

**ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІКИ МАНДАЛА В ПСИХОКОРЕКЦІЇ  
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЖІНОК-ПЕРЕСЕЛЕНОК****Резюме**

У статті розглядається одна з актуальних науково-практичних проблем сучасної психологічної науки – застосування техніки мандала в психокорекційній роботі з жінками, що стали вимушеними переселенками через війну. Особливості психологічного стану жінок-переселенок потребує пошуку нових технік корекційної роботи, адаптації існуючих до умов впливу постійних стресових факторів війни. **Мета дослідження:** адаптувати актуальні техніки мандала до психокорекції емоційних станів у жінок-переселенок; розробити нову техніку для корекції емоційних станів з використанням елементів української культури. Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження:** аналіз наукової літератури; анкетування; аналіз продуктів діяльності при виконанні розроблених корекційних завдань. **Результати:** на основі дослідження особливостей емоційних станів жінок-переселенок нами визначено, що більшість жінок, які з дітьми виїхали за межі України перебувають не лише в постійному емоційному стресі через війну в країні, а й через свою власну війну, яка відбувається всередині. Для досягнення поставленої мети нами була апробована серія технік на основі роботи з мандалою, що ввійшли до психокорекційної програми роботи з жінками-переселенками. Для гармонізації емоційних станів, відновлення власної ідентичності, пошуку ресурсу на основі національної культурної спадщини нами було розроблено техніку «Малюнок мандала з використанням символів Трипільської культури».

**Висновки:** емпірично підтверджено, що в умовах війни більшість жінок-переселенок потребують психологічної допомоги, мандалотерапія є одним із напрямків ефективної психокорекційної роботи з запитами населення що до опрацювання травматичного досвіду війни. Запропоновані методики можуть бути рекомендовані для використання в комплексних програмах корекції в індивідуальній та груповій роботі з клієнтами.

**Ключові слова:** жінки-переселенки; мандала; методи арттерапії; психокорекція емоційних станів.

**Вступ.** Збереження психічного здоров'я населення України – одне із найважливіших завдань даного етапу переживання повномасштабної війни на території України. Масова вимушена міграція та еміграція зумовлює актуальність питань корекції психоемоційних станів у жінок-переселенок.

Одним із важливих завдань, що стоять перед психологічною наукою є пошук актуальних методів роботи з темами переживання травматичних подій, пошуку та розробці психологічного інструментарію, що буде відповідати параметрам надійності та валідності і в той самий час бути індивідуально нетравматичним для клієнта.

**Мета дослідження:** розробити та адаптувати актуальні техніки мандала для психокорекції емоційних станів у жінок-переселенок.

Виходячи із поставленої мети, нами сформульовані наступні **завдання** дослідження:

- Провести емпіричний аналіз особливостей емоційних станів у жінок-переселенок;
- Розробити нову арттерапевтичну техніку мандала для психокорекції емоційних станів у жінок-переселенок.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження:** аналіз наукової літератури; анкетування; аналіз малюнків при виконанні розроблених корекційних завдань.

**Результати.** Тривалі переживання, що супроводжуються періодичними сильними емоційними реакціями – є особливостями емоційних станів української жінки-переселенки. Перед жінкою постає надскладне завдання одночасного переживання комплексної кризової ситуації – вимушеного переселення як самостійного явища, травматичне переживання війни, втрата житла, адаптація до нових умов життя та піклування про себе та дитину в невідомих нових умовах.

Емоційний стан вимушених переселенців обтяжується ще й наявністю внутрішнього конфлікту між відсутністю позитивної мотивації до переїзду і фізичною неможливістю подальшого перебування в зоні бойових дій. Особливостями даної ситуації є ще й зміна іноді повна зміна соціального оточення, втрата близьких, знайомих та друзів часто не лише в емоційному чи територіальному, а й фізичному плані. Дана ситуація зумовлює виникнення глибокого відчуття самотності.

Дослідниця І.М. Трубавіна відмічає, що «жінкам-переселенкам притаманним є відчуття невизначеності – майбутнього і теперішнього стану, психологічні травми внаслідок того, що люди стали свідками руйнувань та насильства, війни, почуття провини, наявність страху втрати своєї ідентичності, почуття жертвовності та віктимності внаслідок компактного проживання, відчуття – ми – біженці, від нас нічого не залежить, безпорадність, низька самооцінка або агресія, тривога за майбутнє, невиплакані горе і біль, очікування поганого, страх перед змінами, відчуття безпорадності і незахищеності або гнів, агресія: «ми все втратили, нам потрібно допомагати», психологічні труднощі проживання в місцях компактного перебування переселенців, розлучення з домашніми тваринами при поселенні, новий досвід проживання в місцях компактного перебування внутрішньо переміщених осіб. Втрата контролю над своїм психологічним станом, виявом емоцій, емоційним насильством чи замкнутістю, глибокі переживання» (Трубавіна, 2015).

Група дослідників з Харкова, які вивчали психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб встановили, що «незважаючи на заперечення особами, переважна більшість опитуваних характеризується наявністю негативного афекту (43%), а також тривожністю, роздратованістю, неспокоєм, що свідчить про наявність в них нестабільного емоційного стану» (Semikina, Fedchenko, Yavdak, Cheredniakova & Volkova, 2020).

Для аналізу існуючої проблеми, нами було проведено дослідження особливостей наявності глобальної психотравми у жінок-переселенок. В дослідженні брали участь жінки віком від 24 до 55 років. В процесі дослідження ми визначали особливості емоційних станів у жінок, а також специфіку їх соціальної ситуації на момент перетину кордону з Україною. Соціальна ситуація визначалась за наступними показниками: дата виїзду за межі України, компанія, з якою відбувалась евакуація, а також всі супутні характеристики даного процесу (від часу перебування в дорозі до часу перебування на кордоні); наявність чи відсутність житла на території України та на території держави, яка прийняла, наявна освіта та місце роботи, інвалідність, пережите насилля, деякі положення переживання посттравматичного стресового розладу.

За результатами даного дослідження ми отримали наступні результати: 66 % жінок з тих, хто виїжджав з України були з дітьми, 34 % виїжджали без дітей. Час проведений на перед кордоном тривав від 8 годин до 3 діб і залежав від віддаленості дороги (2 – 3 доби добиралися жінки зі Сходу України). 77 % жінок знали куди їдуть, переважно то був виїзд до друзів або родичів. 100 % жінок мали з собою документи та мають в Україні на момент дослідження непошкоджене житло. У 88% опитаних жінок залишилися родичі в Україні, 13 % з яких приймають участь безпосередньо у військових діях. 11 % жінок проживали в поселеннях для біженців і 66 % втратили робоче місце в Україні. 33 % опитуваних не мають вищої освіти і 22 % знають мову країни, в якій перебувають. Також 100 % опитуваних не мають хронічних захворювань. Дані результати представлені в кваліфікаційній роботі здобувача вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр» (Черногод, 2023).

Проводячи аналіз отриманих даних ми не виявили статистичних зав'язків між різними показниками вибірки досліджуваних. Всіх їх об'єднує наявність страху за життя – 100 % вказали наявність загрози життю, і 88 % жінок в якості травмуючого фактора назвали емоційне насильство.

Отже, за результатами проведеного опитування можна зробити висновки, що жінки-переселенки в переважній більшості на момент дослідження перебували в стані пригніченості та безпорадності. Навіть знаходячись поза межами територій, де є загроза військового втручання жінки відчувають втрату опори та відчуття безпеки, прагнуть відчувати спокій, впевненість, безпеку та наповненість.

В той самий час цікавим виявився факт, що жінки-переселенки поставилися негативно до власної участі в подальшій психокорекційній роботі за допомогою поширених методів психотерапії при роботі з травмою, таких як когнітивно-поведінкова терапія, гештальт-підхід. Досліджувані даної групи погодились на подальшу роботу лише в методі арттерапії, що зумовило вибір нами арттерапевтичних методів психокорекції, а саме мандалотерапію.

## ПСИХОЛОГІЯ

**Дискусія.** Одним із ефективних напрямків роботи з емоційними станами, на нашу думку, є використання арттерапевтичних методів. До даної теми ми зверталися у попередніх наших дослідженнях, де було розроблено техніки роботи з емоційними станами у людей за допомогою фототерапії, використанням малюнкових технік із застосування нетрадиційних матеріалів, використання природних матеріалів таких як мушлі, каміння, і багато іншого (Дацун, 2022, 2021). Використання методів арттерапії дає можливість обережного отримання доступу до переживань людини. Цікавим є підхід у використанні малюнкових технік, в даному дослідженні ми пропонуємо розглянути техніки малювання мандал.

При проведенні арттерапевтичних занять є необхідним виконання наступних умов:

- Забезпечення психологічної безпеки всіх учасників процесу (в умовах війни є важливим дотримання умов безпеки як для клієнта, так і для психолога);
- Забезпечення приватності та конфіденційності інформації (особливо це є важливим, коли психолог для власної реклами виставляє фото робіт клієнта не отримавши попередньо на це згоди);
- Забезпечення умов партнерства у стосунках клієнта та психолога (арттерапевтичний процес це не просто створення творчого продукту. Важливою умовою даного процесу є обговорення переживань, асоціацій, рефлексія, а це є можливим лише за умови наявності партнерських стосунків);
- Необмежена свобода вибору образотворчих матеріалів і способів роботи з ними (коли клієнт краще може відчувати що саме йому в конкретний момент терапевтичного втручання краще підходить, викликає яскраві асоціації, дозволяє розкрити рамки творчого процесу);
- Делегування клієнту відповідальності за процес і результат діяльності (при всій зовнішній легкості арттерапевтичного процесу є необхідним дотримання всіх етичних норм та правил ведення психотерапевтичного втручання).

У перекладі з санскриту слово «мандала» означає «коло», «круглий», «сфера». Коло саме по собі має глибокий сакральний сенс: у всіх народів, у всіх світових культурах і релігіях існують зображення в колі. Для української культури також є характерним зображення в колі, які знайшли своє відображення у вишиванках, самчиківському розписі, петриківському розписі, косівських орнаментах, трипільській культурі та ін.

До особливостей мандали відносяться:

- Зовнішнє коло мандали, яке є символічним відображенням особливостей меж Его (їх наявність, чіткість, розірваність ліній кола тощо). Тобто саме через це коло ми можемо бачити відображення особливостей зв'язку із зовнішнім світом, усвідомлення «Я», здатність оберігати свої психологічні кордони;
- Центр мандали, в якому знаходиться відображення Его та цінності, переживання й змістове наповнення актуальної ситуації. Можливі варіанти: – мандала зі зміщеним центром, що свідчить про тенденцію до регресу, інфантильність; – наявність центру характеризує зрілу особистість; – мандала без центру (трансформація особистості та певні особистісні метаморфози); – наявність двох центрів пов'язана з глибокими внутрішніми переживаннями і змінами;
- Зв'язок центру з частинами мандали. Так, по чіткості зв'язку у формі пелюсток, геометричних фігур чи променів можна говорити про низький чи високий рівень психологічної інтеграції, розвиток самосвідомості;
- Ступінь впорядкованості чіткі, добре оформлені образи, символи свідчать про внутрішню організацію, а хаотичність може свідчити про спонтанність чи афект;
- Симетричність – асиметричність мандали, в яких верхня і нижня, ліва і права частини відображають одна одну свідчать про спокій, рівновагу, пасивність та відсутність особистісних змін. Асиметричність вказує на внутрішньо-особистісний конфлікт та певні психологічні трансформації;
- Частини мандали: верхня частина мандали, яка демонструє свідомі психічні процеси особистості, та нижня – несвідомі;
- Структурні елементи та символи мандали: кожен символ і елемент аналізується відповідно до змісту символів та суб'єктивного смислового наповнення: – п'ятикутна зірка символ впевненості та сили, свобода, самовпевненість; – хрест – стан нерішучості та особистісної дезінтеграції, ситуація вибору тощо;

- Переважаюча кольорова гама мандала також може бути свідченням емоційного стану особистості. Наприклад, ахроматичні кольори можуть бути свідченням пасивності чи активності, готовності чи закритості від емоційних переживань та контактів тощо);
- Сміслові навантаження мандала може свідчити про актуальний стан та життєву ситуацію, в якій перебуває опитувана;
- Назва мандал та емоційне реагування на мандалу та ставлення до неї автора.

Пропонуємо до розгляду адаптовану нами програму психологічної корекції емоційних станів у жінок-переселенок, яка була розроблена на основі рекомендованих технік для роботи з певними емоційними станами (Калька & Ковальчук, 2020):

1. Техніка «9 маленьких мандал» - направлена на регуляцію емоцій та почуттів;
2. Техніка «Дві мандала» - дослідження особистісних переживань;
3. Техніка «Намалюй мандалу» - ознайомлення із цілісною картиною, розуміння актуальної життєвої ситуації, визначення перспективних напрямків руху особистості;
4. Техніка «Мандала – Ресурс» - активізація особистісних ресурсів;
5. Техніка «Гармонізуюча мандала» - гармонізація емоційного стану, розширення знань про свій емоційний стан, розвиток здатності виражати свої дійсні почуття.

Загальна інструкція для досліджуваних для виконання всіх технік:

Виберіть момент, коли вам ніхто не буде заважати, можете ввімкнути медитативну музику, закрийте очі і розслабтеся. На аркуші білого паперу намалюйте за допомогою тарілки коло. Не думайте що вам хотілося намалювати, не критикуйте свій малюнок, хай він буде такий, як є. Малюйте так, як ви відчуваєте.

Інструменти та матеріали: папір для малювання акварельними фарбами, шаблон мандала, пензлики, фарби, олівці.

Форма роботи: індивідуальна.

Тривалість (орієнтовна): 20 – 30 хвилин.

Інструкція: Візьміть чистий аркуш білого паперу А4, намалюйте на ньому коло за шаблоном.

*Техніка «9 маленьких мандал»:* для виконання даної техніки діаметр шаблону мандала приблизно 7 см. Клієнту пропонується назвати 9 емоційних станів, які він відчуває в різні моменти життя і розташувати їх за рангом від самих негативних до самих позитивних. Далі пропонується розмалювати мандала в порядку даних емоцій, так як відчувається.

Наступним етапом пропонується намалювати велике коло і розмістити маленькі мандала в ньому.

Після виконання роботи пропонується відповісти на ряд запитань: Подивись на композицію з мандал, які відчуття та емоції у вас виникають? Які мандала більш яскраві, а які менше? А як така яскравість з малюнку емоцій проявляється в вашому житті? Яка мандала Вам найбільше подобається, а яка найменше? Якщо велику мандалу розглядати як поле вашого життя, в якій його зоні зараз знаходитесь Ви? Як Ви там себе почуваете? А в яку зону хотілося б перейти?

*Техніка «Дві мандала»:* Клієнту пропонується намалювати дві мандала. Діаметр кола може бути різним, пропонується вибрати такий діаметр, як відчувається на даний момент. Перша мандала «Я до евакуації», жінка сама вибирає який період часу до евакуації вона хоче зобразити. Друга мандала «Я зараз».

Після виконання малюнків пропонується дати відповідь на запитання: Які емоції, відчуття та переживання викликають ці мандала? Чим дані мандала схожі, а в чому їх відмінність? Як би мандала могли розмовляти, про що вони б нам розказали? Яким чином ці мандала взаємодіють одна з одною? Що хотілося б змінити в цих мандалах, а що залишити?

*Техніка «Намалюй мандалу»:* знайти центр кола і від нього починати малюнок мандала. Дана мандала не буде мати повної теми для малювання. Вона – поле для переживання емоцій таких як є, які будуть виникати в процесі малювання.

Після виконання малюнка пропонується визначити верх та низ мандала, дати назву отриманій мандалі. Далі пропонується відповісти на декілька питань: Про що ця мандала? Яку історію вона розказує? Що символізує її назва? Які емоції, відчуття та переживання виникали в процесі створення мандала, а які виникають про її спогляданні?

*Техніка «Мандала – Ресурс»:* пропонується намалювати мандалу ресурсу. Основною вимогою для створення ресурсної мандала є симетрія та гармонія. Пропонується намалювати мандалу без конкретного сюжету, але із застосуванням правил циклічності і структурності елементів.

## ПСИХОЛОГІЯ

Після створення малюнка пропонується обговорення: Про що ця мандала для Вас? Які емоції, відчуття та переживання виникали у Вас в процесі малювання? Якби у нас була можливість розмістити цю мандалу де завгодно, як думаєте, яке місце підійшло для неї найкраще?

Техніка «Гармонізуюча мандала»: основним елементом даної мандала – намальовані відкриті двері в середині малюнку. Можна запропонувати клієнтові розмалювати вже готову мандалу, але цікаві варіанти мандал можна отримати, коли клієнт сам малює двері. В обговоренні слід звернути увагу на питання куди чи звідки ведуть ці двері.

Крім запропонованих технік ми розробили власну техніку «Малюнок мандала з використанням символів Трипільської культури». Дана техніка базується на загальних принципах малювання мандала. В якості стимульного матеріалу пропонується використовувати символи Трипільської культури (Паламарчук & Андрієвський, 2005). Для музичного супроводу процесу малювання мандала рекомендуємо використовувати старовинні українські мелодії, а також мелодії, що виконані на народних українських інструментах.

Техніка «Малюнок мандала з використанням символів Трипільської культури». Мета роботи: Гармонізація емоційного стану, відновлення власної ідентичності, пошук ресурсу в площині стародавньої культурної спадщини.

Інструменти та матеріали: папір для малювання акварельними фарбами, шаблон мандала, пензлики, фарби, записи мелодій для музичного супроводу, зразки символів Трипільської культури.

Форма роботи: можливе застосування як в індивідуальній, так і в груповій роботі.

Тривалість (орієнтовна): 30 – 40 хвилин.

Інструкція: Візьміть чистий аркуш білого паперу А4, намалюйте на ньому коло за шаблоном. Розгляньте зразки символів Трипільської культури. Виберіть ті символи, на які ви звернули увагу, з якими хотілося б сьогодні попрацювати.

Зразки запропонованих орнаментів представлено на рисунку 1.



Рис. 1. Приклад символів Трипільської культури

Намалюйте малюнок в колі, використовуючи обрані символи. Елементи можна розташовувати в колі так, як ви відчуваєте – вони можуть бути розташовані лише в одному місці, повторюватись, або циклічно розташовуватись по колу. Немає правильних чи не правильних малюнків. Малюйте так, як ви це відчуваєте.

Після завершення малюнку спробуйте дати значення символам, які ви використовували. Орієнтуючись на запропоновані значення розкажіть, про що ваша мандала, що вона символізує? Як ви відчували себе під час малювання? Які емоції, відчуття, переживання виникали у вас? Які емоції, відчуття, переживання є зараз?

Іншим варіантом виконання даної техніки є малювання двох мандал. Одна із яких є мандала негативних емоцій, інша – ресурсна мандала.

Інструкція для виконання: із запропонованих елементів Трипільських орнаментів вибрати ті, які найбільше відповідають Вашій негативній емоції і ті, які є найбільш ресурсними. Намалюйте дві мандали, використовуючи вибрані елементи.

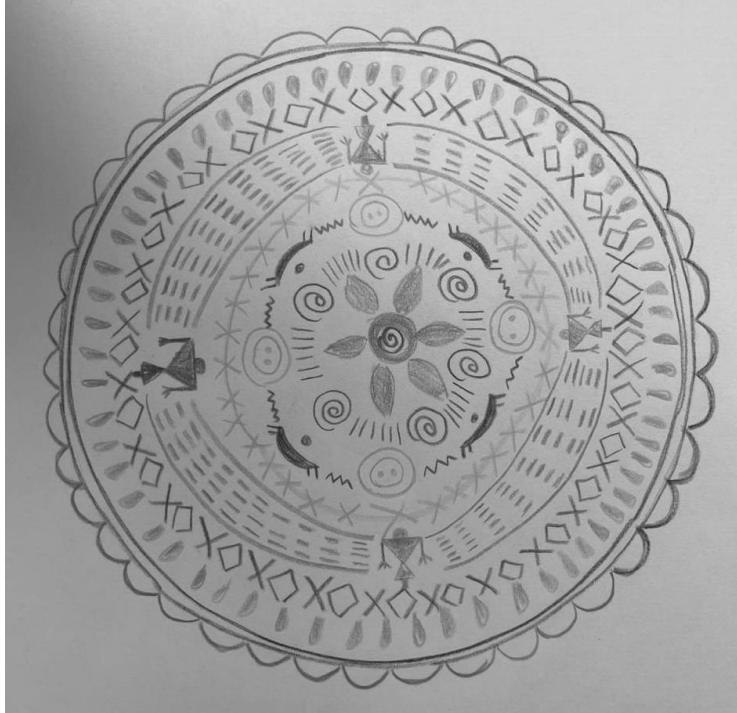


Рис.2. Ілюстрація до техніки «Малюнок мандали з використанням символів Трипільської культури»

Після завершення роботи пропонується обговорення: які емоції, відчуття та переживання виникали при створенні мандал? Яку мандалу малювати було легше, а яку складніше? Якби у Вас була можливість розмістити ці мандали де завгодно, де б було місце кожної з них?

Техніка апробована за участі магістрантів, аспірантів та викладачів Національного авіаційного університету. Дана техніка «Малюнок мандали з використанням символів Трипільської культури» є однією з технік, що застосовується в програмі корекції емоційних станів у жінок-переселенок.

**Висновки.** За результатами проведеного дослідження було зроблено такі висновки. На основі емпіричного дослідження підтвердилася висунута нами гіпотеза, що жінки-переселенки не залежно від особливостей соціальної ситуації та умов перетину кордону відчувають себе пригнічено та безпорадно і потребують психологічної корекції емоційних станів.

Умови роботи з населенням під час воєнного стану потребують пошуку та розробки нових простих і в той самий час ефективних технік роботи. Арттерапевтичні техніки із застосування малюнку мандала є ефективними для використання при психокорекційній роботі з емоційними станами жінок-переселенок. Розроблена нами техніка «Малюнок мандали з використанням символів Трипільської культури» може бути рекомендована до застосування в корекційних психологічних програмах по корекції емоційних станів у населення.

Перспективою подальших досліджень є адаптація до застосування техніки «Малюнок мандали з використанням символів Трипільської культури» для різних верств населення, що постраждало внаслідок війни.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Дацун, О. & Главінська, Е. (2022). Особливості використання коучингових асоціативних карт в арттерапії. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: Збірник наукових праць*, Київ, 74-80.

Дацун, О.В. & Демченко, Н.І. (2022). Особливості профілактики емоційного вигорання викладачів засобами арттерапії в умовах війни. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: Збірник наукових праць*, Київ, 108-114.

## ПСИХОЛОГІЯ

Дацун, О.В. (2021). Технологія застосування морських камінців як матеріалу для арт-терапії. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти*. Київ, 22.

Калька, Н. & Ковальчук, З. (2020). Практикум з арт-терапії: *навч.-метод. посібник*. Ч. 1. Львів, 232 с.

Паламарчук, Є. & Андрієвський, І. (2005). Зорі Трипілля. Вінниця. Доступно за URL: [https://bohdan.com.ua/blog/trypillya\\_ukrainian\\_vector\\_ai\\_eps/](https://bohdan.com.ua/blog/trypillya_ukrainian_vector_ai_eps/)

Трубавіна, І.М. (2015). Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 434-446.

Semikina, O.Y., Fedchenko, V.Y., Yavdak, I.O., Cheredniakova, O.S., & Volkova, S.O. (2020). Особливості емоційного стану у внутрішньо переміщених осіб. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. Доступно за URL: <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2020-13-03>

Черногод, Р.С. (2023). Особливості застосування арттерапії для профілактики ПТСР у жінок-переселенців. *Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія»*. Національний авіаційний університет, Київ, 59 с.

## REFERENCES

Datsun O., & Hlavinska E. (2022). Osoblyvosti vykorystannia kouchynhovykh asotsiatyvnykh kart v artterapii [Features of using coaching associative cards in art therapy]. *Visnyk Natsionalnoho aviatsiinoho universytetu. Serii: Pedagogika. Psykholohiia: Zbirnyk naukovykh prats*, Kyiv, 74-80.

Datsun O.V., & Demchenko N.I. (2022). Osoblyvosti profilaktyky emotsiinoho vyhorannia vykladachiv zasobamy artterapii v umovakh viiny [Features of prevention of emotional burnout of teachers by means of art therapy in war conditions]. *Visnyk Natsionalnoho aviatsiinoho universytetu. Serii: Pedagogika. Psykholohiia: Zbirnyk naukovykh prats*, Kyiv, 108-114.

Datsun, O.V. (2021). Tekhnolohiia zastosuvannia morskykh kamintsiv yak materialu dlia art-terapii [The technology of using sea stones as a material for art therapy]. *Aktualni problemy vyshchoi profesiinoi osvity*, Kyiv, 22.

Kalka, N. & Kovalchuk, Z. (2020). Praktykum z art-terapii [Practicum on art therapy]: *навч.-метод. посібник*. Ч. 1. Lviv, 232 s.

Palamarchuk Ye. & Andriievskiy I. (2005). Zori Trypillia [Zori Tripillia]. Vinnytsia. Dostupno za URL: [https://bohdan.com.ua/blog/trypillya\\_ukrainian\\_vector\\_ai\\_eps/](https://bohdan.com.ua/blog/trypillya_ukrainian_vector_ai_eps/)

Trubavina, I.M. (2015). Problemy vnutrishno peremishchenykh osib v Ukraini yak osnova sotsialno-pedahohichnoi roboty z nymy [Problems of internally displaced persons in Ukraine as a basis for socio-pedagogical work with them]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*. Sumy, 434-446.

Semikina, O.Y., Fedchenko, V.Y., Yavdak, I.O., Cheredniakova, O.S., & Volkova, S.O. (2020). Osoblyvosti emotsiinoho stanu u vnutrishno peremishchenykh osib [Peculiarities of the emotional state of internally displaced persons]. *Psykhiatriia, nevrolohiia ta medychna psykholohiia*. Dostupno za URL: <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2020-13-03>

Chernohod, R.S. (2023), Osoblyvosti zastosuvannia artterapii dlia profilaktyky PTSR u zhinok-pereselentsiv [Peculiarities of the use of art therapy for the prevention of PTSD in migrant women]. *Dyplomna robota na zdobuttia osvitnoho stupenia bakalavra spetsialnosti «Psykholohiia»*, Natsionalnyi aviatsiinyi universytet, Kyiv, 59.

**Datsun O., Chernohod R.**

### FEATURES OF THE APPLICATION OF THE MANDALA TECHNIQUE IN THE PSYCHOCORRECTION OF EMOTIONAL STATES IN MIGRANT WOMEN

#### Abstract

*The article considers one of the actual scientific and practical problems of modern psychological science – the application mandala technique in psychocorrective work with women who became forced refugees due to the war. Peculiarities of the psychological state of the resettled women require the search for new techniques of corrective work, adaptation of existing ones to the conditions of exposure to constant stress factors of war. **The purpose** of the study: to develop and adapt actual mandala techniques for psychocorrection of emotional states of migrant women. The following **research methods** were used to solve the set tasks: analysis of scientific literature; survey; analysis of products of activity of pupils at performance of the developed corrective tasks. **Results:** based on the study of the emotional states of*

migrant women, we determined that the majority of women who left Ukraine with their children fell emotional stress continuously through the war in the country, but also because of their own war that is happening inside. To achieve this goal, we developed a series of techniques based on working with the mandala, which were included in the psychocorrective program of working with migrant women. **Conclusions:** it is empirically confirmed that in the conditions of war, the majority of migrant women need psychological help. The mandala therapy is one of the directions of effective psychocorrective work with the population's requests to process the traumatic experience of war. The proposed methods can be recommended for use in complex programs of correction in individual and group work.

**Keywords:** migrant women; mandala; methods of art therapy; prevention of emotional burnout among teachers; psychocorrection of emotional states.

DOI

УДК 173.5-058.836.2-055.52:347.627.2(045)

А. Козлова

## ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ БАТЬКАМИ ШЛЮБНО-РОЗЛУЧНОГО ПРОЦЕСУ У СІМЕЙНИХ СПОРАХ

### Резюме

У статті проводиться теоретичний та емпіричний аналіз дослідження особливостей переживання та поведінки батьків при розлученнях у сімейних спорах пов'язаних із вихованням дитини.

**Мета дослідження.** Виявити специфіку переживання батьками розлучень, зміни їх поведінки внаслідок судового процесу з метою розуміння, яким чином це впливає на психоемоційний стан та розвиток дитини в таких умовах задля забезпечення її найкращих інтересів. **Результати.** У процесі дослідження було проаналізовано ряд важливих рішень Верховного суду України, рішень Європейського суду по правам людини (ЄСПЛ), в основі яких визначені, що саме є найкращими інтересами дитини у сімейних спорах, виявлено специфіку шлюбно-розлучного процесу у сімейних спорах, а саме: через які стадії розуміння необхідності розлучення та неможливості продовження стосунків проходять батьки, які стадії емоційних переживань проходять батьки у розлученні, наявність та рівні конфліктності розлучного процесу, що суттєво впливає на поведінку батьків і відповідно змінює фокус їх уваги з виховного процесу на судовий, стратегії поведінки батьків у судовому процесі, а також стадії переживання судового процесу у сімейних спорах.

**Висновки.** За результатами проведеного дослідження було виявлено наявність надмірного навантаження на психічну діяльність батьків, що пов'язано з: процесом розпаду подружніх стосунків, особливостями переживання розлучення, стадіями переживання судового процесу, в якому в батьків формуються моделі поведінки «нападу» та «захисту», специфіку реалізації власних потреб у судовому процесі та ступеню конфлікту пов'язаного із участю у вихованні дитини. В результаті це призводить до негативного впливу на дитину, в тій частині, що судовий процес стає частиною життя дитини, унеможливлення забезпечити сприятливе середовище для виховання та розвитку дитини.

**Ключові слова:** визначення місця проживання; найкращі інтереси дитини; переживання судового процесу; розлучення, сімейні спори.

**Вступ.** Правова система держави щодо спорів у вихованні та визначенні місця проживання дитини має бути направлена на надання допомоги сім'ям у вирішенні спірних питань та визначення найкращих інтересів дитини. Так би мало бути, проте є кілька але.

Фокус номер один — невидимість інтересів дитини у процесі розірвання шлюбу. Розірвання шлюбу або розлучення, де-факто напряму дотичне до визначення місця проживання дитини та до її виховання, а де юре — це питання в процесі розірвання шлюбу в судовому порядку за позовом одного з подружжя, може навіть не підніматися. Тобто, дитина в таких справах може бути невидимою, а відповідно її інтереси можуть бути не враховані.