприяло усвідомленню своєї значущості

##### 2. Робота з метафоричними асоціативними картами:

Метафоричні карти використовувались для дослідження внутрішніх переживань та візуалізації ресурсів. Карти допомагали учасницям усвідомлювати і трансформувати негативні установки, пов'язані з власною самооцінкою.

### 3. Нейрографіка:

Нейрографічні вправи сприяли зниженню тривожності та зняттю емоційного напруження. Ця техніка включала створення абстрактних малюнків, що допомагали учасникам зосередитися на позитивних думках і цілях.

### 3. Музикотерапія:

Сесії музикотерапії використовувались для емоційного розвантаження і стабілізації. Повільна ритмічна музика сприяла релаксації, створюючи відчуття безпеки, що важливо для роботи із самооцінкою .

Від проведення арттерапевтичних сесій очікувалось:

- Підвищення рівня самооцінки учасниць.
- Зменшення страху перед самовираженням.
- Зменшенню рівня тривожності.
- Підвищенню впевненості у собі та формуванню позитивного образу "Я".
- Розвиток емоційної стабільності та самопідтримки.
- Створення навичок рефлексії та роботи з емоціями через творчий процес.

Такі методики довели свою ефективність у роботі з клієнтами, які мають проблеми з самооцінкою, і є широко визнаними у сфері арттерапії.

### **Інструментарій для вимірювання самооцінки:**

Опитувальник Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки рівня загальної самооцінки. Цей тест був розроблений соціологом М. Розенбергом у 1965 році й використовується для визначення самооцінки в підлітків та дорослих. Складається з 10 тверджень, які оцінюють ставлення до себе, таких як «Я відчуваю себе корисною людиною» або «Я схильний думати, що я невдаха».

Кількість пунктів та шкала оцінювання:

Учасники відповідають на кожне твердження за 4-бальною шкалою:

1	–	зовсім	не	згоден,
2	–		не	згоден,

3

–

згоден,

4 – повністю згоден.

Сума балів визначає рівень самооцінки:

- Висока самооцінка (26–30 балів).
- Помірна самооцінка (15–25 балів).
- Низька самооцінка (менше 15 балів).

Валідність і надійність методу:

Дослідження підтверджують високу валідність і надійність цього інструменту. Опитувальник адаптований для використання у різних культурах і мовах, зокрема в українській психологічній практиці. Він простий у застосуванні та інтерпретації, що робить його зручним для оцінки змін у самооцінці до і після арттерапевтичних втручань [50].

Шкала соціального уникнення (Social Avoidance and Distress Scale, SADS) була розроблена для оцінки рівня тривожності, пов'язаної із соціальними контактами, а також схильності уникати соціальної взаємодії. Ця методика включає твердження, які учасник оцінює за шкалою від «цілком згоден» до «повністю не згоден». Наприклад: «Мені незручно в незнайомих компаніях» або «Я намагаюсь уникати ситуацій, коли потрібно спілкуватися з новими людьми».

Причини вибору цієї шкали:

Шкала SADS була обрана для дослідження, оскільки страх самовираження часто проявляється через уникання соціальних ситуацій. Використання цього інструменту дозволяє виміряти не лише рівень тривожності, але й ступінь впливу страху самовираження на поведінку. Цей інструмент є особливо корисним для оцінки змін після арттерапевтичних занять, де учасники мають можливість опрацьовувати свої страхи через творчість.

Чому цей метод надійний:

Дослідження підтверджують високу валідність шкали соціального уникнення, особливо у роботі з групами, схильними до тривожності та емоційних труднощів [53].

Ці інструменти, використані у дослідженні, дозволили отримати об'єктивні кількісні дані про рівень самооцінки та тривожності учасниць. Це забезпечило комплексний підхід до оцінки ефективності арттерапевтичного впливу.

**Обмеження застосованих методів.** Під час використання арттерапевтичних методів і тестових інструментів у дослідженні виникли певні обмеження, які можуть впливати на достовірність отриманих результатів. Врахування цих факторів є важливим для інтерпретації висновків та планування подальших досліджень.

### 1. Можливі суб'єктивні фактори

Емоційний стан учасниць у день тестування або проведення арттерапевтичних сесій міг впливати на їхні відповіді та творчий процес. Наприклад:

- Учасниці, які мали стресові ситуації або погане самопочуття перед сесіями, могли знижувати свою активність або не повною мірою залучатися до процесу.
- Настрій міг впливати на оцінку власних досягнень, що створює ризик суб'єктивності в заповненні опитувальників.

Суб'єктивність у творчих методах є природною складовою арттерапії, але її слід враховувати при аналізі результатів [44].

### 2. Обмеження інструментів

Тестові шкали, що використовувались у дослідженні, мають свої обмеження. Зокрема:

- Опитувальник Розенберга: спрямований на загальну самооцінку, але не враховує специфічні аспекти, пов'язані з професійною або соціальною самооцінкою. Це може зменшувати точність результатів у дослідженні страху самовираження.
- Шкала соціального уникнення: добре виявляє схильність до тривожності у соціальних контактах, але не враховує інших форм страхів, наприклад, страху критики в творчій діяльності.

Стандартизовані інструменти часто не охоплюють усю складність емоційного стану клієнтів, і їх потрібно комбінувати з якісними методами, такими як спостереження під час терапевтичного процесу [38].



Обмеження, які виникли в дослідженні, не є критичними, але їх слід враховувати при інтерпретації результатів. Для підвищення валідності майбутніх досліджень рекомендовано використовувати додаткові інструменти оцінки, які враховують специфічні аспекти самооцінки та страхів, а також включати якісний аналіз даних.

**Висновок.** У підрозділі були описані методи дослідження, спрямовані на оцінку впливу арттерапевтичних сесій на самооцінку та страх самовираження у жінок. Основними інструментами дослідження були арттерапевтичні техніки, що забезпечують терапевтичну взаємодію через творчий процес, та стандартизовані психодіагностичні опитувальники для об'єктивної оцінки змін у психологічному стані учасниць.

Використані методики, такі як «Картина сили», робота з метафоричними картами, нейрографіка та музикотерапія, продемонстрували свою ефективність у створенні безпечного середовища, де учасниці могли досліджувати та трансформувати свої внутрішні переживання. Особливу увагу було приділено розвитку навичок позитивного самосприйняття через візуалізацію сильних сторін, що сприяло зниженню страхів та покращенню емоційної стабільності.

Для оцінки результатів використовувалися такі інструменти, як опитувальник Розенберга та шкала соціального уникнення. Ці методи забезпечили кількісну оцінку змін у рівні самооцінки та страху самовираження, дозволяючи виявити ефективність застосованих технік. Проте дослідження також зіткнулося з певними обмеженнями, пов'язаними із суб'єктивними факторами (емоційний стан учасниць) та специфікою обраних шкал, які не враховують деяких аспектів страхів.

Комплексний підхід, що поєднує творчі методи арттерапії з науковими інструментами оцінки, дозволив отримати як кількісні, так і якісні дані, що підвищує надійність висновків. Такий підхід може слугувати основою для подальших досліджень і практичного застосування у роботі з жінками, які мають труднощі із самооцінкою та самовираженням.

### **3.3. Проведення арттерапевтичних занять: структура та зміст кожної сесії**

Метою проведення арттерапевтичних занять у цьому дослідженні було сприяння підвищенню самооцінки та зниженню страху самовираження у жінок через творчий процес. Арттерапія, як метод психологічної допомоги, дозволяє клієнтам безпечно досліджувати власні переживання, використовуючи символічний вираз за допомогою малюнків, музики та інших творчих технік. Учасниці отримували можливість проявити свої емоції, страхи та ресурси в безпечному середовищі, що сприяє розкриттю їхнього потенціалу і формуванню позитивного образу "Я".

**Обґрунтування вибору творчих технік.** Техніки, які використовувались у програмі, були спеціально адаптовані для роботи з жінками, які мають низьку самооцінку та труднощі у самовираженні. Малювання, робота з метафоричними картами, нейрографіка та музикотерапія були обрані через їхню здатність:

- Забезпечувати невербальний вираз емоцій, що важливо для осіб, яким складно висловлювати свої почуття словами.
- Допомогати знижувати рівень тривожності через процес творчого вираження.
- Створювати безпечне середовище для вивчення внутрішніх переживань та пошуку ресурсів, необхідних для формування позитивного образу "Я".

Адаптація технік включала врахування специфіки групової динаміки, потреб учасниць, а також включення елементів рефлексії для підкріплення результатів. Наприклад, метафоричні карти дозволяли учасницям візуалізувати свої емоції та розуміти їхній зв'язок із самооцінкою, тоді як нейрографіка допомагала знімати емоційну напругу через інтеграцію мислення і моторної активності.

Таким чином, вибрані творчі техніки були спрямовані на досягнення основних терапевтичних цілей і створення умов для глибокої особистісної трансформації.

### Загальна структура програми:

Тривалість програми. Арттерапевтична програма складалася з п'яти сесій, кожна з яких тривала 1,5 години. Така тривалість дозволяла ефективно поєднувати творчий процес із обговоренням, забезпечуючи достатньо часу для самовираження та рефлексії. П'ять сесій було визначено як оптимальну кількість для створення довіри серед учасниць, досягнення терапевтичних цілей та спостереження за змінами в рівні самооцінки й страху самовираження.

Формат занять. Програма проводилася у груповому форматі. Групи складалася з 15 та 20 учасниць, що дозволяло створити підтримуюче середовище, в якому учасниці могли обмінюватися досвідом і відчувати емоційну підтримку. Групова робота сприяла формуванню почуття приналежності, яке є важливим для зниження тривожності та подолання страху соціальної оцінки. Окрім того, груповий формат забезпечував можливість спостереження за динамікою взаємодії учасниць, що важливо для глибшого розуміння їхніх психологічних бар'єрів.

### Тематичний план програми “Арттерапія в роботі з жінками з низькою самооцінкою та страхом самовираження”

Таблиця 3.1

№ з/п	Тема заняття	Мета заняття	Зміст заняття	Кіл-ть годин	Обладнання
1	Знайомство	Створити комфортну атмосферу, познайомити учасниць, допомогти налагодити емоційний контакт в групі	1. Вступне слово 2. Вправа "Ім'я і якість" 3. Вправа "Павутина зв'язку" 4. Вправа "Мій настрій" 5. Вправа "Моя історія в трьох словах" 6. Вправа "Колективне малювання" 7. Прощальна вправа "Враження про день"	5хв 10хв 15хв 10 хв 15 хв 20 хв 5 хв	Маркери, папір, клубок ниток, метафоричні карти, великий аркуш паперу для малювання

				<b>90 хв</b>	
2	Самопізнання	Дослідження власної самооцінки та емоційних бар'єрів	1. Вправа "Мій портрет" 2. Робота з метафоричними картами "Хто я є?" 3. Нейрографіка "Мій страх" 4. Обговорення	10 хв 15 хв 40 хв 25 хв <b>90 хв</b>	Метафоричні карти, олівці, маркери
3	Емоційне самовираження	Подолання страху самовираження, розвиток навичок емоційного самовираження	1. Музикотерапевтична сесія 2. Вправа "Звуки емоцій" 3. Малювання автопортрету в емоційних кольорах 4. Обговорення	15 хв 15 хв 40 хв 20 хв <b>90 хв</b>	Музичні записи, фарби, олівці, ватман
4	Підтримка і зміцнення	Розвиток впевненості, формування внутрішніх ресурсів	1. Вправа "Мій захисний колір" 2. Робота з метафоричними картами "Мій ресурс" 3. Нейрографіка "Сила всередині" 4. Рефлексія	15 хв 20 хв 40 хв 15 хв <b>90 хв</b>	Метафоричні карти, маркери, олівці
5	Прощання та підсумок	Підведення підсумків, формування позитивного ставлення до себе	1. Вправа "Прощання" з елементами арт-терапії 2. Створення "Картини сили" за допомогою штучного інтелекту 3. Підсумкове обговорення	15 хв 40 хв 35 хв <b>90 хв</b>	Комп'ютер, художні матеріали

## Конспект занять

### Заняття №1: Знайомство

#### 1. Вступне слово (5 хвилин)

Ведучий вітає учасниць, знайомить із метою та форматом зустрічей, наголошує на важливості конфіденційності та безпеки в групі. Зазначає, що сьогоднішнє заняття присвячене знайомству та встановленню контакту.

#### 2. Вправа "Ім'я і якість" (10 хвилин)

*Мета:* Познайти учасниць і розпочати формування позитивного середовища.

*Опис:* Кожна учасниця називає своє ім'я та додає позитивну якість, якою хотіла б поділитися або яка їй важлива (наприклад: "Я — Ольга, і я доброзичлива").

*Рефлексія:* Ведучий заохочує учасниць звертати увагу на подібні якості та інтереси, щоб сприяти відчуттю єдності.

#### 3. Вправа "Павутина зв'язку" (15 хвилин)

*Мета:* Побудувати почуття єдності та взаємопідтримки.

*Опис:* Ведучий бере клубок ниток, називає ім'я однієї з учасниць і передає їй клубок, утримуючи нитку в руці. Учасниця, яка отримала клубок, називає наступну учасницю і передає клубок, також утримуючи нитку. Це продовжується, поки не утвориться "павутина".

*Рефлексія:* Після завершення вправи ведучий звертає увагу на символізм "павутини" — кожна учасниця є важливою частиною групи і взаємопов'язана з іншими.

#### 4. Вправа "Мій настрій" (10 хвилин)

*Мета:* Допомогти учасницям усвідомити свій поточний емоційний стан.

*Опис:* Ведучий пропонує учасницям обрати метафоричну карту, яка, на їхню думку, найбільше відповідає їхньому настрою на даний момент. Після вибору кожна учасниця коротко ділиться своїм вибором та пояснює його.

*Матеріали:* Набір метафоричних карт.

*Рефлексія:* Обговорення допомагає учасницям усвідомити свої почуття та побачити, що інші можуть мати схожі емоції.

### **5. Вправа "Моя історія в трьох словах" (15 хвилин)**

*Мета:* Дати можливість кожній учасниці представити себе, використовуючи ключові характеристики, та знайти спільні риси з іншими.

*Опис:* Кожна учасниця описує себе трьома словами, які, на її думку, найкраще її характеризують (наприклад: "Смілива, активна, мрійлива"). Після цього ведучий заохочує обговорення того, чому саме ці слова були обрані.

*Рефлексія:* Це допомагає учасницям зрозуміти себе краще та знайти спільні риси з іншими.

### **6. Вправа "Колективне малювання" (20 хвилин)**

*Мета:* Побудувати відчуття співпраці та творчого процесу у групі.

*Опис:* Учасниці працюють над спільним малюнком на великому аркуші паперу. Тема малюнка — "Мій день". Кожна учасниця по черзі додає до малюнка елементи, що символізують її емоційний стан чи те, що вона пережила за день.

*Матеріали:* Великий аркуш паперу, кольорові маркери або олівці.

*Рефлексія:* Ведучий підсумовує значення співпраці та зазначає, що малюнок відображає різні емоційні моменти, які можна підтримувати і приймати в групі.

### **7. Прощальна вправа "Враження про день" (5 хвилин)**

*Мета:* Підсумувати заняття, зафіксувати позитивні враження та налаштуватися на наступну зустріч.

*Опис:* Ведучий запитує учасниць поділитися одним словом або короткою фразою, яка описує їхнє враження від заняття. Кожна учасниця може сказати щось позитивне чи надихаюче, що вона бере з собою після зустрічі.

*Рефлексія:* Завершення заняття позитивними емоціями сприяє розвитку мотивації до подальшої участі в програмі.

## **Післямова**

На завершення ведучий нагадує про правила конфіденційності, дякує учасницям за відкритість і запрошує до наступного заняття.

## **Заняття №2: Самопізнання**

### **1. Вступне налаштування (5 хвилин)**

*Опис:* Ведучий вітає учасниць, коротко нагадує мету заняття. Пояснює, що сьогоднішнє заняття присвячене самопізнанню та глибшому усвідомленню своїх внутрішніх ресурсів і бар'єрів.

## **2. Вправа "Мій портрет" (10 хвилин)**

*Мета:* Створити символічний образ, що відображає самооцінку та емоційний стан учасниці.

*Опис:* Учасницям пропонується намалювати символічний автопортрет, не обмежуючись реалізмом. Це може бути абстрактне зображення або символ, що представляє їх на даний момент.

*Матеріали:* Папір, маркери, олівці.

*Рефлексія:* Коротке обговорення початкових вражень від створеного портрета.

## **3. Вправа з метафоричними картами "Хто я є?" (15 хвилин)**

*Мета:* Допомогти учасницям усвідомити свої внутрішні ресурси та важливі якості.

*Опис:* Учасниці обирають одну або кілька метафоричних карт, що на їхню думку символізують їхню особистість або риси, які вони хочуть розкрити.

*Матеріали:* Набір метафоричних карт.

*Рефлексія:* Учасниці діляться своїми враженнями про вибрані образи та пояснюють, чому вони обрали саме ці символи.

## **4. Вправа "Нейрографіка: Мій страх" (40 хвилин)**

*Мета:* Виявити і зменшити емоційну напругу, пов'язану з особистими страхами.

*Опис:*

- Учасниці визначають один зі своїх страхів або ситуацію, яка викликає у них тривогу.
- Ведуча проводить маленьку медитацію на візуалізацію цього страху або тривоги.
- На аркуші паперу вони малюють фігуру або лінії, які символізують цей страх. Потім додають "нейронні зв'язки" — замкнені фігури, які об'єднують тривожні елементи в єдиний малюнок, змінюючи сприйняття страху.
- Наступною додається гармонізуюча фігура (коло) що символізує якості або

ситації для вирішення або подолання страху. Всі кола підписуються назвами якостей.

- Всі кути закругляються.

- Після завершення малюнка додають кольори, що символізують трансформацію страху в ресурс.

*Матеріали:* Папір, чорні маркери, олівці.

*Рефлексія:* Обговорення змін у відчуттях до і після виконання вправи.

### **5. Обговорення та рефлексія (15 хвилин)**

*Опис:* Учасниці обговорюють, як вони відчують себе після виконаних вправ, чи вдалося їм усвідомити нові сторони своєї особистості або прийняти певні якості.

*Рефлексія:* Учасниці діляться, які техніки їм найбільше сподобалися та як вони планують використовувати ці знання для подальшого самопізнання.

### **6. Прощальна вправа "Символ мого стану" (5 хвилин)**

*Мета:* Завершити заняття на позитивній ноті, закріпити досягнуті зміни в настрої.

*Опис:* Кожна учасниця обирає символ або фразу, яка відображає її теперішній стан після заняття, і ділиться цим із групою.

### **Післямова**

На завершення ведучий дякує всім учасницям за активну участь і нагадує, що наступне заняття буде присвячене розвитку навичок емоційного самовираження.

### **Заняття №3: Емоційне самовираження**

#### **1. Вступне налаштування (5 хвилин)**

*Опис:* Ведучий нагадує про важливість самовираження та пояснює, що це заняття спрямоване на те, щоб допомогти учасницям безпечно і комфортно висловити свої емоції.

#### **2. Музикотерапія: "Звуки емоцій" (15 хвилин)**

*Мета:* Викликати емоції через слухання музики та підготувати учасниць до емоційного самовираження.



*Опис:* Учасниці слухають кілька хвилин заспокійливої або емоційної музики (залежно від вибору ведучого), концентруючись на своїх почуттях і емоціях, що виникають під час слухання. Вони обирають кольори, які асоціюються з їхніми емоціями.

*Матеріали:* Музичний запис.

*Рефлексія:* Учасниці діляться відчуттями, які виникли під час прослуховування, і пояснюють, які емоції передають обрані кольори.

### **3. Вправа "Звуки емоцій у кольорі" (20 хвилин)**

*Мета:* Дати можливість учасницям передати свої емоції через кольорові образи.

*Опис:* Після музичної частини учасниці використовують кольорові олівці або фарби, щоб малювати ті емоції, які вони відчували під час музикотерапії. Вони вільно обирають кольори та форми, не обмежуючи себе конкретними образами.

*Матеріали:* Фарби, олівці, аркуші паперу.

*Рефлексія:* Після завершення кожна учасниця за бажанням ділиться своїм малюнком і пояснює, які емоції вона намагалася передати.

### **4. Вправа "Автопортрет в емоційних кольорах" (30 хвилин)**

*Мета:* Допомогти учасницям відобразити свій емоційний стан через кольоровий автопортрет, формуючи навички емоційної відкритості.

*Опис:*

- Учасниці малюють символічний автопортрет, де використовують кольори, що відображають їхній поточний емоційний стан.
- Вони можуть не обмежуватися реалістичним зображенням, а передавати внутрішні переживання через абстрактні кольорові форми, лінії чи плями.

*Матеріали:* Фарби, маркери, великий аркуш паперу.

*Рефлексія:* Учасниці обговорюють свій малюнок, ділячись тим, що саме вони відчували під час малювання і як це допомогло їм у самовираженні.

### **5. Обговорення та рефлексія (15 хвилин)**

*Опис:* Групове обговорення емоцій, що виникли під час вправ. Учасниці діляться своїми відчуттями щодо емоційного самовираження, обговорюють, як ці техніки можуть допомогти їм у подальшому.

*Рефлексія:* Ведучий заохочує учасниць до обговорення важливості вільного самовираження та підкреслює, що кожен малюнок є особливим і важливим.

## **6. Прощальна вправа "Символ мого емоційного стану" (5 хвилин)**

*Мета:* Завершити заняття на позитивній ноті, закріпивши зміни в настрої.

*Опис:* Кожна учасниця обирає слово, жест або короткий образ, який символізує її стан на кінець заняття. Це допомагає зосередитися на теперішньому моменті та закріпити позитивні зміни.

### **Післямова**

Ведучий дякує учасницям за їх відкритість і самовираження, запрошує до наступного заняття, яке буде присвячене розвитку внутрішніх ресурсів і зміцненню впевненості в собі.

## **Заняття №4: Підтримка і зміцнення внутрішніх ресурсів**

### **1. Вступне налаштування (5 хвилин)**

*Опис:* Ведучий вітає учасниць та пояснює, що метою заняття є дослідження і посилення внутрішніх ресурсів, формування почуття впевненості. Коротке налаштування на позитивний та зосереджений емоційний стан.

### **2. Вправа "Мій захисний колір" (15 хвилин)**

*Мета:* Створити настрій на дослідження особистих ресурсів і символічно уявити "захисну оболонку".

*Опис:* Учасниці обирають колір, який асоціюється у них із захистом, підтримкою або силою, і малюють цей колір навколо себе на аркуші паперу. Це може бути коло, що символізує "захисний кокон". Ведуча проводить медитацію на закріплення образу малюнка.

*Матеріали:* Папір, маркери, кольорові олівці.

*Рефлексія:* Учасниці діляться відчуттями щодо обраного кольору та його значення для них.

### **3. Вправа з метафоричними картами "Мій ресурс" (20 хвилин)**

*Мета:* Усвідомити власні внутрішні ресурси через символічне зображення.

*Опис:* Учасниці обирають карту, яка символізує для них їхні внутрішні ресурси (наприклад, силу, стійкість, надійність). Кожна учасниця коротко розповідає, що означає обрана карта.

*Матеріали:* Набір метафоричних карт.

*Рефлексія:* Групове обговорення, під час якого учасниці діляться, які ресурси вони виявили у себе і як ці ресурси можуть допомогти їм у житті.

#### **4. Нейрографіка "Сила всередині" (30 хвилин)**

*Мета:* Візуалізувати та підсилити відчуття внутрішньої сили через творчий процес.

*Опис:*

- Учасниці починають малювати зірку, символізуючи власну внутрішню силу, та кола біля зірки (можуть перетинатися між собою та зіркою) що символізують якості, які допомагають та підсилюють внутрішню впевненість. Всі якості підписуються.
- Після основного малюнка додаються нейронні зв'язки у вигляді замкнених ліній, що об'єднують зображення в єдиний цілісний образ.
- Всі кути скругляються.
- Малюнок завершується кольоровими акцентами, що символізують енергію, ресурси та силу.

*Матеріали:* Папір, чорні маркери, олівці.

*Рефлексія:* Після завершення малюнка учасниці обговорюють свої почуття та враження, як змінювалося їхнє відчуття сили під час виконання вправи.

#### **5. Рефлексія та обговорення (15 хвилин)**

*Опис:* Учасниці діляться тим, як вони відчують власну силу після вправ, обговорюють, які нові ресурси вдалося виявити та як можна використовувати ці знання в житті.

*Рефлексія:* Ведучий підкреслює, що внутрішні ресурси доступні кожному, і їх можна використовувати як джерело підтримки в складні моменти.

#### **6. Прощальна вправа "Символ мого ресурсу" (5 хвилин)**

*Мета:* Завершити заняття з позитивним фокусом на власних внутрішніх ресурсах.

*Опис:* Кожна учасниця обирає символ, слово або жест, що символізує її ресурс, і ділиться ним з групою. Це допомагає закріпити позитивне відчуття сили та підтримки.

### **Післямова**

Ведучий дякує учасницям за їхню участь та нагадує, що наступне заняття буде присвячене підведенню підсумків і закріпленню досягнутих змін у самооцінці та самовираженні.

### **Заняття №5: Закріплення досягнень і підведення підсумків**

#### **1. Вступне налаштування (5 хвилин)**

*Опис:* Ведучий вітає учасниць і нагадує, що це заключне заняття програми. Він підкреслює важливість закріплення змін та навичок, які були набуті протягом курсу.

#### **2. Вправа "Прощання з труднощами" (15 хвилин)**

*Мета:* Символічно завершити процес роботи з труднощами та страхами, що були опрацьовані протягом курсу.

*Опис:* Учасниці отримують аркуш паперу та пишуть або малюють символічне зображення свого основного страху чи емоційного бар'єру. Після завершення кожна учасниця коротко розповідає, що вона зображала, а потім розриває свій малюнок на маленькі частинки, символічно прощаючись із цією проблемою.

*Матеріали:* Аркуші паперу, маркери, кольорові олівці.

*Рефлексія:* Учасниці обговорюють, як вони відчують себе після символічного прощання зі своїми труднощами.

#### **3. Вправа "Картина сили" (40 хвилин)**

*Мета:* Створити візуальний образ, який стане символом внутрішньої стійкості та сили для кожної учасниці.

*Опис:*

- Учасниці малюють місце, предмет, подію, або щось, що їх надихає, та наповнює

силою. Роблять маленький опис намальованного.  
 - Учасниці роблять фото своїх малюнків, та завантажують їх разом з описом в програму опрацювання зі штучним інтелектом, який перетворює малюнок олівцем на картину.

*Матеріали:* Олівці, маркери, комп'ютер або планшет.

*Рефлексія:* Кожна учасниця розповідає, що означає для неї її “картина сили” та як вона планує використовувати цей символ у своєму житті для самопідтримки.

#### **4. Групове обговорення: Підсумок та рефлексія (20 хвилин)**

*Опис:* Учасниці діляться, що вони отримали від участі в програмі, які зміни помітили у собі, а також як планують використовувати здобуті навички та знання у подальшому.

*Рефлексія:* Ведучий заохочує учасниць висловлювати свої враження від програми, що стало для них найбільш корисним, і як вони бачать подальший розвиток. Це допомагає закріпити досягнення та відчуття завершеності процесу.

#### **5. Прощальна вправа "Символ завершення" (5 хвилин)**

*Мета:* Завершити заняття та програму позитивною нотою.

*Опис:* Кожна учасниця вибирає символ, жест або фразу, яка представляє її відчуття завершеності і задоволення від пройденого процесу. Вони діляться своїми символами з групою. А в кінці виконують свій символ всі разом одночасно.

*Рефлексія:* Це дозволяє учасницям відчуття завершеності процесу та залишити заняття з позитивними емоціями.

#### **Післямова**

Ведучий дякує учасницям за їхню участь і відкритість протягом програми, зазначає, що кожен учасник пройшов великий шлях розвитку і подолання труднощів.

#### **Висновки щодо проведення занять**

Арт-терапевтичні техніки, використані під час занять, продемонстрували свою ефективність у досягненні поставлених цілей:

- «Автопортрет»: допоміг учасницям усвідомити власні емоційні переживання та актуальні проблеми. Ця техніка сприяла поступовому

встановленню довіри у групі та полегшенню процесу самовираження.[Додаток В]

- «Картина сили»: значно вплинула на формування позитивного образу "Я". Учасниці змогли візуалізувати власні ресурси та сильні сторони, що сприяло підвищенню їхньої впевненості.[Додаток В]

- Метафоричні карти: стали ключовим інструментом для виявлення та аналізу емоційних бар'єрів. Ця техніка дозволила учасницям усвідомити свої страхи та трансформувати їх через творчий процес.

- Нейрографіка: забезпечила зняття емоційного напруження та зниження тривожності. Багато учасниць зазначали відчуття спокою й гармонії після сесії.[Додаток А, Додаток Б]

- Музикотерапія: сприяла закріпленню позитивних змін. Використання музичних елементів створило відчуття безпеки та допомогло учасницям стабілізувати емоційний стан.

Під час занять виникли такі труднощі:

- Нерішучість учасниць на початковому етапі: деякі жінки відчували дискомфорт у творчому самовираженні через страх критики чи невідповідності очікуванням. Це було особливо помітно на першій сесії.

- Труднощі у розумінні завдань: деяким учасницям потрібно було додаткове пояснення щодо технік, таких як нейрографіка, які були для них новими.

- Емоційна чутливість: під час роботи з метафоричними картами деякі учасниці стикалися з інтенсивними емоційними переживаннями, які вимагали особливої уваги з боку фасилітатора.

Попри труднощі, були виявлені аспекти, що сприяли успішному досягненню терапевтичних цілей:

- Групова підтримка: завдяки груповій роботі учасниці відчували взаємну підтримку, що сприяло зниженню тривожності та посиленню мотивації до самовираження.

- Індивідуальний підхід: фасилітатор адаптував інструкції та завдання залежно від потреб кожної учасниці, що забезпечило ефективність роботи.
- Творчий підхід: використання різноманітних арт-терапевтичних технік допомогло охопити різні аспекти емоційного стану та сприяло комплексному розвитку учасниць.

**Загальний висновок.** Арт-терапевтичні заняття продемонстрували свою ефективність у роботі з жінками, які мають низьку самооцінку та страх самовираження. Використання індивідуалізованих технік та створення підтримуючого середовища дозволило учасницям досягти значних позитивних змін у психологічному стані та емоційному самосприйнятті.

### **3.4. Аналіз змін у рівні самооцінки та страху самовираження до та після занять**

Метою даного розділу є аналіз змін у рівнях самооцінки та страху самовираження у жінок, які брали участь у програмі арт-терапії. Аналіз базується на даних, отриманих до та після проведення сесій, і спрямований на виявлення динаміки змін у психологічному стані учасниць. Такий підхід дозволяє оцінити ефективність застосованих арт-терапевтичних методик.

Порівняння результатів до і після програми є важливим інструментом для визначення успішності втручання. Застосування кількісних (наприклад, опитувальника Розенберга) і якісних методів (аналіз творчих робіт та рефлексій учасниць) забезпечує комплексне уявлення про вплив програми на учасниць. Поєднання кількісного аналізу з якісними методами у дослідженнях арт-терапії дозволяє отримати багатовимірні дані про зміни у самооцінці та емоційному стані.

Отримані результати також є основою для подальших практичних рекомендацій і розробки нових програм, спрямованих на роботу з жінками, які мають проблеми із самооцінкою та страхом самовираження. Вони підтверджують, що творчий процес є ефективним засобом емоційного зцілення та розвитку особистості.

**Методологія аналізу.** Для кількісного аналізу змін у рівнях самооцінки та страху самовираження були використані два основні інструменти:

1. Опитувальник Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES): Цей інструмент оцінює рівень загальної самооцінки через 10 тверджень, які учасниці оцінювали за 4-бальною шкалою (від "повністю згодна" до "повністю не згодна"). Отримані бали дозволяли визначити, чи перебуває самооцінка на низькому, середньому чи високому рівні. Причина вибору: опитувальник є валідним та надійним інструментом, який широко використовується у психологічних дослідженнях і був адаптований для української аудиторії [50].

2. Шкала соціального уникнення (Social Avoidance and Distress Scale, SADS):

Ця шкала вимірює рівень тривожності в соціальних ситуаціях та схильність уникати взаємодії. Учасниці оцінювали твердження, такі як "Мені важко розпочати розмову з незнайомою людиною", за шкалою від 1 до 5. Причина вибору: шкала дозволяє оцінити страх самовираження у соціальних контекстах, що є ключовим показником ефективності арт-терапії у роботі з тривожністю [53].

Нижче наведено таблицю з порівнянням результатів тестів всіх учасниць до та після занять.

**Таблиця 3.2**

Учасниця	SADS До занять	SADS Після занять	RSES До занять	RSES Після занять
Ната М.	4.5	2.7	11	20
Ліка Д.	4.3	3.0	12	19



Дана К.	4.1	2.8	13	18
Ніка С.	4.4	2.6	12	20
Тая П.	4.0	3.0	13	20
Лана Т.	4.5	2.7	11	19
Зоя М.	4.0	2.6	13	22
Катя В.	4.1	2.5	11	19
Оля Ф.	4.3	3.0	11	20
Ліда Ш.	4.1	2.5	11	20
Міха Л.	4.0	3.0	14	18
Діна С.	4.3	2.6	12	19
Лора Ч.	4.5	2.9	11	18
Віра Н.	4.1	2.6	13	20
Тома Ф.	4.2	2.5	14	21
Рита С.	4.1	2.5	12	20
Мая К.	4.0	3.0	13	22
Лана С.	3.7	2.8	13	19
Настя К.	4.1	3.0	11	18
Зіна О.	4.2	3.0	12	21
Таня Ш.	3.8	2.6	14	19
Юля С.	4.0	3.1	12	21

Діана С.	4.3	2.8	15	17
Люда А.	3.9	3.0	11	18
Мая Л.	4.1	2.9	12	22
Злата Н.	4.0	3.0	14	19
Саша К.	3.8	2.6	12	19
Поліна М.	4.5	3.2	11	20
Марго А.	4.1	3.0	13	19
Аліна Х.	4.3	3.1	13	21
Христя В.	3.8	2.8	14	21
Влада С.	4.4	3.1	15	20
Наталі Ж.	4.1	3.0	14	21
Уляна Г.	4.2	3.1	13	22
Женя Ф.	4.4	2.8	13	19

### **Пояснення:**

#### **1. Шкала соціального уникнення (SADS):**

Високі показники до занять (3.7–4.5) вказують на значний страх перед соціальними ситуаціями.

Після занять показники знизилися (2.5–3.2), що свідчить про покращення соціальної впевненості.

#### **2. Опитувальник Розенберга (RSES):**

До занять низькі бали (11–15) відображають низький рівень самооцінки.

Після занять показники зросли (17–22), що демонструє значне покращення самооцінки та позитивного ставлення до себе.

**Середні показники:**

- SADS До занять: 4.14
- SADS Після занять: 2.84
- RSES До занять: 12.5
- RSES Після занять: 19.7

Отже, середній рівень самооцінки учасниць за шкалою RSES збільшився на 57.6%. А рівень тривожності за шкалою соціального уникнення SADS знизився на 31.4%.

Для наочності змін у показниках було побудовано дві гістограми, які демонструють результати учасниць за шкалами SADS та RSES до та після участі в арттерапевтичній програмі.(Рис. 3.1, Рис 3.2)

На першій діаграмі відображено зменшення рівня соціального уникнення (SADS) у кожної учасниці. Це свідчить про зниження тривожності та страху самовираження після занять. (Рис. 3.1)На другій діаграмі показано зростання рівня самооцінки (RSES), що ілюструє позитивну динаміку у сприйнятті себе та впевненості в особистих можливостях. (Рис 3.2)

Ці візуалізації підтверджують кількісні результати, наведені в таблиці, та підкреслюють ефективність використаних арттерапевтичних методів у роботі з жінками.

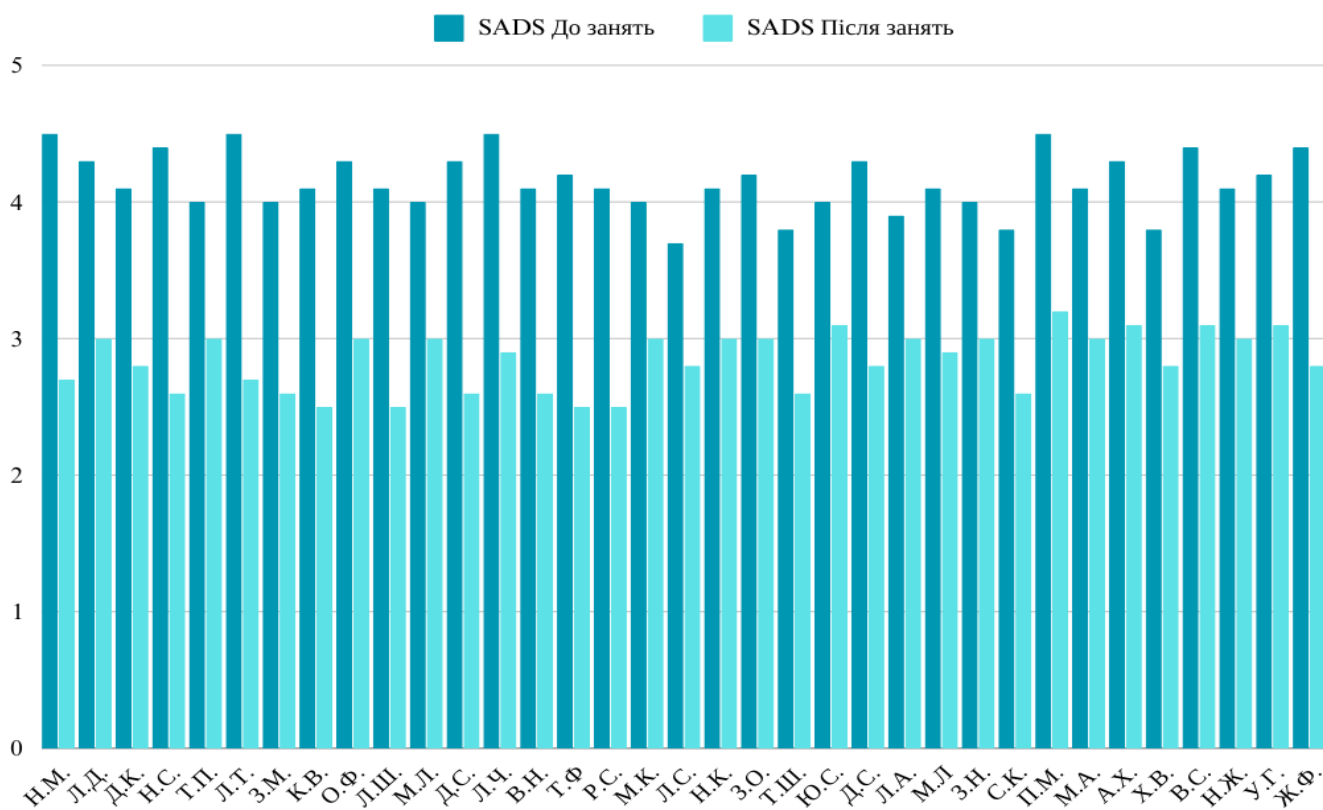


Рис. 3.1 (Зміни за шкалою SADS)

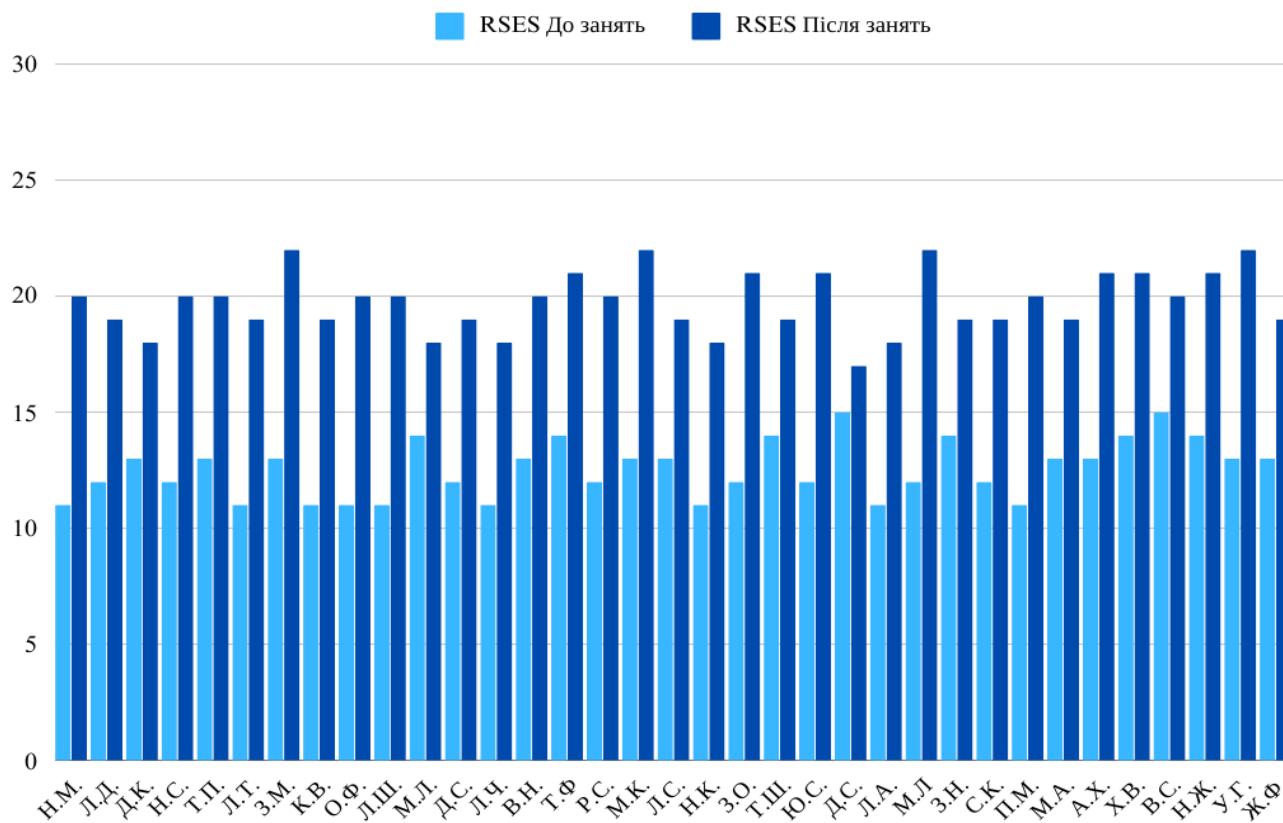


Рис. 3.2 (Зміни за шкалою RSES)

Для аналізу отриманих даних були застосовані такі методи:

1. Обчислення середніх значень:

Рівень самооцінки та страху соціального уникнення визначався через середній бал за кожним інструментом для групи учасниць до та після проведення арт-терапії.

2. Порівняльний аналіз:

- Визначались відмінності між середніми показниками до та після програми.

- Використовувались відсоткові зміни для оцінки ступеня покращення у кожній категорії.

Окрім кількісного аналізу, були проведені якісні оцінки на основі результатів творчих завдань та рефлексій учасниць. Цей підхід включав:

1. Аналіз творчих робіт:

- Малюнки та інші роботи учасниць аналізувалися на предмет використання кольорів, символів та композицій, що свідчили про позитивні зміни у їхньому емоційному стані та образі "Я".

- Наприклад, зменшення використання темних кольорів або поява образів, що символізують впевненість, вказували на підвищення рівня самооцінки.

2. Рефлексії учасниць:

- Під час обговорень після кожної сесії учасниці ділилися своїми відчуттями щодо виконаних завдань.

- Зміни у висловлюваннях, такі як поява позитивних тверджень про себе або зниження страху критики, використовувались як показник якісних змін.

Ця комбінація кількісного та якісного аналізу дозволила отримати багатовимірне уявлення про вплив арт-терапевтичної програми на самооцінку та страх самовираження у жінок.

**Зміни у рівні самооцінки.** До занять: Аналіз результатів опитувальника Розенберга, проведеного перед початком арт-терапевтичної програми, показав, що більшість учасниць мали низький рівень самооцінки. Середній бал групи складав 12.5 (з можливих 30), що вказує на значні труднощі у сприйнятті власної цінності.

Учасниці часто характеризували себе через негативні висловлювання, такі як "Я недостатньо хороша" або "Мені важко знайти свої сильні сторони". Цей результат узгоджується із загальними спостереженнями, що жінки з низькою самооцінкою зазвичай фокусуються на своїх недоліках, ігноруючи позитивні аспекти.

Після занять: Результати після завершення програми показали позитивну динаміку. Середній бал за опитувальником Розенберга підвищився до 19.7, що свідчить про зростання самооцінки у більшості учасниць. Учасниці почали частіше використовувати позитивні висловлювання щодо своїх можливостей, наприклад: "Я можу вирішувати проблеми", "Я помічаю свої досягнення".

Аналіз малюнків учасниць також підтвердив покращення самооцінки:

Проведено порівняльний аналіз робіт з вправи першого дня занять - "Мій портрет", та вправи з останнього дня - "Картина сили". Більшість учасниць не використовувала кольори виконуючи вправу "Мій портрет", свідомо залишаючи малюнок чорно-білими. Майже всі учасниці зобразили себе на портреті в побутових клопотах (Коловорот робочих подій, домашні клопоти та обов'язки, зобов'язання перед родичами, сім'єю). Більшість учасниць відобразили образ себе буквально. Лише декілька учасниць зобразили себе символічно звірем, птахом, або персонажем книги. У малюнку до вправи "Картина сили" всі учасниці зобразили себе, хоча був вибір зобразити місце, або символ, який вас надихає та наповнює. Всі учасниці використовували кольори та деталізували або чітко писували малюнок для кращого формування запиту для візуалізації для ШІ. [Додаток В]

Після занять малюнки стали більш структурованими, у них почали з'являтися яскраві кольори (жовтий, зелений, червоний, синій), які асоціюються із впевненістю, енергією, любов'ю та спокоєм.

**Зміни у рівні страху самовираження.** До занять: Шкала соціального уникнення продемонструвала високий рівень тривожності серед учасниць перед початком програми. Середній бал становив 4.14 (з можливих 5), що свідчить про сильний страх соціальних контактів і вираження власних думок. Учасниці зазначали, що уникають публічних виступів, бояться критики або мають труднощі у побудові відкритих взаємин.

Після занять: Після завершення програми середній бал за шкалою соціального уникнення знизився до 2.84, що свідчить про значне зменшення тривожності та страху перед самовираженням. Учасниці повідомляли, що відчують менший дискомфорт у соціальних ситуаціях, і демонстрували більшу готовність висловлювати свої думки.

Під час рефлексій учасниці зазначали такі зміни:

- "Раніше я боялась показати свої роботи іншим, тепер мені стало легше говорити про свої почуття".
- "Завдяки роботі з метафоричними картами я змогла усвідомити свої страхи та почати їх долати".

Порівняння результатів до і після програми: Кількісний аналіз показав зменшення тривожності, а якісний аналіз творчих робіт і рефлексій підтвердив, що учасниці почали відчувати більше свободи у самовираженні. Це свідчить про ефективність застосованих арт-терапевтичних методів у зменшенні страху соціального контакту.

Такий комплексний підхід до аналізу результатів демонструє значні позитивні зміни у психологічному стані учасниць, підтверджуючи ефективність проведеної програми.

### **Обмеження**

### **аналізу:**

Можливий вплив зовнішніх факторів. Результати аналізу могли бути частково залежними від зовнішніх факторів, таких як:

- Настрій учасниць у день тестування: Психоемоційний стан учасниць у момент заповнення опитувальників або виконання творчих завдань міг впливати на результати. Наприклад, стресові події або фізична втома могли викликати більш негативні відповіді, ніж зазвичай.
- Зовнішні обставини: Зміна місця проведення занять, умови приміщення чи інші організаційні чинники могли вплинути на рівень залученості та комфорту учасниць.

Суб'єктивність якісних методів оцінки. Оцінка творчих робіт та рефлексій учасниць є якісним методом аналізу, який має обмеження:

- Інтерпретація творчих робіт: Хоча малюнки та символічні зображення відображають емоційний стан і особисті переживання учасниць, їх інтерпретація залежить від суб'єктивного бачення фасилітатора. Це може створювати ризик переоцінки чи недооцінки окремих змін.

- Суб'єктивність рефлексій: Висловлювання учасниць під час обговорень також можуть залежати від їхнього настрою, рівня відкритості або готовності до змін.

Таким чином, результати слід розглядати як частково залежні від індивідуальних та зовнішніх умов, що може знижувати загальну валідність висновків.

**Висновки.** Аналіз даних показав значні позитивні зміни у рівнях самооцінки та страху самовираження після проведення арт-терапевтичної програми.

- Учасниці продемонстрували підвищення впевненості у собі, що було підтверджено кількісними результатами опитувальника Розенберга (зростання середнього бала з 12.5 до 19.7).

- Зниження страху соціального контакту та тривожності, зафіксоване за шкалою соціального уникнення, свідчить про ефективність застосованих технік, таких як нейрографіка та робота з метафоричними картами.

Результати дослідження підтверджують ефективність арт-терапії у роботі з жінками, які мають низьку самооцінку та страх самовираження. Вони мають практичну цінність для психологів і терапевтів, оскільки пропонують:

- Конкретний алгоритм застосування арт-терапевтичних методик для покращення емоційного стану клієнтів.

- Обґрунтовану рекомендацію використовувати творчі техніки як додатковий інструмент у роботі з самооцінкою.

Дослідження також відкриває можливості для:

- Розширення вибірки та включення більшої кількості учасниць для підвищення валідності результатів.



- Використання додаткових методів оцінки, таких як трекінг змін у поведінці чи подальше спостереження за учасницями після завершення програми.
- Вивчення ефективності арт-терапії у роботі з іншими емоційними станами, наприклад, тривожністю чи депресією.

Таким чином, проведене дослідження підтверджує, що арт-терапія є ефективним інструментом для роботи з емоційними труднощами, зокрема у контексті покращення самооцінки та зменшення страху самовираження у жінок.

### **3.5. Висновки щодо ефективності застосованих методів.**

Метою даного дослідження було оцінити вплив арт-терапевтичних методів на рівень самооцінки та страх самовираження у жінок. Проведені сесії були спрямовані на покращення психологічного стану учасниць через використання творчих технік, які допомогли їм безпечно досліджувати власні емоції, ресурси та бар'єри.

Комбінація кількісних та якісних методів аналізу дозволила виявити значні позитивні зміни у внутрішньому стані учасниць. Такий підхід підтверджує ефективність комплексного застосування арт-терапевтичних методик у роботі з жінками, які мають труднощі із самооцінкою та страхом самовираження. Інтеграція творчих технік у психотерапевтичну практику забезпечує гнучкість роботи з різними психологічними станами та сприяє формуванню позитивних змін.

**Сильні сторони методів:** Інтерактивність і гнучкість арт-терапевтичних технік. Арт-терапевтичні методи дозволяють адаптувати завдання відповідно до індивідуальних потреб учасниць. Наприклад, техніка «Картина сили» спрямована на візуалізацію внутрішніх ресурсів, що робить її ефективною для підвищення самооцінки, тоді як нейрографіка допомагає знизити тривожність через поєднання творчого процесу з рефлексією. Завдяки такій гнучкості методи можна використовувати для роботи з різними групами клієнтів, зокрема у випадках низької самооцінки чи емоційних бар'єрів.

Створення безпечного середовища для самовираження. Арт-терапія пропонує безпечний простір для дослідження власних почуттів і переживань. Невербальні методи, такі як малюнки чи музикотерапія, дозволяють уникнути дискомфорту, пов'язаного з необхідністю вербалізувати складні емоції. Це сприяє зниженню тривожності та розкриттю учасниць у терапевтичному процесі.

Ефективність у роботі з емоціями через невербальну комунікацію. Малюнки, метафоричні карти та музикотерапія дозволяють клієнтам виражати свої емоції та внутрішні конфлікти, які часто складно усвідомити чи сформулювати словами. Наприклад, робота з метафоричними картами сприяє аналізу страхів і бар'єрів, тоді як музика може бути засобом емоційного розслаблення та відновлення внутрішнього ресурсу.

Доступність і простота використання технік у практичній психології. Арт-терапевтичні техніки не потребують складного обладнання чи спеціальної підготовки з боку клієнтів. Використання простих матеріалів, таких як папір, фарби чи метафоричні карти, робить ці методи доступними для широкої аудиторії. Крім того, техніки можна застосовувати як у груповій, так і в індивідуальній роботі, що підвищує їхню універсальність у практичній психології.

Ці сильні сторони методів підтверджують їхню ефективність у роботі з жінками, які мають труднощі із самооцінкою та страхом самовираження, і забезпечують базу для подальшого використання у психологічній практиці.

### **Виявлені**

### **обмеження:**

1. Залежність результатів від індивідуальних особливостей учасниць. Результати програми значною мірою залежали від індивідуальних особливостей учасниць, таких як:

- Рівень мотивації до змін. Учасниці, які активно брали участь у рефлексіях та виконанні завдань, демонстрували більш значні позитивні зрушення.
- Емоційна відкритість. Більш замкнені учасниці потребували більше часу для адаптації до групового формату та включення у процес.

- Початковий рівень самооцінки та страхів. Учасниці з виражено низькою самооцінкою демонстрували поступові, але менш помітні зміни у порівнянні з тими, хто мав середній рівень труднощів.

## 2. Вплив зовнішніх чинників.

Зовнішні чинники, такі як фізичний стан чи настрій учасниць у день сесій, могли суттєво вплинути на їхній рівень залучення та результативність. Наприклад, стресові події або втома знижували їхню емоційну активність, що впливало на якість виконання завдань і рефлексії.

## 3. Суб'єктивність якісного аналізу.

Оцінка творчих робіт та рефлексій, яка використовувалася як частина якісного аналізу, має певні обмеження:

- Інтерпретація малюнків є суб'єктивною і залежить від досвіду фасилітатора, що може викликати варіативність у висновках.
- Висловлювання учасниць під час рефлексій часто були спонтанними, що могло ускладнити структурування та аналіз отриманих даних.

## Рекомендації для практичного використання.

### 1. Використання комбінованого аналізу.

Для підвищення точності оцінки ефективності арт-терапії рекомендується комбінувати кількісні методи (тестування, опитувальники) з якісними (аналіз творчих робіт, рефлексій). Такий підхід дозволяє отримати як об'єктивні дані про динаміку змін, так і глибше зрозуміти емоційний стан та прогрес учасниць.

### 2. Проведення групової арт-терапії.

Груповий формат арт-терапії демонструє високу ефективність завдяки взаємній підтримці учасниць. Цей формат сприяє:

- Зниженню почуття ізоляції у жінок із низькою самооцінкою.
- Підсиленню емоційної залученості через обмін досвідом.

Групова арт-терапія створює унікальні можливості для формування довіри та відчуття спільності.

### 3. Розширення застосування методик.

Рекомендовано використовувати арт-терапевтичні методики не тільки для роботи з низькою самооцінкою та страхом самовираження, а й для:

- Зниження тривожності: релаксаційні техніки, наприклад, музикотерапія, добре зарекомендували себе у роботі з тривожними станами.
- Подолання депресії: творчі завдання можуть стати ресурсом для емоційної активізації.
- Роботи з емоційним вигоранням: нейрографіка та вправи з візуалізацією внутрішніх ресурсів сприяють відновленню емоційного балансу.

Ці рекомендації спрямовані на покращення ефективності арт-терапевтичної роботи та її подальше впровадження у психологічну практику.

**Висновок.** Проведене дослідження підтвердило ефективність арт-терапевтичних технік у покращенні психологічного стану жінок, які мають низьку самооцінку та страх самовираження. Результати кількісного аналізу (опитувальник Розенберга та шкала соціального уникнення) засвідчили позитивну динаміку: підвищення рівня самооцінки та зниження тривожності. Якісний аналіз творчих робіт і рефлексій учасниць виявив глибокі емоційні зміни, які проявлялися через покращення символічного вираження, зростання впевненості та зниження страху перед соціальною оцінкою.

Отримані результати підкреслюють важливість використання арт-терапії як універсального інструмента в роботі з самооцінкою та страхом самовираження. Творчі техніки, такі як малювання, метафоричні карти, нейрографіка та музикотерапія, продемонстрували свою здатність створювати безпечний простір для самовираження, сприяти емоційному звільненню та формувати позитивний образ "Я".

Дослідження також підтвердило актуальність комплексного підходу, який об'єднує кількісні та якісні методи оцінки. Це забезпечило багатовимірний аналіз змін, дозволяючи ефективніше оцінювати результати арт-терапії та робити обґрунтовані висновки.

Перспективи використання результатів. Результати дослідження мають велике значення для практичної психології та майбутніх досліджень:

1. Практичне застосування:

- Розробка групових і індивідуальних програм арт-терапії для роботи з жінками, які мають труднощі у самовираженні чи емоційному сприйнятті себе.
- Використання запропонованих технік у роботі з іншими психологічними станами, такими як тривожність, емоційне вигорання та депресія.

2. Наукові дослідження:

- Подальший аналіз довгострокових ефектів арт-терапії на самооцінку.
- Розширення вибірки дослідження для підвищення валідності та релевантності результатів.
- Інтеграція цифрових технологій (наприклад, штучного інтелекту) у практику арт-терапії для розширення її можливостей.

Таким чином, проведене дослідження робить вагомий внесок у розуміння терапевтичної ролі творчих технік та їх значення для особистісного розвитку і психологічної стабільності клієнтів.

### **Висновки до розділу III**

Емпіричне дослідження підтвердило високу ефективність арттерапевтичних методів у роботі з жінками, які мають низьку самооцінку та страх самовираження. Результати свідчать про значні позитивні зміни у рівні самооцінки та зниженні страху самовираження після участі в арттерапевтичних сесіях.

Аналіз даних показав, що малювання та метафоричні карти допомогли учасницям усвідомити приховані страхи й отримати новий погляд на власні емоції. Використання нейрографіки та створення символічних образів дозволило трансформувати негативні установки у позитивні сценарії саморозвитку. Музикотерапія сприяла емоційному розвантаженню та відновленню внутрішнього

ресурсу, а техніка створення «картини сили» дала змогу учасницям побачити власний потенціал і сильні сторони.

Учасниці відзначали поліпшення емоційного стану, зростання впевненості у собі та готовність до самовираження. Ці результати підтверджують доцільність використання арттерапевтичних методів у психологічній практиці для роботи з жіночою аудиторією.

## ВИСНОВКИ

Робота повністю реалізувала поставлену мету – аналіз впливу арттерапії на самооцінку та страх самовираження у жінок. Завдяки комплексному підходу були виконані всі дослідницькі завдання:

1. Теоретичний аналіз – розкрито основні психологічні аспекти низької самооцінки та страху самовираження, а також роль арттерапії у їх подоланні. Дослідження ґрунтувалося на сучасних наукових підходах, включаючи праці К. Малкіоді, Е. Крамер та інших.

2. Розробка методик – створено програми арттерапевтичних сесій, адаптованих до цільової аудиторії. Включено вправи, які враховують емоційні та когнітивні особливості жінок із низькою самооцінкою.

3. Апробація методик – проведено цикл сесій із цільовою групою жінок, що відповідали критеріям відбору. Учасниці брали участь у групових та індивідуальних заняттях, що охоплювали різні аспекти арттерапії.

4. Оцінка ефективності – за допомогою опитувань, тестувань та порівняльного аналізу визначено позитивну динаміку показників самооцінки та зниження страху самовираження. Отримані результати свідчать про те, що запропоновані методики ефективно впливають на емоційний стан учасниць.

Ці результати підтверджують доцільність використання арттерапії для підтримки жінок із подібними психологічними труднощами, що свідчить про наукову обґрунтованість та практичну значущість проведеного дослідження.

Дослідження показало, що арттерапевтичні методики є ефективними для роботи з жінками, які мають низьку самооцінку та страх самовираження. Основними техніками, що використовувалися, були:

1. **Малювання** – візуалізація емоцій та переживань через малюнок дозволила учасницям безпечно дослідити свої внутрішні конфлікти та усвідомити власні сильні сторони. Ця техніка також сприяла зниженню рівня тривожності.

2. **Метафоричні карти** – робота з картами допомогла учасникам усвідомити несвідомі переконання та емоційні бар'єри. Карти створили безпечний простір для вербалізації переживань, що сприяло глибшому саморозумінню.

3. **Нейрографіка** – використання цієї техніки сприяло трансформації негативних установок через символічне зображення переживань. Малювання нейроліній дозволило знизити страх самовираження та сформувати позитивний образ "Я".

4. **Музикотерапія** – прослуховування і створення музики допомогло знизити рівень емоційного напруження, стабілізувати настрій та посилити відчуття внутрішнього ресурсу.

5. **Створення персональної «картини сили»** – цей інноваційний метод із залученням штучного інтелекту допоміг учасникам візуалізувати свій позитивний образ та закріпити його у свідомості як символ внутрішньої підтримки.

Аналіз даних до і після терапевтичних сесій показав статистично значущі зміни: підвищення рівня самооцінки, зменшення тривожності та страху самовираження. Учасниці відзначали позитивні емоційні зрушення та поліпшення якості життя.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. Львів : ЛьвДУВС. 2017. – 212 с.
2. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс. Умань: Алмі, 2014. –148 с.
3. Байер О.О.Життєві кризи особистості: навчальний посібник / О.О.Байер. Д.: Вид-во Дніпропетр.нац.ун-ту. 2010. – 244с.
4. Бушуєва Т.В. Основи наукових психологічних досліджень. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М.. 2017. – 244 с.
5. Важинський С.Е., Щербак Т І.Методика та організація наукових досліджень : Навч. посіб. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2016. – 260 с.
6. Васківська С. В. Основи психологічного консультування : підручник / 2-ге вид. Київ : Ніка-Центр, 2011. – 424 с.
7. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія: Навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури. 2010. – 88 с.
8. Власюк, М. Арт-терапія: лікування мистецтвом / М. Власюк // Відкритий урок: розробки, технології, досвід, 2008. – 90 с.
9. Вознесенська О. Л. Арт-терапія у роботі практичного психолога. 79 Київ : Шкільний світ, 2007. – 120 с.
10. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
11. Кокун, О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. – К. : Міленіум, 2004. – 265 с.
12. Колесников О.В. Основи наукових досліджень : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури. 2011. – 144 с.

13. Копитін А.І., Свистовська О.Є. Арт-терапія дітей та підлітків. - КогітоЦентр, 2014. – 197с.
14. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ. 2010. – 401 с.
15. Магдисюк Л. І. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник / Л.І. Магдисюк, Р. П. Федоренко. – Луцьк : Вежа-Друк, 2022. – 360 с.
16. Максименко С. Д. Загальна психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів / Максименко С. Д., Зайчук В. О., Клименко В. О., Соловієнко В. М. – Київ: Форум, 2000. – 543 с.
17. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015. – 324 с.
18. Орловська О. А. Казкотерапія як метод символ-драми в роботі психолога та соціального працівника / Орловська О. А. – Одеса: Гельветика, 2020. – 164 с.
19. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник / Р.В.Павелків. Вид.2-е, стер. К. : Кондор. 2015. – 469 с.
20. Пагава О.В. Стратегія подолання стресових станів учасниками навчально – виховного процесу: наук. – метод. посіб. Сєвєродонецьк: СПД Резніков В.С., 2015. – 124 с.
21. Прокопенко І.Ф. Психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів / І.Ф. Прокопенко. Харків : Фоліо. 2012. – 863 с.
22. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. Методичний посібник. За ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ Видавництво «Логос». 2015. – 207 с.
23. Психологічний словник / Авт.-уклад. В.В.Синявський, О.П.Сергеєнкова / За ред. Н.А.Побірченко. – 336 с.
24. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технологія консультування / Титаренко Т. М. – Київ: Главник, 2007. – 144 с.

25. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова і педагогічна психологія : підручник. 2017. – 480 с.
26. Фрейд З. Тлумачення снів : монографія / Зигмунд Фрейд. – Львів : Літопис, 1998. – 416 с.
27. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптивності: Наукове видання.- Тернопіль: Економічна думка, 2000. – 197 с.
28. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. : Прапор, 2007. – 640 с.
29. Юнг К. Г. Архетип і символ : збірка творів / Карл Густав Юнг. – Київ: Центр навчальної літератури, 2024. – 436 с.
30. Яценко, Т. С. Основи глибинної психокорекції : феноменологія, теорія і практика : [навч. посібник для студ. ВУЗів] / Т. С. Яценко. – К. : Вища школа, 2006. – 382 с
31. Bourgeois Adam; The Power of OH, A Path to Growth, Insight, and Appreciation of Self and Others, Ants & Archetypes Inc., Chicago, Illinois, 2000, – 200 p.
32. Bruscia K. E. Defining Music Therapy / Kenneth E. Bruscia. – Barcelona: Barcelona Publishers, 2014. – 417 p.
33. Bunt L., Hoskyns S., The Handbook of Music Therapy. – Routledge, 2002. – 358 p.
34. Butler J. Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity. – New York : Routledge, 1999. – 236 p.
35. Chaiklin S., Wengrower H., The Art and Science of Dance/Movement Therapy: Life Is Dance. – New York : Routledge, 2015. – 380 p.
36. Dean M. L. Using Art Media in Psychotherapy: Bringing the Power of Creativity to Practice. New York: Routledge, 2016 – 218 p.
37. Edwards J. The Oxford Handbook of Music Therapy. – Oxford University Press, 2016. – 976 p.
38. Gussak D. E., Rosal M. L., The Wiley Handbook of Art Therapy. – Wiley-Blackwell, 2015. – 624 p.

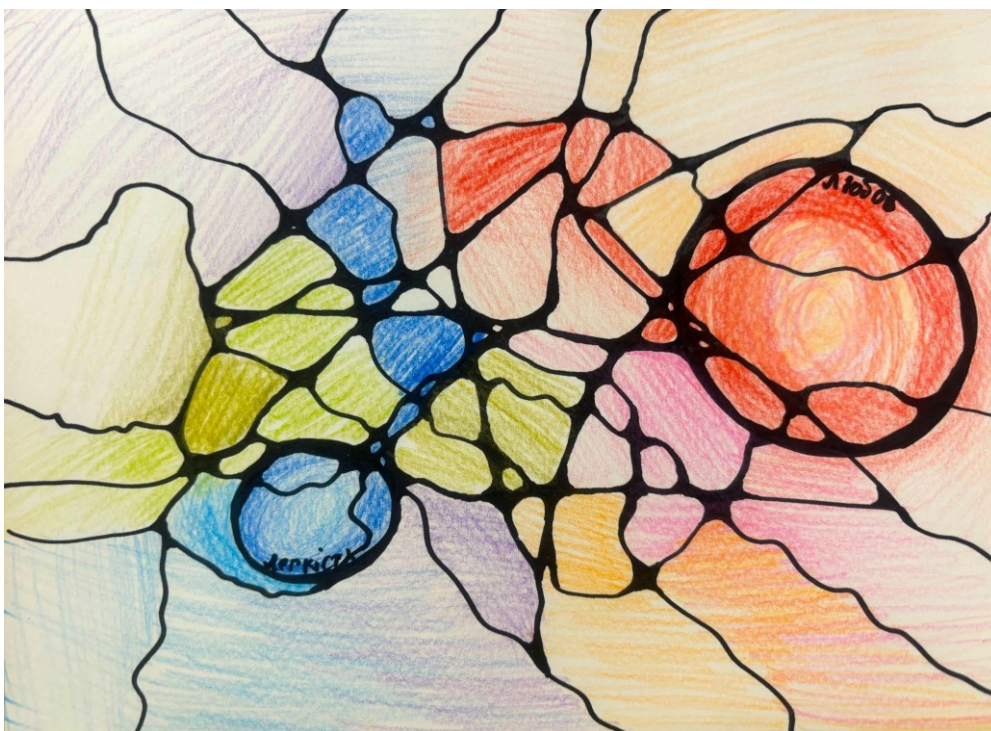
39. Hill A. *Art versus Illness: A Story of Art Therapy*. – London : George Allen & Unwin, 1945. – 139 p.
40. Hinz L. D., *Expressive Therapies Continuum: A Framework for Using Art in Therapy*, Routledge, 2009, p. 320
41. Kramer E. *Art as Therapy with Children*. – Chicago : University of Chicago Press, 1971. – 299 p.
42. Malchiodi C. A. *Expressive Therapies: History, Theory, and Practice*. – New York : Guilford Press, 2005. – 385 p.
43. Malchiodi C. A. *The Art Therapy Sourcebook*. – New York : McGraw-Hill, 2007. – 320 p.
44. Malchiodi C. A. *The Handbook of Art Therapy / Cathy A. Malchiodi*. – New York: Guilford Press, 2012. – 496 p.
45. Malchiodi C. A. *The Handbook of Art Therapy and Digital Technology*. – Jessica Kingsley Publishers, 2018. – 228 p.
46. McNiff S. *Art-Based Research*. – Jessica Kingsley Publishers, 1998. – 122 p.
47. McNiff S. *Art Heals: How Creativity Cures the Soul / Shaun McNiff*. – Boston: Shambhala Publications, 2004. – 256 p.
48. Naumburg M. *Dynamically Oriented Art Therapy*. – New York : Grune & Stratton, 1953. – 167 p.
49. Piskarev P. *Neurographica - Algorithm for Removing Limitations*, 2022. – 342 p.
50. Rosenberg M. *Society and the adolescent self-image / Rosenberg Morris* – Princeton University Press, 1965. – 338 p.
51. Rubin J. A. *Introduction to Art Therapy: Sources & Resources / Judith A. Rubin*. – New York: Routledge, 2010. – 366 p.
52. Wadeson H. *Art Therapy Practice: Innovative Approaches with Diverse Populations*. – New York : Wiley, 2000. – 464 p.
53. Watson D. Friend R., *Measurement of Social-Evaluative Anxiety*. – *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1969. – 448-457 p.

54. Wheeler B. L. Music Therapy Handbook / Barbara L. Wheeler. – New York: Guilford Press, 2015. – 507 p.
55. Wood J., Gendered Lives: Communication, Gender, and Culture. – Belmont : Wadsworth Publishing, 2015. – 400 p.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

Вправа: Нейрографіка "Мій страх"



## Додаток Б

Вправа: Нейрографіка "Сила всередині"



## Додаток В

Група малюнків кожної учасниці до справ "Мій портрет"(Малюнок 1) та "Картина сили" (Малюнок 2 та Візуалізація до нього)



Малюнок 2



Малюнок 1



Візуалізація за малюнком 2



Малюнок 2



Малюнок 1



Візуалізація за малюнком 2





Малюнок 2



Візуалізація за малюнком 2



Малюнок 1



Малюнок 1



Малюнок 2



Візуалізація за малюнком 2

