

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-5>

**Калька Наталія Миколаївна,**

старший викладач кафедри практичної психології,  
Інститут управління, психології та безпеки  
Львівського державного університету внутрішніх справ,  
вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6989-4909>

**Кузьо Любов Іванівна,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри іноземних мов та культури фахового мовлення  
факультету № 2,  
Інститут з підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції  
Львівського державного університету внутрішніх справ,  
вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1554-3262>

## СТАТЕВО-ВІКОВИЙ АСПЕКТ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ В УКРАЇНІ: АРТТЕРАПЕВТИЧНА ТЕХНІКА «ЧОРНИЙ КВАДРАТ»

***Анотація.** У статті здійснено кількісний та якісний аналіз результатів використання арттерапевтичної техніки «Чорний квадрат» з метою інтерпретації емоційних переживань учасників, відображених у створених ними малюнках. В рамках даного дослідження використовувалася арттерапія як метод для визначення і аналізу негативних емоцій та їхнього інтенсивного прояву під час війни.*

*Основним об'єктом дослідження була арттерапевтична техніка «Чорний квадрат», що полягає у створенні малюнку чорного квадрата з метою виявлення та аналізу емоційних станів особи. Аналіз включав якісну оцінку використаних символів, кольорів, розміру та заштрихованості малюнка, а також кількісну характеристику емоційних переживань.*

*Згідно з отриманими результатами встановлено, що існують статистично значущі відмінності між емоційними переживаннями чоловіків та жінок. Чоловіки виявили більшу силу та інтенсивність негативних емоційних станів, відображених у малюнках. Водночас жінки проявили здатність легше впоратися з нестійкими емоційними станами та перетворити їх на позитивні або нейтральні, що підтверджується вибором домінуючих кольорів, їхньою символікою та назвами.*

*Додатково було проаналізовано вплив вікового фактору на емоційні переживання. Виявлено, що молоді особи відзначаються більшою експресивністю, динамікою емоцій та потребою у зміні негативних емоцій на позитивні, що відображається у великій кількості використаних кольорів на малюнках. Зрілі особи, натомість, виражають більшу зосередженість на негативних станах, їх раціоналізацію та потребу у зміні, що виявляється у меншій кількості використаних кольорів чи навіть у залишенні чорного кольору незмінним.*

*Загалом, дослідження підтверджує наявність різниці в емоційних переживаннях між чоловіками та жінками, а також віковими групами. Особливості прояву негативних емоцій можуть бути пов'язані зі статевими та віковими аспектами, а також індивідуальними стратегіями впорядкування з емоційними станами в умовах війни.*

***Ключові слова:** емоційні переживання, війна, негативні емоції, стрес, стресфактор, чорний квадрат, особистісні ресурси.*

**Kalka Nataliia, Kuzo Liubov. Age-related and sex aspects of emotional experiences in the context of military aggression in Ukraine: art therapy technique “Black Square”**

***Abstract.** The present article undertakes a comprehensive examination involving both quantitative and qualitative analyses concerning the utilization of the art therapy technique «Black Square» in the context of interpreting the*

*emotional experiences of participants as manifest within their generated drawings. The investigation employs art therapy as a methodological approach to discern and scrutinize the manifestations of negative emotions, along with their pronounced intensity, during periods of wartime.*

*Central to this study is the art therapy technique denoted as the «Black Square», a creative process involving the formation of a drawing featuring a black square. This technique serves as a means to unveil and scrutinize the emotional states of individuals. The analytical process encompasses an evaluative appraisal of the employed symbols, colors, dimensions, and shading present within the drawings, paralleled by a quantifiable explication of the emotional encounters.*

*The analysis yields noteworthy differentiations pertaining to the emotional experiences of male and female participants. Males exhibit a proclivity towards more potent and intensified negative emotional states as conveyed through the drawn depictions. Conversely, females display a heightened adeptness at managing transient emotional states, effecting their conversion into positive or neutral manifestations. This conclusion is underpinned by the selection of prevailing hues, their inherent symbolism, and appellations.*

*In tandem, an investigation into the influence exerted by the variable of age on emotional experiences has been undertaken. Evidently, the younger demographic manifests a proclivity for heightened expressiveness, dynamic emotional flux, and an inclination towards transforming detrimental emotional states into positive equivalents – a reality reflected through the extensive utilization of a diverse color palette in their drawings. On the contrary, mature individuals exhibit an increased concentration on negative states, their rationalization, and a desire for transformation, as underscored by a diminished use of colors or the perpetuation of the unaltered black.*

*Collectively, this study substantiates the existence of discernible disparities in emotional experiences across gender and age categories. The distinctive articulation of negative emotions can be attributed to gender-related dynamics, age-related variations, as well as personal strategies for managing emotional states during periods of conflict.*

**Key words:** *emotional experiences, war, negative emotions, stress, stressor, black square, personal resources.*

**Вступ.** Впродовж періоду інтенсивного вторгнення ментальний стан українського населення, включаючи психоемоційну сферу, стоїть перед постійними випробуваннями. Перебуваючи в стані психоемоційної нестабільності, викликаній низкою негативних факторів, таких як втрати, тривала війна, невизначеність, ракетні загрози та постійний потік тривожних новин, особисті переживання стосовно рідних та близьких створюють змінливий ландшафт емоційних станів. Спектр цих станів варіюється від страху, гніву та розгубленості до апатії, байдужості, суму та розчарування. Відзначається, що в умовах непередбачуваних обставин, які стали нашою реальністю, такі емоційні реакції є типовими і раціональними.

Зазначається Т. Титаренко, що довготривалий та руйнівний стресор війни має вагомий вплив, який впливає не лише на учасників бойових дій, але й відзначається як джерело постійних негативних переживань у цивільного населення. Відтак можна стверджувати, що практично кожна особистість стикається із «емоційною турбулентністю», що асоціюється з різкими змінами емоційних станів. Звичайно, такі коливання можуть включати розгубленість, тривогу, страх, гнів, перехідні моменти ейфорії, апатію та депресивні стани [4].

Виокремлюється, що різкі коливання в емоційних станах прямо пов'язані зі сталою очікуваністю завершення конфлікту. Зокрема, після позитивних новин може виникати ейфорія, яка загрожує перетворитися на відчай та песимізм, глибоко занурюючи людину в емоційний стан депресії. На тлі цього, постійна тривога, стрес і страх виступають як постійний фон для розвитку негативних переживань. Ці фактори зазначаються як виснажливі для психіки, перешкоджаючи раціональним і конструктивним діям в адаптації до складних життєвих обставин та ситуацій.

На тлі вторгнення та інтенсивності військових дій важливою стає послідовна фаза стабілізації, яка веде до адаптації особистості до нової реальності і усвідомлення невизначеності ситуації в умовах воєнного конфлікту. Однак неабияка значущість приділяється внутрішньому елементу – розвитку унікальної установки особистості, яка володіє великою адаптаційною потужністю. Ця установка передбачає важливість не лише виживання, але й уміння жити в умовах війни, адаптуючись до непередбачених умов на тривалий термін.

В даному контексті ключовим завданням особистості є пошук внутрішнього резерву, підтримання балансу та відновлення психологічного

стану, що дозволяє реалізувати здатність «не думати емоціями» та ефективно діяти у відповідь на зовнішні виклики.

Р. Мороз у своїй науковій діяльності підкреслює, що допомога у пошуку необхідних психологічних ресурсів та забезпечення психологічної підтримки має велике значення для підтримання емоційної рівноваги осіб, які безперервно стикаються з військовими подіями. Це сприяє відновленню та стабілізації психологічного стану і допомагає реагувати більш адекватно на непрості ситуації, пов'язані з військовим конфліктом. Загалом, під час військових подій, особливо в умовах тривалої неспокійності, особистість стикається з великою кількістю психоемоційних викликів. Раціональне та виважене управління емоціями та адаптація до непередбачуваних ситуацій виявляються ключовими аспектами для забезпечення психологічної стійкості та ефективної функціонування під час військових дій [3, с. 296].

Отже, в контексті військових дій вирішальним завданням стає ефективна обробка та прийняття емоцій. Це сприяє стабілізації психічного стану і готовності індивіда реагувати на виклики військового конфлікту. Контроль емоційних виявів відіграє важливу роль у формуванні ефективних стратегій реагування на щоденні події, сприяючи налагодженню внутрішньої сили та впевненості. Внаслідок цього посилюється самостійність від зовнішнього впливу позитивно впливає на психологічний стан, розвивається професійний та особистісний потенціал.

Матеріали та методи. У методологічній частині дослідження було залучено 60 учасників (28 жінок та 32 чоловіка). Вік досліджуваних коливався в межах від 20 до 60 років (20–30 років – 21 особа, 31–40 років – 16 осіб, 41–50 років – 13 осіб, 50+ – 9 осіб). Процес дослідження тривав від жовтня 2022 року до травня 2023 року. Для діагностики негативних переживань та виявлення ресурсів була використана техніка В. Назаревича «Чорний квадрат». Ця методика націлена на саморегуляцію негативних емоцій та активацію особистісних резервів [1, с. 73].

Учасникам дослідження було дано наступні інструкції: «На аркуші паперу формату А4 намалуйте чорний квадрат, який відобразить всі ваші негативні переживання та аспекти життя, які вас не влаштовують. Далі (за бажанням) додайте будь-які елементи. Основна мета – зробити так, щоб отриманий малюнок максимально вас задовольнив». Після цього досліджуваним було запропоновано відповісти на такі запитання:

- Які емоції викликає у Вас малюнок чорного квадрата?
- Які елементи Ви додали?
- Що вони означають для Вас?
- Як це пов'язано з реальним життям?
- Що змінилося у сприйнятті малюнка?
- Які емоції, почуття та думки виникають коли Ви дивитесь на трансформацію малюнка?

У процесі кількісного та якісного аналізу та інтерпретації отриманих результатів (малюнків) виокремлено критерії наведені у таблиці 1.

Враховуючи вищевказані параметри, ми мали можливість виконати повноцінний якісний аналіз створених малюнків чорного квадрата, де вдалося докладно охарактеризувати глибинні аспекти психоемоційних станів досліджуваних осіб.

Результати. В процесі ретельного якісного аналізу малюнків чорних квадратів були виявлені статеві та вікові особливості зображених зображень, а також встановлені загальні закономірності, що характеризують зображення в межах досліджуваної вибірки.

Згідно зі здобутими результатами, можна виділити, що у більшості респондентів чорний квадрат мав середній розмір (48%). Це факт свідчить про існування негативних емоційних переживань помірної та низької інтенсивності серед досліджуваних. Ця тенденція свідчить про здатність осіб до емоційної саморегуляції та оволодіння навичками психологічної стійкості, незважаючи на постійний стресовий фактор військових подій (див. рис. 1).

Щодо розміщення, то більшість малюнків чорного квадрата розміщено по центру аркуша (43%), у верхній його частині (20%) та лівій стороні (27%), (рис. 2).

Таблиця 1

## Основні критерії для аналізу арттерапевтичної техніки «Чорний квадрат»

№ з/п	Критерії	Характеристики
1.	Розмір квадрата	малий, середній, великий
2.	Розміщення	центр аркуша, верхня частини аркуша, нижня частина аркуша, ліва сторона аркуша, права сторона аркуша
3.	Просторовість	плоска фігура, об'ємна фігура
4.	Заштрихованість квадрата	відсутня-присутня
5.	Сила натиску	легка, помірна, сильна
6.	Назва малюнка	наявна – відсутня, позитивна-негативна тощо
7.	Емоції до малювання	позитивні – негативні – нейтральні
8.	Емоції після завершення малюнку	позитивні – негативні – нейтральні
9.	Зміна малюнку	відсутня-присутня
10.	Наявність додаткових символів	кількість символів, характеристика символів
11.	Домінуючі кольори	основні особливості доданих кольорів, окрім чорного
12.	Цілісність створеної картини	цілісна-нецілісна



Рис. 1. Величина чорного квадрата

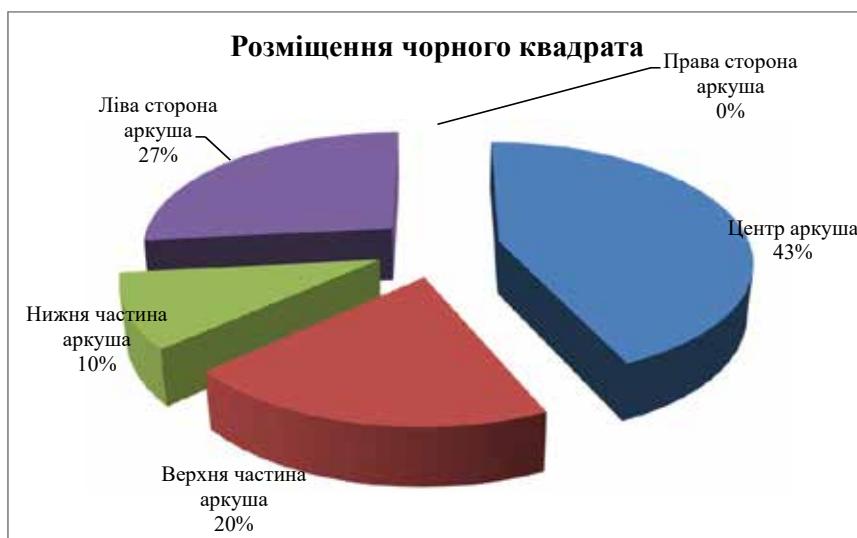


Рис. 2. Розміщення чорного квадрата

Узагальнюючи, виявлена особливість розміщення чорного квадрата на аркуші вказує на різноманітні аспекти обробки емоцій. Це свідчить про здатність особистості свідомо виявляти, розрізняти та управляти власними емоціями. Позиція квадрата у лівій частині аркуша (зона минулого) може вказувати на фокус негативних емоцій на минулі події. Це може вказувати на спроби витіснити або заперечити такі емоції, однак такий підхід не уникає необхідності усвідомлення та вираження цих емоцій через певні методи.

Також важливо зазначити, що відсутність розміщення чорного квадрата у правій частині аркуша (зона майбутнього) не обов'язково свідчить про відсутність негативних переживань щодо майбутнього. Скоріше, це може вказувати на невизначеність та плутаність у плануванні та перспективах, що може бути обумовлене впливом військового конфлікту.

Підсумовуючи інші характеристики малюнків, варто відзначити, що більшість фігур чорного квадрата мали плоский характер, з середнім рівнем заштрихованості або її відсутністю, а також з середньою силою натиску. Багато з малюнків не мали назви, однак цілісність малюнку виявлялася через додавання кольорів та символів, що призвело до зміни значущості та змісту малюнка.

Також важливим аспектом є динаміка емоційних переживань під час малювання. Більшість респондентів демонстрували зміну негативних або нейтральних емоцій на позитивні або нейтральні під час створення малюнку (див. рис. 3).

Слід відзначити, що більшість емоцій перейшла у нейтральний діапазон, і виявився значний спад вираженості негативних емоцій, що свідчить про наявність внутрішніх ресурсів для пошуку та регуляції власних емоційних станів серед досліджуваних. Незважаючи на постійний досвід негативних емоцій, таких як страх, гнів, злість, сум та розпач, в досліджуваних присутній ресурсний потенціал, що сприяє регуляції інтенсивності вияву цих негативних емоційних станів.

Важливо розглянути особливості зображення чорних квадратів у чоловіків та жінок у даній вибірці. Варто відзначити, що «чоловічі» чорні квадрати, як правило, характеризуються монохромною гамою або додаванням одного кольору. Зображення зазвичай трансформується у геометричну фігуру або додаванням кількох простих елементів (рис. 4).

Варто зазначити, що чоловіки схильні до заштриховування та замальовування чорного квадрата, що вказує на інтенсивність та силу

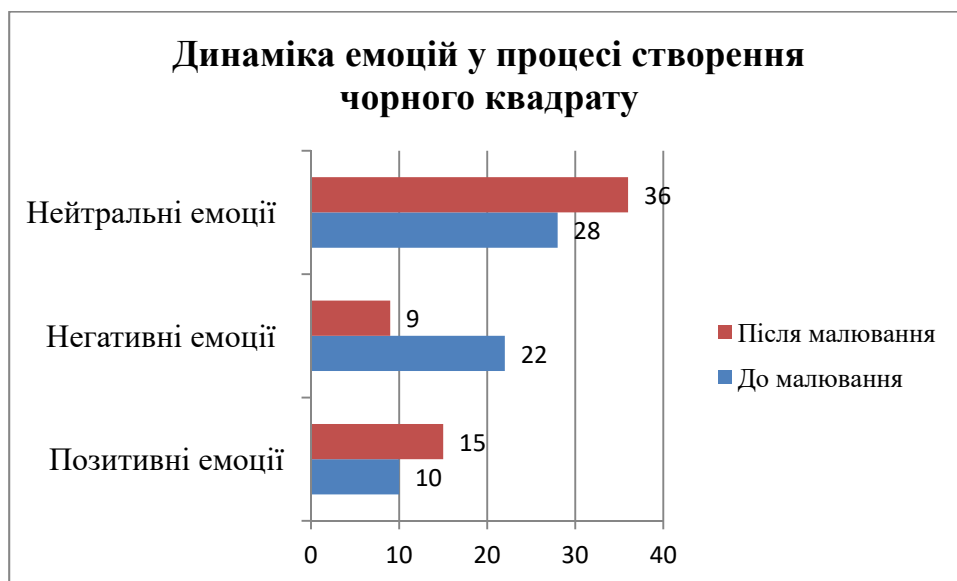


Рис. 3. Динаміка емоцій



Рис. 4. Малюнки чорного квадрата (чоловіки)



Рис. 5. Малюнки чорного квадрата (жінки)

переживань, зосередженість на них і в той же час відсутність бажання виражати ці емоційні стани або ж шукати ресурси для переробки негативних емоцій.

Поряд з цим «жіночі» малюнки чорних квадратів (рис. 5) демонструють різноманітну кольорову гаму, і вони уникають використання чорного кольору. Крім того, на малюнках жінок спостерігаються символи, які можуть свідчити про бажання і активний пошук зовнішніх та внутрішніх можливостей для того, щоб «забарвлювати» своє життя емоційно. Такі символи можуть вказувати на прагнення активно впливати на власний емоційний стан і активно знаходити способи позитивного перетворення негативних емоційних станів.

Ці спостереження вказують на істотні різниці у способах вираження та перетворення емоційних переживань у чоловіків та жінок, які можуть бути пов'язані зі статевими та соціокультурними відмінностями у сприйнятті та вираженні емоцій.

Кількість кольорів та наявні символи є підтвердженням усвідомлення ресурсу та потреби у безпеці, відпочинку та відновленні. У свою чергу назви малюнків жінок вказують на оптимістичне та позитивне налаштування цієї частини вибірки.

У процесі аналізу малюнків жінок варто відзначити відсутність штрихування та замальовування квадратів, а розміщення всередині або поза квадратом символів (дерево, сонце, квітка, море, птахи, трава, сім'я, дитина, яскравий колір), що вказують на ресурсні стани та здатність до емоційного балансу та особистісну здатність конвертувати негативні емоції у позитивні.

Таким чином, на основі отриманих результатів використання даної техніки можна підсумувати, що у важливих емоційних переживаннях, спричинених складними життєвими ситуаціями, пов'язаними з війною, спостерігаються статеві відмінності. Чоловіки мають тенденцію утримувати та приховувати свої негативні емоції, іноді навіть посилюючи

їх, тоді як жінки виявляють динамічність у перетворенні негативних станів на позитивні завдяки їхній здатності до емоційної регуляції та активного пошуку ресурсів.

Щодо вікових особливостей досліджуваної вибірки, також виокремлюються певні тенденції. Особам у віковому діапазоні 20–30 років властивий яскравий прояв інтенсивних негативних переживань, а також їх трансформація у позитивні (рис. 6). Таким чином, малюнки представників цієї вікової групи характеризуються «яскравістю та живістю». Незважаючи на те, що емоції, які передували малюванню чорного квадрата, описувалися як «негативні», у більшості випадків вони перетворювалися на нейтральні або позитивні під час процесу малювання.

Отже, проведений аналіз вказує на присутність різних стратегій вираження та перетворення емоційних станів в залежності від статі та вікової групи, що може бути обумовлене соціокультурними та індивідуальними

особливостями в сприйнятті та реагуванні на емоційний дисбаланс під час війни.

Помітно, що на цих та інших малюнках зображено кольори та символи, які транслюють радість та повноту життя, енергію, внутрішню силу, бажання змін та віру у себе та зміни (квіти, червоний, жовтий, зелений кольори).

Якщо окреслити тенденції зображення малюнків чорного квадрата у осіб 31–40 рр., то чітко вираженими є віра у власні ресурси, опора на цінності, серед яких родина, сім'я та діти, а також швидка зміна чорного квадрата на іншу картину, яка є цілісною та вказує на внутрішню гармонійність, володіння копінг-стратегіями для подолання кризових ситуацій та особистісну зрілість (рис. 7).

Проте варто відмітити, що особам цієї вікової категорії властиве глибоке розуміння та усвідомлення всіх складнощів ситуації, тому емоційні стани переважно змінювалися від негативних



Рис. 6. Малюнки чорного квадрата (особи віком 20-30 рр.)

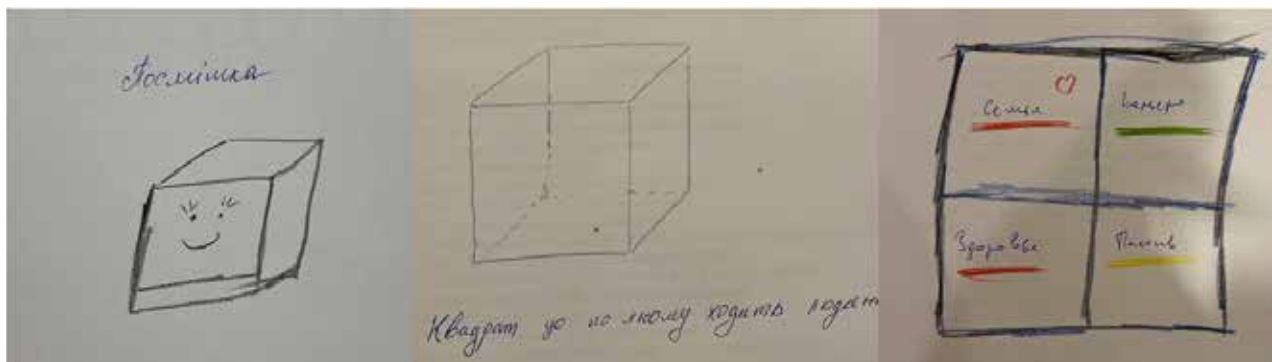


Рис. 7. Малюнки чорного квадрата (особи віком 31–40 рр.)



до нейтральних. Це обумовлено їхнім баченням усіх викликів та труднощів, пов'язаних із війною, а також пошуку важких рішень в цих умовах.

Серед основних особливостей, які виявилися у малюнках чорного квадрата осіб старше 40 років, можна виділити заштрихованість або замальованість квадрата. Однак поруч з цим спостерігається наявність символів, що свідчать про потребу у внутрішньому відновленні та прагнення визначити майбутнє, яке повинно бути якісно відмінним від теперішнього або минулого. Це виразно відображають символи, такі як дерево, трава, ґрунт, небо, квіти, міст, що свідчать про потребу у змінах, прагнення до нового та багатого життя, розвиток внутрішньої сили та стійкості. Також спостерігаються елементи чекання, надії та очікування на краще майбутнє.

Відмінності в емоційних виявах через малюнки чорного квадрата у різних вікових групах свідчать про індивідуальний спосіб сприйняття та адаптації до війни, а також можуть вказувати на різні емоційні стратегії та потреби у переживаннях та регулюванні емоційних станів у різних етапах життя [2, с. 140–146] (рис. 8).

Щодо осіб у віці 50+ спостерігалось більш спрощене зображення чорного квадрата, де практичного додано один колір або ж один елемент, часто особи у малюванні використовували виключно чорний колір, що може вказувати на зосередженість на негативних переживаннях, відчуття труднощів вирішення актуальної ситуації та відсутність розуміння ефективних шляхів мінімізації негативних емоційних переживань (рис. 9).



Рис. 8. Малюнки чорного квадрата (особи віком 41–50 рр.)

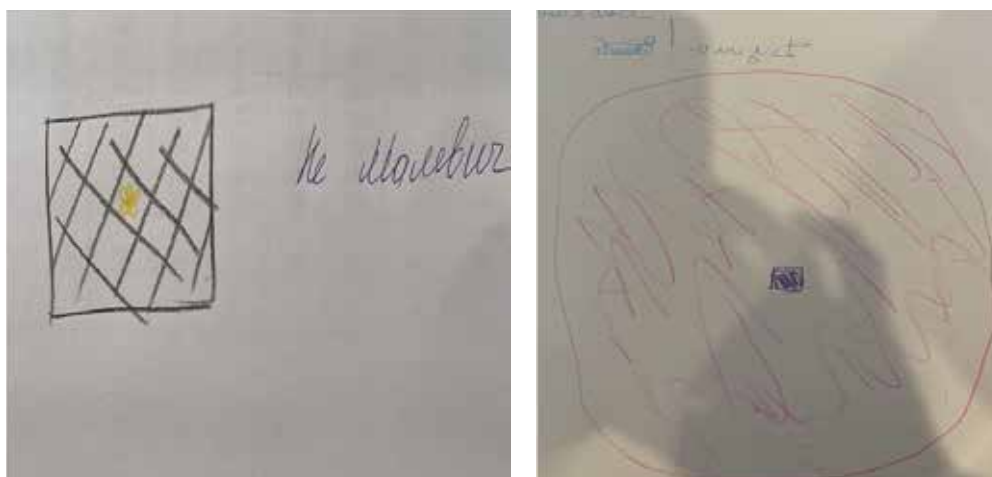


Рис. 9. Малюнки чорного квадрата (особи віком 50+ рр.)



Отже, можемо зробити висновок, що особливості зображень чорного квадрата у різних вікових періодах відображають сукупність специфіки цих періодів та актуальної життєвої ситуації, в якій опинилася кожна особа в Україні, що в результаті створює різноманітну палітру емоційних переживань різної інтенсивності та глибини прояву.

**Висновки.** Узагальнюючи особливості малюнків чорного квадрата як засобу для діагностики ступеня негативних переживань, пошуку особистісних ресурсів та роботи над стабілізацією негативних емоційних виявів, можемо стверджувати, що респонденти з досліджуваної вибірки проявляють наявність середнього та високого рівня емоційних переживань. Ці переживання в основному пов'язані із ситуацією реальності війни, яку переживає більшість українців. Проте спостерігається тенденція до наявності внутрішнього потенціалу щодо

зміни негативних переживань на нейтральні або позитивні.

Особливості малюнків чорного квадрата між чоловіками та жінками підкреслюють вищу готовність та можливість до зміни психоемоційного стану у жінок порівняно з чоловіками. Останні спостерігають більше застрягання у негативних станах, що відображається у змісті малюнків, кольоровій гамі та їхньому розмірі.

Розглядаючи вікові особливості, можемо зазначити, що вони відображають вікову специфіку емоційних переживань та загалом особливості вікової категорії досліджуваних. У молодих людей малюнки більш насичені, інтенсивні, яскраві та експресивні, тоді як в осіб зрілого та старшого віку вони відзначаються виваженістю, цілісністю та стабільністю, з меншою кількістю кольорових акцентів та символів, що вказує на специфіку їхньої особистісної спрямованості та емоційного стану, характерного для даного вікового етапу.

#### Список використаних джерел:

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 238 с.
2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії. Ч. 2. Львів: ЛьвДУВС, 2021. 148 с.
3. Мороз Р. А. Вплив війни на емоційний стан особистості. The 24th International and practical conference «Information and innovative technologies in education in modern conditions». June 20–23, 2023. Varna, Bulgaria. С. 296–298.
4. Титаренко Т. Життя як будівельний майданчик: особистісні наслідки посттравматичного досвіду. *Всеукраїнський науково-практичний семінар «Психологічна допомога особистості складних обставинах життєдіяльності»*. Чернівці, 18 травня 2018. URL: <https://lib.iitta.gov.ua>

#### References:

1. Kalka, N., & Kovalchuk, Z. (2020). *Praktykum z art-terapii*. Ch1. [Workshop on art therapy. Part 1]. Lviv: LvDUVS, 238 s. [in Ukrainian].
2. Kalka, N., & Kovalchuk, Z. (2021). *Praktykum z art-terapii*. Ch2. [Workshop on art therapy. Part 2]. Lviv: LvDUVS, 2021. 148 s. [in Ukrainian].
3. Moroz, R. A. (2023). *Vplyv viiny na emotsiynyi stan osobystosti*. [The impact of war on the emotional state of a person]. *The 24th International and practical conference «Information and innovative technologies in education in modern conditions»*. June 20–23, Varna, Bulgaria. S. 296–298. [in Ukrainian].
4. Tytarenko, T. (2018). *Zhyttia yak budivelnyi maidanchyk: osobystisni naslidky posttravmatychnoho dosvidu*. [Life as a building site: personal consequences of post-traumatic experience]. *Vseukrainskyi naukovo-praktychnyi seminar «Psykhologichna dopomoha osobystosti skladnykh obstavynakh zhyttiediiialnosti»*. Chernivtsi, 18 travnia. Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua> [in Ukrainian].